

Утверждаю:

Директор МБОУ "Вересаевская

средняя школа"

Я.А. Загарина

42,00



**Примерное-перспективное
10-ти дневное меню
для питания детей в СП МБОУ "Вересаевская средняя школа" детский сад "Львёнок"**
Летне-осенние
(возрастная категория 3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит.С	№ реп.
День 1								
Завтрак	Молочная каша рисовая	180,00	3,79	5,48	19,03	141,00	0,00	199
	Какао с молоком	200,00	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	Бутерброды с маслом	35,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	1
	итого	415,00	9,87	12,60	49,40	351,00	1,43	
2 завтрак	Сок фруктовый, печенье	170,00	0,45	0,15	20,80	94,00	6,00	418
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	2,68	2,83	17,14	104,75	8,25	88
	Голубцы ленивые	150,00	15,61	9,81	20,04	200,00	20,03	315
	Салат из огурцов	50,00	0,38	3,04	1,18	33,65	4,75	13
	Компот из сух/свеж. фруктов	180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	394
	Хлеб ржаной	40,00	2,40	0,40	17,30	81,00	0,00	1
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	1
	ИТОГО	650,00	23,87	16,60	95,34	594,60	33,39	
Полдник	Омлет натуральный	80,00	9,80	16,80	1,80	198,00	0,20	229
	Хлеб ржаной	20,00	1,20	0,20	8,65	40,50	0,00	1
	Напиток из плодов шиповника	180,00	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00	417
	ИТОГО	280,00	11,61	17,25	29,12	317,50	90,20	
Итого за 1 день		1515,00	45,80	46,60	194,66	1357,10	131,02	

		День 2										
Завтрак	Молочная каша манная	180,00	3,18	3,89	21,44	134,00	0,00	0,00	1			
	Чай с лимоном	200,00	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	1,43	4			
	Бутерброды с маслом	35,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	0,00				
2 завтрак	Итого	415,00	9,26	11,01	51,81	344,00	1,43	1,43				
	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	10,00	3			
	Суп фасолевый	200,00	7,17	0,87	23,61	131,00	11,70	11,70	2			
Обед	Котлета мясная	80,00	9,32	7,07	9,64	139,00	0,000	0,000				
	Соус сметанный	30,00	1,13	19,12	7,10	208,16	0,010	0,010	3			
	Каша гречневая	130,00	4,53	3,38	26,50	160,00	0,00	0,00	1			
	Салат из белокочанной капусты	50,00	0,82	2,90	5,30	51,40	19,00	19,00				
	Компот из сухо\свежих фруктов\зам.ягоды.	180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	0,36	3			
	Хлеб ржаной	40,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	0,00				
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	0,00				
Полдник	Итого	740,00	27,57	34,16	124,83	925,56	31,07	31,07				
	Макаронны отварные с сыром	140,00	9,29	10,01	22,71	218,00	0,00	0,00	22			
	Сок фруктовый	180,00	0,45	0,15	20,80	94,00	6,00	6,00	41			
	Итого	320,00	9,74	10,16	43,51	312,00	6,00	6,00				
	Итого за 2 день	1575,00	46,97	55,73	229,95	1625,56	48,50	48,50				
		День 3										
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180,00	5,75	5,21	18,83	145,00	0,91	0,91	10			
	Кофейный напиток	200,00	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	1,17	41			
	Бутерброды с сыром	45,00	6,68	8,45	19,39	180,00	0,11	0,11				
2 завтрак	Итого	425,00	15,28	16,07	52,58	416,00	2,19	2,19				
	Сок фруктовый, печенье	170,00	0,45	0,15	20,80	94,00	6,00	6,00	41			
	Суп картофельный с гречневой крупой	200,00	2,18	2,84	14,29	91,00	8,25	8,25	8			
Обед	Биточки рыбные запеченные	80,00	11,95	13,01	17,00	203,00	0,36	0,36	27			
	Рис отварной	130,00	3,16	4,60	31,72	182,00	0,00	0,00	33			
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50,00	0,49	3,07	1,86	29,68	8,36	8,36	15			
	Компот из сухо\свежих фруктов\зам.ягод.	180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	0,36	39			
	Хлеб ржаной	40,00	2,40	0,40	17,30	81,00	0,00	0,00	1			
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	0,00	1			
	Итого	710,00	22,98	24,44	121,85	761,88	17,33	17,33				
Полдник	Пудинг из творога \паровой\	100,00	15,21	9,80	23,55	243,00	0,19	0,19	248			
	Чай с сахаром	200,00	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,00	411			
	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	10,00	386			
	Итого	400,00	15,73	10,22	43,55	328,00	10,19	10,19				
	Итого за 3 день	1705,00	54,44	50,88	238,78	1599,88	35,71	35,71				

