

Согласовано:

Начальник территориального отдела ТУ  
Роспотребнадзора по Тамбовской области в  
г. Мичуринске и районах

Ю.Н.Пономарев

Утверждено

Приказом № 008/08 от 08.08.2013

Директор

Т.И.Киселева

Примерное 10-дневное меню

МБОУ Староюрьевской средней общеобразовательной школы

Возрастная группа 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
Завтрак:	Каша манная, молочная	200	8,6	11,4	33,4	269,2	390
	Чай с сахаром	180	-	-	11,9	44,9	943
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8	9
	Сыр	9	2,3	2,9	0,0	36,0	42
	Кондитерские изд.	25	0,83	0,67	20,5	89,0	
	Сок	75	0,5	-	5,2	23,3	
Обед	Салат из капусты	70	0,9	2,5	8,5	56,9	79
	Борщ со сметаной	200	7,8	7,2	9,7	77,1	183
	Тефтели мясные	70	10,1	13,0	8,6	191,0	619
	Макароны	145	5,8	8,0	33,5	230,0	413
	Лимонный напиток	180	-	-	16,7	63,4	1008
	Хлеб пшеничный	45	3,5	1,4	22,4	101,7	9
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87	8
Полдник	Пирожок с капустой	60	4,5	6,0	25,2	173,7	
	Молоко	170	4,8	4,3	8,0	88,4	965
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1496,5</b>	<b>54,4</b>	<b>58,8</b>	<b>231,3</b>	<b>1580,3</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Суп рисовый, молочный	200	4,4	6,0	16,2	135,6	236
	Какао на молоке с сахаром	180	3,4	2,7	20,2	116,2	959
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8	9
	Масло сливочное	8	0,1	6,2		56,7	40
	Кондитерские изд	25	0,83	0,67	20,5	89,0	
	Сок	75	0,5	-	5,2	23,3	
Обед	Салат морковный	70	1,0	0,1	9,2	37,4	92
	Щи со сметаной	200	2,1	14,4	4,1	97,5	187
	Котлета мясная	70	11,3	8,8	7,2	148,8	608
	Картофельное пюре	135	2,9	2,6	21,5	119,9	299
	Компот из сухофруктов	180	0,1	-	19,7	75,7	868
	Хлеб пшеничный	30,4	2,3	0,9	14,9	68,7	9
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87	8
Полдник	Капуста тушенная	80	1,6	4,2	9,7	77,8	315
	Сосиска	52,5	6,4	14,7	-	158,0	48
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	5,0	22,6	9
	Ряженка	170	4,8	4,3	8,0	88,4	966
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1553,4</b>	<b>47,3</b>	<b>67,3</b>	<b>189,1</b>	<b>1451,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
Завтрак:	Вермишель молочная	200	6,3	6,3	20,1	160,7	235
	Яйцо	1шт	5,2	4,5	-	64,2	424
	Чай с сахаром	180	-	-	11,9	44,9	943
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8	9
	Сыр	9	2,3	2,9	0,0	36,0	42
	Кондитерские изд	25	0,83	0,67	20,5	89,0	
	Сок	75	0,5	-	5,2	23,3	
Обед	Салат витаминный	70	0,7	2,6	7,9	55,8	83
	Суп из овощей со сметаной	200	2,4	4,5	14,8	103,3	202
	Фрикадельки рыбные	60	11,0	9,7	5,1	100,1	517
	Соус красный основ	50	0,5	1,7	2,9	34,8	759
	Рис отварной	150	6,1	6,6	35,6	227,2	682
	Компот из сухофруктов	180	0,1	-	19,7	75,7	868
	Хлеб пшеничный	37,2	2,9	1,1	18,5	84,1	9
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87	8
Полдник	Ватрушка с творогом	60	6,9	3,4	24,9	159,8	1052
	Молоко	170	4,8	4,3	8,0	88,4	965
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1533,7</b>	<b>55,3</b>	<b>50,0</b>	<b>222,8</b>	<b>1483,0</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7,3	6,7	34,3	225,5	378
