

Утверждаю
Директор
МКОУ Панская школа-интернат
Г. В. Алямкин
«01» сентября 2021 год



М Е Н Ю
для организации питания
в дошкольной разновозрастной группе

Муниципального казённого
общеобразовательного учреждения
«Панская основная общеобразовательная
школа-интернат»

ПРИМЕРНОЕ
10-дневное циклическое меню для детей дошкольной группы

№ рецептуры	МЕНЮ	ВЫХОД (Г.)	БЕЛКИ (Г.)	ЖИРЫ (Г.)	УГЛЕВОДЫ (Г.)	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ.)
1 -я неделя						
ЗАВТРАК:						
120	Вермишель молочная	250/10	5,2	8,3	0,1	184
	Кисель	200	-	-	30,6	118
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75
	Итого:		8,46	17	50,12	470,52
ОБЕД:						
97	Суп картофельный на костном бульоне	250	2,35	2,8	16,45	140
294/304	Котлеты из кур с рисом отварным и сливочным маслом	80/150/5	12,1	10,88	10,8	189,76
			3,08	4,5	30,5	175
346	Компот из цитрусовых	200	0	0	22,2	83
52	Салат из свеклы отварной	50	0,704	3	4,13	46,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого		20,214	21,54	94,28	686,36
ПОЛДНИК:						
389	Сок фруктовый	200	1,2		28,6	112,0
	Печенье	50	2,5	4,01	32,03	180
	Фрукты	200				
	Итого:		3,7	4,01	60,63	292
	Итого за день:		32,37	42,55	205,03	1 448,88
ЗАВТРАК:						
181	Каша манная молочная	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6
3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75
3	Сыр	30	5,2	8,3	8,0	120
	Итого:		18,56	24,59	78,39	601,13
ОБЕД:						
87	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,78	4,9	6,13	75,7
278/309	Тефтели мясные с макаронными изделиями	80/150	6,93	7,47	11,07	139,2
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,65	1,62	3,23	30,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого:		11,87	14,35	40,5	338,9
ПОЛДНИК:						
274	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8
223	Творожная запеканка	150	17,8	17,2	16,4	288
	Фрукты	200				
	Итого:		18,2	17,47	33,6	361,00
	Итого за день:		48,63	56,41	152,49	1 301,03
ЗАВТРАК:						

173	Каша геркулесовая молочная	250	5,37	6,11	21,25	165,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
3	Хлеб пшеничный	50	2,43	0,45	32,42	80,1
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75
3	Сыр	30	5,2	8,3	8,0	120
	Итого:		13,17	23,18	76,77	500,3
	ОБЕД:					
83	Борщ обыкновенный с картофелем с мясом	200/25	1,45	3,93	100	82
60/302/33	Гуляш из говядины с гречневой кашей в сметанно-томатном соусе	80/150	5,47	9,2	3	132,67
			0,38	64,1	0,62	581,38
	Сок в пакетах	200	1	0,2	20,2	86,6
59	Салат из моркови с яблоками	50	0,53	0,09	4,26	19,95
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого:		10,81	78,00	138,28	954,8
	ПОЛДНИК:					
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Вафли	50	2,5	4,01	32,03	180
	Фрукты	200				
	Итого:		2,57	4,03	47,03	240
	Итого за день:		26,55	105,21	262,08	1 695,10
	ЗАВТРАК:					
182	Каша пшенная молочная	250/10	4,47	6,8	18,9	121,4
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
3	Хлеб пшеничный	50	2,43	0,45	32,42	80,1
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75
3	Сыр	30	5,2	8,3	8,0	120
	Итого:		12,27	23,87	74,42	456,5
	ОБЕД:					
104	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	2,35	2,8	16,45	100,4
			5,1	2,5	0,41	61
321	Плов из курицы с помидором	250/20	30,9	28,9	82,16	404
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,02	6,55	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого		41,89	44,74	139,65	837,20
	ПОЛДНИК:					
209	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	63
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6
	Фрукты	200				
	Итого:		9,16	8,14	17,88	181,60
	Итого за день:		63,32	76,75	231,95	1 475,30
	ЗАВТРАК:					
120	Вермишель молочная	250\10	5,2	8,3	0,1	184
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
3	Хлеб пшеничный	50	2,43	0,45	32,2	80,1
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75
3	Сыр	30	5,2	8,3	8,0	120
	Итого		13	25,37	55,4	519,1
	ОБЕД:					
121	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/10	125,3	3,224	7,66	73,4
			0,26	1,5	0,36	16,2
227/312	Рыба припущенная (минтай) с картофельным пюре, свежий	50/150/20	7,64	7,4	2,2	106
			3,06	4,8	20,45	137,25