День 4									
Завтрак	Молочная каша геркулесовая	180,00	4,55	1,31	31,19	155,00	0,00	199	
	Какао с молоком	200,00	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416	
	Бутерброды с маслом	36,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	1	
	Итого	416,00	10,63	8,43	61,56	365,00	1,43		
2 завтрак	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	386	
	Борщ красный со сметаной	200,00	2,04	5,05	14,10	109,70	8,78	68	
	Котлета мясная	80,00	9,32	7,07	9,64	139,00	0,00	299	
	Соус сметанный	30,00	1,13	19,12	7,10	208,16	0,10	372	
Полдник	Каша пшеничная	130,00	6,51	4,35	40,05	225,00	0,00	179	
	Овощи свежие	50,00	0,75	1,70	2,34	6,70	9,75	71	
	Компот из сухо\свежих фруктов\зам.ягоды.	180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	394	
	Хлеб ржаной	40,00	2,40	0,40	17,30	81,00	0,00	1	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	1	
	Итого	840,00	25,35	38,61	140,01	988,76	28,99		
	Ватрушки	100,00	5,45	8,25	13,59	156,00	0,00	441	
	Яйца вареные	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	227	
	Кисломолочный напиток \Кефир\Ряженка.	180,00	5,22	4,50	9,38	100,00	10,00	420	
	Итого	320,00	15,75	17,35	23,25	319,00	10,00		
Итого за 4 день		1676,00	52,13	64,79	234,62	1716,76	50,42		
День 5									
Завтрак	Молочная каша рисовая	180,00	3,79	5,48	19,03	141,00	0,00	199	
	Чай с лимоном	200,00	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412	
	Бутерброды с сыром	45,00	6,68	8,45	19,39	180,00	0,11	3	
	Итого	425,00	10,59	13,95	48,62	362,00	2,94		
2 завтрак	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	386	
	Суп гороховый	200,00	5,77	5,30	16,54	138,70	8,81	87	
	Суфле из печени	60,00	11,50	8,90	7,30	162,60	9,10	52	
	Пюре картофельное	130,00	4,53	3,38	26,50	123,00	0,00	339	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50,00	0,82	2,90	5,30	51,40	19,00	21	
	Напиток из плодов шиповника	180,00	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00	417	
	Хлеб ржаной	40,00	2,40	0,40	17,30	81,00	0,00	1	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	1	
Полдник	Итого	690,00	28,03	21,63	106,31	709,20	126,91		
	Сырники из творога	110,00	18,69	12,67	11,40	234,00	0,25	245	
	Чай с молоком	180,00	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	413	
	Итого	290,00	21,36	15,01	25,71	323,00	1,45		
Итого за 5 день		1505,00	60,38	50,99	190,44	1438,20	141,30		

		День 2									
Завтрак		День 6									
		180,00	5,75	5,21	18,83	145,00	0,91	199			
Завтрак	Молочная каша пшеничная	200,00	2,85	2,41	14,36	91,00	1,22	414			
	Кофейный напиток	35,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	1			
	Бутерброды с маслом	415,00	11,01	11,55	47,74	339,00	2,13	418			
	итого	170,00	0,45	0,15	20,80	94,00	6,00	86			
	Сок фруктовый, печенье	200,00	2,18	2,84	14,29	91,00	8,25	273			
2 завтрак	Суп овощной со сметаной	80,00	11,95	13,01	17,00	203,00	0,36	332			
	Котлета рыбная паровая	130,00	3,16	4,60	31,72	182,00	0,00	71			
Обед	Рис отварной	50,00	0,75	1,70	2,34	6,70	9,75	394			
	Овощи свежие	180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	1			
	Компот из сух\свеж. фруктов	40,00	2,40	0,40	17,30	81,00	0,00	1			
	Хлеб ржаной	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00				
	Хлеб пшеничный	710,00	23,24	23,07	122,33	738,90	18,72	229			
	итого	80,00	9,80	16,80	1,80	198,00	0,20	1			
	Омлет натуральный	20,00	1,20	0,20	8,65	40,50	0,00	420			
	Хлеб ржаной	180,00	5,22	4,50	9,38	100,00	10,00				
	Кисломолочный напиток\Кефир\Ряженка.	280,00	16,22	21,50	19,83	338,50	10,20				
	итого	1575,00	50,92	56,27	210,70	1510,40	37,05				
Итого за 6 день		День 7									
Завтрак	Молочная каша гречневая	180,00	5,97	5,47	17,08	140,00	0,91	199			
	Чай с лимоном	200,00	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412			
	Бутерброды с маслом	35,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	1			
	итого	415,00	8,50	9,42	41,83	284,00	3,74	386			
	Фрукты свежие.	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	86			
2 завтрак	Суп перловый	200,00	2,51	2,79	17,00	103,20	8,25	304			
	Тефтели мясные	80,00	11,18	12,53	14,63	216,00	1,03	373			
Обед	Соус сметанный с томатом	30,00	0,52	1,50	2,01	24,03	0,40	219			
	Макаронные изделия отварные с маслом	130,00	4,54	3,49	21,80	136,80	0,00	2			
	Салат витаминный	50,00	0,82	2,90	5,30	51,40	19,00	39			
	Компот из сухо\свежие фруктов\зам.ягод.	180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36				
	Хлеб ржаной	40,00	2,40	0,40	17,30	81,00	0,00				
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00				
	итого	740,00	24,77	24,13	117,72	787,63	29,04	2			
	Пудинг из творога \паровой\	100,00	15,21	9,80	23,55	243,00	0,19	4			
	итого	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17				
	Итого за 6 день	Итого за 7 день									
	Итого за 7 день	Итого за 8 день									

