

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ
«Островновская СОШ»

_____ Л.И. Зяблицева

« » _____ 2023 г.

**Примерное десятидневное меню
на 2022 – 2023 учебный год
для организации питания детей, посещающих
МКОУ «Островновская СОШ»
(дошкольные группы)
село Островное, Мамонтовского района, Алтайского края
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов
(время пребывания детей – 10,5 ч)
Период: осенне - зимний
Возрастная категория: 3 – 7 лет**

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименовани е блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергети ческая ценность</i>	<i>№ реце пту ры</i>
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1							
День 1							
Первый завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,5	6,4	21,9	263	186
	Чай с сахаром	180	0	0	11,9	45	263
	Кондитерское изделие.	20	1,52	3,36	14,8	104	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	10,2	47	9
Итого за завтраки		500	6,42	10,16	58,8	459	
Обед	Щи из свежей (квашеной) капусты	200	3,68	7,07	8,58	118	73
	Сухарики	15	2,28	0,6	14,68	72	
	Каша рисовая с мясом	200	20,3	17,0	35,69	377	321
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	241
	Хлеб пшеничный	40	3,89	0,23	10,96	120	
Итого за обед		635	30,66	24,9	94,14	786	

Полдник	«Гребешок» из дрожжевого теста	70	5,3	4,75	29,5	183	417
	Чай с сахаром	180	0	0	11,9	45,0	263
Итого за полдник		250	5,3	4,75	41,4	228	
Итого за день		1385	42,38	39,81	194,34	1473	
День 2							
Первый завтрак	Каша вязкая манная молочная с маслом	200	6,21	7,47	25,09	192	88
	Чай с сахаром	180	0	0	11,9	45,0	263
	Бутерброд. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	1,4	14,6	8,7	172	5
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	56
Итого за завтраки		515	8,11	22,17	55,49	455	
Обед	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200	5,16	7,1	19,09	197	37
	Рыба тушеная с овощами	70	8,1	2,5	7,49	84	247
	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,9	0,6	25,2	126	14
	Кисель из плодово – ягодного концентрата	180	1,36	0	29	122	65
	Хлеб пшеничный	40	3,89	0,23	10,96	120	
Итого за обед		620	23,41	10,43	91,74	649	
Полдник	Пирог с повидлом	70	5,05	9,63	33,52	178	294
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,3	71	66
Итого за полдник		250	7,95	12,03	47,82	249	
Итого за день		1385	39,47	44,63	195,0	1353	
День 3							

Первый завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	84
	Чай с сахаром	180	0	0	11,9	45,0	263
	Бутерброд. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	1,4	14,6	8,7	172	5
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	10,2	47	9
Итого за завтраки		515	8,01	22,73	58,51	492	
Обед	Суп шахтерский	200	4,96	3,16	17,0	121	101
	Каша перловая с мясом	200	15,4	21,5	26,76	355	36
	Нарезка овощная (свекла отварная) порционно	50	0,5	1,7	2,5	27	84
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	241
	Хлеб пшеничный	40	3,89	0,23	10,96	120	
Итого за обед		670	25,26	26,59	81,45	722	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	178	274
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	76
Итого за полдник		250	10,27	14,13	40,72	268	
Итого за день		1435	43,54	63,45	180,68	1482	
День 4							
Первый завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,35	8,51	21,86	187	93
	Бутерброд. Хлеб пшеничный с повидлом	30/8	2,32	0,24	20,08	92	3
	Какао с молоком	180	4,2	3,62	17,28	119	416
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	56
Итого за завтраки		518	13,37	12,47	69,32	444	

Обед	Суп с макаронными изделиями, с мясом птицы	200	6,45	5,16	21,92	149	38
	Горошница	130	6,76	4,29	7,9	161	211
	Котлеты из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139	64
	Кисель из плодово – ягодного концентрата	180	1,36	0	29	122	65
	Хлеб пшеничный	40	3,89	0,23	10,96	120	
Итого за обед		620	28,3	17,7	76,94	691	
Полдник	Блинчики	75	6,24	8,1	34,31	234	265
	Сгущенное молоко	25	0,75	1,25	1,2	19	6
	Чай с сахаром	180	0	0	11,9	45,0	263
Итого за полдник		280	6,99	9,35	47,41	298	
Итого за день		1418	48,66	39,52	193,67	1433	
День 5							
Первый завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	44
	Чай с сахаром	180	0	0	11,9	45,0	263
	Бутерброд. Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172	5
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	10,2	47	9
Итого за завтраки		515	7,65	20,81	50,79	419	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	8,8	6,85	22,09	180	87
	Жаркое по - домашнему	200	23,6	21,1	15,1	344	17
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	241
	Хлеб пшеничный	40	3,89	0,23	10,96	120	
Итого за обед		620	36,8	28,18	72,38	743	
Полдник	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	10
	Кондитерское изделие	20	1,52	3,36	14,8	104	
	Кофейный	180	2,9	2,4	14,3	71	66