	огурец					
274	Напиток из шиповника	200	1,04	0	26,9	107,4
52	Салат из свеклы отварной	50	0,704	3	4,13	46,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого:		139,984	20,284	71,9	538,85
	ПОЛДНИК:					
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133
	Печенье	50	2,5	4,01	32,03	180
	Фрукты	200				
	Итого:		3,16	4,1	64,04	313
	Итого за день:		156,14	50	191,34	1 371,00
	2-я неделя					
	ЗАВТРАК:					
181	Каша манная молочная	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6
3	Хлеб пшеничный	50	2,43	0,45	32,42	80,1
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75
3	Сыр	30	5,2	8,3	8,0	120
	Итого:		17,83	25,0	91,49	681,14
	ОБЕД:					
113	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	2,7	25,2	0,81	116
321/243	Сосиски отварные с тушенной капустой	50/150	4,51/4,36	7,35/12	0,36/33,21	87,7/258,24
381	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,20
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,65	1,62	3,23	30,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого:		17,8	49,2	77,01	699,54
	ПОЛДНИК:					
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Печенье	50	2,5	4,01	32,03	180
	Фрукты	150	0,46	0,46	11,3	51
	Итого:		3,03	4,49	58,33	291
	Итого за день:		38,66	78,69	226,83	1 671,68
	ЗАВТРАК:					
182	Каша овсяная молочная	250/10	5,37	6,11	21,25	165,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
3	Хлеб пшеничный	50	2,43	0,45	32,42	80,1
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75
3	Сыр	30	5,2	8,3	8,0	120
	Итого:		13,17	23,18	76,77	500,3
	ОБЕД:					
83	Борщ обыкновенный с картофелем со сметаной	200/25/10	1,45	3,93	100,2	82
239/304	Тефтели рыбные с рисом отварным и соусом томатным	80	6,61	6,44	9,41	122
		150	3,67	5,42	36,67	210,1
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
59	Салат из моркови с яблоками	50	0,53	0,09	4,26	19,95
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого:		14,4	16,4	185,0	584,0
	ПОЛДНИК:					
222	Пудинг творожный запеченный	150	17,8	17,2	16,4	288
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60

	Фрукты	150	0,46	0,46	11,3	51
	Итого:		18,33	17,68	42,7	399
	Итого за день:		46,0	57,26	305,0	1 483,3
ЗАВТРАК:						
174	Каша рисовая молочная	250	6,8	12,33	60,14	379,55
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
3	Хлеб пшеничный	50	2,43	0,45	32,42	80,1
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75
3	Сыр	30	5,2	8,3	8,0	120
	Итого:		14,6	29,4	115,66	714,65
ОБЕД:						
102	Суп гороховый на курином бульоне	300	9	3,9	20,7	153,9
297/312	Биточки из кур с картофельным пюре и сливочным маслом	80/150/5	7,89	10,5	8,3	160
			3,06	4,8	20,45	137
346	Компот из цитрусовых	200	0	0	22,2	83
52	Салат из свеклы отварной	50	0,704	3	4,13	46,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого:		22,6	22,6	86	633
ПОЛДНИК:						
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
	Печенье	50	2,5	4,01	32,03	180
	Фрукты	150	0,46	0,46	11,3	51
	Итого:		3,03	4,49	58,33	291,0
	Итого за день:		40,23	56,49	259,99	1 638,65
ЗАВТРАК:						
182	Каша пшеничная молочная	250	7,38	9,79	41,14	289,44
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
3	Хлеб пшеничный	50	2,43	0,45	32,2	80,1
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75
3	Сыр	30	5,2	8,3	8,0	120
	Итого		15,18	26,86	96,44	624,54
ОБЕД:						
99	Суп пюре из разных овощей на курином бульоне с гренками	250/15	1,8	4,9	14,3	108,5
			1,67	0,18	11,16	52,93
245/309	Бефстроганов из говядины с макаронами отварными	50/150	6,04	62	1,42	85,33
			5,52	7,52	28,44	201,45
	Кисель из концентрата	200	1,36	-	29,02	121,52
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,02	6,55	122
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого:		20,0	85,0	101,09	743,93
ПОЛДНИК:						
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133
	Печенье	50	2,5	4,01	32,03	180
	Фрукты	150	0,46	0,46	11,3	51
	Итого:		3,62	4,56	75,34	364
	Итого за день:		38,8	116,42	273,0	1 732,47
ЗАВТРАК:						
120	Вермишель молочная	250\10	5,2	8,3	0,1	184
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60
1	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,59	8,35	23,24	187,9
	Сыр	30	5,2	8,3	8,0	120
	Итого:		14,06	25,0	46,34	551,9

ОБЕД:						
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	8,61	8,4	14,34	167,25
288/312	Филе куриное запечённое с яйцом с картофельным пюре	50/150	12,13	14,81	2	190
			3,06	4,8	20,45	137,25
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,65	1,62	3,23	30,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2
	Итого:		27,0	30,0	60,09	618,5
ПОЛДНИК:						
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6
	Вафли	50	2,5	4,01	32,03	180
	Фрукты	200				
	Итого:		6,58	7,55	49,63	298,6
	Итого за день:		86,44	63,0	156,06	1 469,0