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	2,8	2,3	20,6	116,5	958
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8	9
	Сыр	9	2,3	2,9	0,0	36,0	42
	Кондитерские изд	25	0,83	0,67	20,5	89,0	
	Сок	75	0,5	-	5,2	23,3	
Обед	Салат из свеклы с яблоками	70	0,8	2,5	8,1	56,7	92
	Рассольник со сметаной	200	2,4	4,4	16,3	108,3	197
	Котлета рыбная	60	10,9	13,3	9,0	146,3	510
	Соус красный основ	50	0,5	1,7	2,9	34,8	759
	Картофельное пюре	135	2,9	2,6	21,5	119,9	299
	Компот из сухофруктов	180	0,1	-	19,7	75,7	868
	Хлеб пшеничный	28,3	2,2	0,9	14,1	64,0	9
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87	8
Полдник	Сырники из творога со сгущ. молоком	80	15,5	12,9	9,9	218,5	219
	Молоко	170	4,8	4,3	8,0	88,4	965
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1529,8</b>	<b>58,6</b>	<b>56,6</b>	<b>217,8</b>	<b>1538,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	8,9	8,3	35,4	250,7	386
	Какао на молоке с сахаром	180	3,4	2,7	20,2	116,2	959
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8	9
	Сыр	9	2,3	2,9	0,0	36,0	42
	Фрукты	190	0,7	0,7	16,8	77,2	847
	Сок	75	0,5	-	5,2	23,3	
Обед	Салат из свежих огурцов	70	0,9	2,5	5,0	44,1	55
	Бульон куриный	200	10,2	5,2	10,3	77,8	254
	Гренки	20	1,8	0,7	11,5	52,0	1067
	Филе куриное	60	27,2	16,9	0,1	263,0	675
	Соус сметанный с луком	50	1,0	5,3	3,0	44,1	800
	Овощное рагу	180	2,7	7,9	18,1	149,4	321
	Лимонный напиток	180	-	-	16,7	63,4	1008
	Хлеб пшеничный	22	1,7	0,7	11,0	49,8	9
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87	8
Полдник	Пирожок с капустой	60	4,5	6,0	25,2	173,7	
	Ряженка	170	4,8	4,3	8,0	88,4	966
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1733,5</b>	<b>75,4</b>	<b>65,5</b>	<b>214,2</b>	<b>1644,8</b>	
<b>День 6</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	7,7	11,2	28,1	242,7	390
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	2,8	2,3	20,6	116,5	958
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8	9
	Фрукты	190	0,7	0,7	16,8	77,2	847
Обед	Салат морковный	70	1,0	0,1	9,2	37,4	92
	Суп гороховый с мясом	200	9,0	6,7	18,1	168,3	226
	Мясо тушенное	60	19,9	14,2	4,1	223,6	586
	Капуста тушеная	180	3,6	9,4	21,8	175,6	315
	Компот из сухофруктов	180	0,1	-	19,7	75,7	868
	Хлеб пшеничный	45	3,45	1,35	22,4	101,7	9
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87	8
Полдник	Омлет	100	11,5	17,1	3,5	219,1	438
	Сок	75	0,5	-	5,2	23,3	
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,3	5,0	22,6	9
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1557,5</b>	<b>65,9</b>	<b>64,8</b>	<b>202,2</b>	<b>1978,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
Завтрак:	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100 20	16,9	12,1	13,0	225,1	469
	Чай с сахаром	180	-	-	11,9	44,9	943
	Хлеб пшеничный	28,4	2,2	0,85	14,1	64,2	9
	Масло сливочное	8	0,1	6,2	-	56,7	40
	Фрукты	185	0,7	0,7	16,4	75,2	847
Обед	Салат из свежих огурцов	70	0,9	2,5	5,0	44,1	55