	напиток на молоке						
Итого за полдник		240	9,52	10,36	29,4	238	
Итого за день		1375	53,97	59,35	152,57	1400	
Неделя 2							
День 6							
Первый завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,6	7,2	44,4	259	204
	Чай с сахаром	180	0	0	11,9	45,0	263
	Кондитерское изделие.	20	1,52	3,36	14,8	104	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	56
Итого за завтраки		500	8,62	10,66	81,2	454	
Обед	Борщ на курином бульоне	200	7,91	5,82	10,98	128	68
	Сухарики	15	2,28	0,6	14,68	72	
	Каша гречневая с мясом	200	19,33	16,19	33,99	359	151
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	241
	Хлеб пшеничный	40	3,89	0,23	10,96	120	
Итого за обед		635	33,92	22,84	94,84	778	
Полдник	Булочка дорожная	70	4,75	9,77	36,5	253	470
	Чай с лимоном	180	0,09	0	13,68	55	200
Итого за полдник		250	4,84	9,77	50,18	308	
Итого за день		1385	47,4	43,27	226,22	1540	
День 7							
Первый завтрак	Каша вязкая пше нная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	96
	Чай с сахаром	180	0	0	11,9	45,0	263
	Бутерброд. Хлеб пшеничный с сыром	30/15	5,3	3,2	15	110	4
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	10,2	47	9
Итого за завтраки		525	11,91	11,07	62,19	394	
Обед	Суп	180/18	5,2	6,19	21,3	153	39

	картофельный с мясными фрикадельками						
	Рыба тушеная в сметане	70	11,1	5,5	2,2	103	26
	Рис отварной	130	3,2	5,3	29,3	177	11
	Кисель из плодово – ягодного концентрата	180	1,36	0	29	122	65
	Хлеб пшеничный	40	3,89	0,23	10,96	120	
Итого за обед		618	24,75	17,22	92,76	675	
Полдник	Пирог с повидлом	70	5,05	9,63	33,52	178	294
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,3	71	66
Итого за полдник		250	7,95	12,03	47,82	249	
Итого за день		1393	44,61	40,32	202,77	1318	
День 8							
Первый завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	173
	Чай с сахаром	180	0	0	11,9	45,0	263
	Бутерброд. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	1,4	14,6	8,7	172	5
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	56
Итого за завтраки		515	8,91	22,79	59,09	476	
Обед	Суп московский	200	6,5	25,3	14,52	191	45
	Макароны с мясом	200	2,86	14,32	23	142	354
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	241
	Хлеб пшеничный	40	3,89	0,23	10,96	120	
Итого за обед		620	13,76	39,85	72,71	552	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70	12,2	12,95	18,9	244	48
	Какао на молоке	180	4,2	3,62	17,28	119	416
Итого за		250	16,4	16,57	36,18	363	

<i>полдник</i>							
Итого за день		1385	39,07	79,21	167,98	1391	
День 9							
Первый завтрак	Каша молочная «Полтавская с маслом	200	6,44	7,53	25,38	192	91
	Бутерброд. Хлеб пшеничный с повидлом	30/8	2,32	0,24	20,08	92	3
	Чай с сахаром	180	0	0	11,9	45,0	263
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	10,2	47	9
Итого за завтраки		518	9,16	8,17	67,56	376	
Обед	Суп макаронными изделиями	200	2,96	2,27	15,05	93	89
	Картофель отварной	130	3,6	4,32	38	204	336
	Биточки из говядины	70	9,84	8,02	7	139	64
	Кисель из плодово – ягодного концентрата	180	1,36	0	29	122	65
	Хлеб пшеничный	40	3,89	0,23	11	120	
Итого за обед		620	21,65	14,84	100	678	
Полдник	Калачи печеные со сгущенным молоком	70	5,05	9,63	34	178	175
	Чай с сахаром	180	0	0	11,9	45,0	263
Итого за полдник		250	5,05	9,63	46	223	
Итого за день		1388	35,86	32,64	214	1277	
День 10							
Первый завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	44
	Бутерброд. Хлеб с маслом сливочным	30/5	1,4	14,6	8,7	172	5
	Чай с сахаром	180	0	0	11,9	45,0	263
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	64
Итого за завтраки		515	7,75	20,51	50,69	418	
Обед	Суп рисовый	200	1,79	3,76	7,84	73	98

	Каша перловая с мясом	200	15,4	21,5	26,76	355	36
	Нарезка овощная (свекла отварная)	50	0,5	1,7	2,5	27	84
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	241
	Хлеб пшеничный	40	3,89	0,23	10,96	120	
Итого за обед		670	22,09	27,19	72,49	674	
Полдник	Кондитерское изделие	70	4,42	5,66	52,3	287	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,3	71	66
Итого за полдник		250	7,32	8,06	66,6	358	
Итого за день		1435	37,16	55,76	189,78	1450	

С 09.01.2023г по результатам мониторинга "Питание в ДОУ Мамонтовского района" в меню МБДОУ детский сад "Берёзка" с.Мамонтово были внесены следующие изменения: уплотнён полдник. Ввели фрукты, блюда из творога (запеканка, ватрушка с творогом), йогурт.