День 8									
2 завтрак	Молочная каша геркулесовая	180,00	4,55	1,31	31,19	155,00	0,00	199	
	Какао с молоком	200,00	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416	
	Бутерброды с маслом	35,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	1	
	ИТОГО	415,00	10,63	8,43	61,56	365,00	1,43	418	
	Сок фруктовый, печенье	170,00	0,45	0,15	20,80	94,00	6,00	68	
	Борщ красный со сметаной	200,00	2,32	5,08	14,34	113,70	8,78	321	
	Плов из птицы	160,00	17,60	15,80	31,69	306,00	0,42	15	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50,00	0,49	3,07	1,86	29,68	8,38	394	
	Компот из сухофруктов/зам.ягод.	180,00	0,40	0,02	4,00	101,70	0,36	1	
	Хлеб ржаной	40,00	2,40	0,40	17,30	81,00	0,00	1	
Обед	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	1	
	ИТОГО	660,00	25,61	24,87	83,89	705,58	17,94	432	
	Оладьи со стуженным молоком	130,00	9,05	8,11	55,15	330,00	0,47	420	
	Кисломолочный напиток	180,00	5,22	4,50	9,38	100,00	10,00		
	ИТОГО	310,00	14,27	12,61	64,53	430,00	10,47		
	Итого за 8 день	1555,00	50,96	46,06	230,78	1594,58	35,84		
	День 9								
	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180,00	5,75	5,21	18,83	145,00	0,91	100
		Чай с лимоном	200,00	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412
		Бутерброды с сыром	45,00	6,68	8,45	19,39	180,00	0,11	3
ИТОГО		425,00	12,55	13,68	48,42	366,00	3,85	386	
Фрукты свежие.		100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	86	
Суп картофельный с гречневой крупой		200,00	1,70	4,82	6,68	77,00	20,00	292	
Жаркое по-домашнему		160,00	20,29	11,47	21,95	265,00	8,97	21	
Салат из белокочанной капусты		50,00	0,82	2,90	5,30	51,40	19,00	394	
Компот из сухофруктов/зам.ягод		180,00	0,40	0,02	24,98	101,70	0,36	1	
Обед		Хлеб ржаной	30,00	1,20	0,20	8,60	40,50	0,00	1
	Хлеб пшеничный	30,00	3,20	0,60	19,60	98,00	0,00	1	
	ИТОГО	650,00	27,61	20,01	87,11	633,60	48,33	442	
	Шарлотка	80,00	5,45	8,25	13,59	156,00	0,03	227	
	Яйца вареные	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	416	
	Какао с молоком	180,00	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43		
	ИТОГО	300,00	14,20	16,04	29,69	326,00	1,46		
	Итого за 9 день	1475,00	54,76	50,13	175,02	1369,60	63,64		
	Полдник								

Директор школы Я.А. Загарина
« 04 » 2025 г.



День 10		180,00	3,18	3,89	21,44	134,00	0,00	199
Завтрак	Молочная каша манная							412
	Чай с лимоном	200,00	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	1
	Бутерброды с маслом	35,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	
	Итого	415,00	5,71	7,84	46,19	175,00	2,83	418
2 завтрак	Сок фруктовый, печенье	170,00	0,45	0,15	20,80	94,00	6,00	72
	Щи из свежей капусты	200,00	1,50	4,10	5,85	70,00	18,00	323
	Биточки рубленые из птицы (паровые)	80,00	11,85	7,54	7,89	143,00	0,04	339
	Пюре картофельное	130,00	2,70	4,20	17,90	120,30	15,90	71
Обед	Овощи свежие	50,00	0,75	1,70	2,34	6,70	9,75	417
	Напиток из плодов шиповника	180,00	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00	1
	Хлеб ржаной	40,00	2,40	0,40	17,30	81,00	0,00	1
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	
Полдник	Итого	710,00	22,21	18,69	84,65	573,50	133,69	251
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110,00	19,28	13,26	18,86	272,00	0,26	420
	Кисломолочный продукт (Кефир) Ряженка	180,00	5,22	4,50	9,38	100,00	10,00	
	Итого	290,00	24,50	17,76	28,24	372,00	10,26	
Итого за 10 день		1585,00	52,87	44,44	179,88	1214,50	152,78	
Итого за весь период		15701,00	520,96	512,05	2092,09	14876,21	740,40	

Источник: «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»
под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2015, 340 с.