	Борщ со сметаной	200	7,8	7,2	9,7	77,1	183
	Биточки мясные в соусе	70	12,2	9,2	11,1	169,6	608
	Овощное рагу	180	2,7	7,9	18,1	149,4	321
	Кисель плодово-ягодный	180	0,1	-	28,9	113,1	883
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8	9
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87	8
Полдник	Пирожок с капустой	60	4,5	6,0	25,2	173,7	
	Ряженка	170	4,8	4,3	8,0	88,4	966
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1518,9</b>	<b>57,7</b>	<b>58,4</b>	<b>189,1</b>	<b>1417,2</b>	
<b>День 8</b>							
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	8,9	8,3	35,4	250,7	378
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	2,8	2,3	20,6	116,5	958
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8	9
	Сыр	9	2,3	2,9	0,0	36,0	42
	Фрукты	185	0,7	0,7	16,4	75,2	847
Обед	Салат из капусты	70	0,9	2,5	8,5	56,9	79
	Суп рыбный	200	7,6	8,5	15,2	141,1	210
	Жаркое подомашнему	180	11,6	9,5	20,3	212,1	590
	Компот из сухофруктов	180	0,1	-	19,7	75,7	868
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,8	12,4	56,5	9
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87	8
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	80	15,5	12,9	9,9	218,5	219
	Молоко	170	4,8	4,3	8,0	88,4	965
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1546,5</b>	<b>61,9</b>	<b>54,1</b>	<b>194,1</b>	<b>1463,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
Завтрак:	Вермишель молочная	200	6,3	6,3	20,1	160,7	235
	Чай с сахаром	180	-	-	11,9	44,9	943
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8	9
	Кондитерские изделия	25	0,83	0,67	20,5	89,0	
	Сок	75	0,5	-	5,2	23,3	
Обед	Салат из огурцов	70	0,9	2,5	5,0	44,1	55
	Щи со сметаной	200	2,1	14,4	4,1	97,5	187
	Котлета рыбная	60	10,9	13,3	9,0	146,3	510
	Картофельное пюре	135	2,9	2,6	21,5	119,9	299
	Кисель плодово-ягодный	180	0,1	-	28,9	113,1	883
	Хлеб пшеничный	18,3	1,4	0,55	9,1	41,35	9
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87	8
Полдник	Винегрет	160	2,4	16,2	14,8	209,2	100
	Хлеб пшеничный	12	0,92	0,4	6,0	27,1	9
	Сок	150	1,0	-	10,4	46,6	
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1532,8</b>	<b>35,1</b>	<b>58,3</b>	<b>194,2</b>	<b>1298,7</b>	
<b>День 10</b>							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7,3	6,7	34,3	225,5	378
	Чай с сахаром	180	-	-	11,9	44,9	943
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,9	67,8	9
	Масло сливочное	8	0,1	6,2	-	56,7	40
	Кондитерские изд	25	0,83	0,67	20,5	89,0	
	Сок	75	0,5	-	5,2	23,3	
Обед	Салат из свежих помидор	70	0,9	4,2	5,9	61,6	58
	Суп картофельный с макаронами	200	2,6	4,6	17,7	117,5	208
	Голубцы ленивые	200	17,6	11,1	17,4	233,6	636
	Соус сметанный с луком	50	1,0	5,3	3,0	44,1	800
	Лимонный напиток	180	-	-	16,7	63,4	1008
	Хлеб пшеничный	45	3,45	1,35	22,4	101,7	9
	Хлеб ржаной	37,5	2,5	0,5	12,8	67,87	8
Полдник	Ватрушка с творогом	60	6,9	3,4	24,9	159,8	1052
	Ряженка	170	4,8	4,3	8,0	88,4	966
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1530,5</b>	<b>50,8</b>	<b>49,2</b>	<b>215,6</b>	<b>1445,2</b>	