Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ с.Екатериновка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А.Захарова

Примерное десятидневное меню

Кондурчинского филиала ГБОУ СОШ с.Екатериновка детский сад «Василек»

|  |
| --- |
| 1 день. Понедельник |
| №  | Наименование блюда | Выход  |  Химический состав |   Ккал  |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  Завтрак  |
|  | Каша вязкая манная молочная | 200 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,3 | 58,5 |
|  | Батон с маслом | 30/10 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 |
|  |  Итого  | 430 | 8,51 | 1,83 | 54,01 | 358,5 |
|  | 2 завтрак  |
|  | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 |
|  Обед  |
|  | Соленый огурец  | 50 | 0,28 | 0,03 | 0,8 | 4,55 |
|  | Борщ на к/б со сметаной | 200 | 1,78 | 5,2 | 13,6 | 101,2 |
|  | Плов куриный  | 210 | 27,95 | 21,33 | 32,8 | 434,7 |
|  | Компот из с/ф | 200 | 0,48 | - | 23,8 | 90 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24 | 117,86 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 |
|  | Итого  | 760 | 37,59 | 27,66 | 111,2 | 832,81 |
|  Уплотненный полдник  |
|  | Вермишель отварная с сахаром  | 140 | 6,5 | 6,2 | 49,9 | 313,6 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,3 | 58,5 |
|  | Печенье  | 20 | 1,6 | 4,8 | 12,6 | 98,65 |
|  | Фрукты свежие  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | Итого  | 460 | 8,5 | 11,4 | 86,6 | 517,75 |
|  | Всего  | 1830 | 73,55 | 466,5 | 259,01 | 1815,26 |

2 день. Вторник

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование блюда | Выход  |  Химический состав |   Ккал  |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  Завтрак  |
|  | Каша вязкая гречневая молочная | 200 | 7,39 | 7,98 | 34 | 280,13 |
|  | Какао с молоком | 180 | 1,2 | 1,3 | 13,0 | 90 |
|  | Батон с маслом  | 30/10 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 |
|  |  Итого  | 410 | 10,89 | 13,64 | 61,62 | 478,13 |
| 2 завтрак  |
|  | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 |
|  Обед  |
|  | Салат из свеклы | 60 | 0,52 | 3,05 | 5,76 | 53,6 |
|  | Суп -лапша на к/б | 200 | 6,45 | 5,16 | 21,92 | 148,87 |
|  | Гуляш мясной  | 80 | 6 | 7,6 | 2,47 | 164,8 |
|  | Каша перловая рассыпчатая | 130 | 2,32 | 4,29 | 20,5 | 122,15 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | - | 23,8 | 90 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24 | 117,86 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 |
|  | Итого  | 770 | 22,87 | 21,2 | 114,35 | 782,18 |
|  Уплотненный полдник |
|  | Творожники песочные | 70 | 17,3 | 8,9 | 22,8 | 192,1 |
|  | Салат зимний  | 120 | 0,94 | 4,18 | 10,72 | 93,4 |
|  | Хлеб  | 25 | 1,95 | 0,25 | 12 | 58,59 |
|  | Кисель  | 200 | 1,36 | 0 | 29,2 | 116,19 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | Итого  | 515 | 21,95 | 13,73 | 84,52 | 507,28 |
|  | Всего  | 1875 | 60,93 | 54,33 | 267,69 | 1873,79 |

3 день. Среда

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход  | Химический состав | Ккал  |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  |
|  Завтрак |
|  | Каша молочная «Дружба» | 200/5 | 6.21 | 7,73 | 27,71 | 201 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,3 | 1,3 | 14 | 92 |
|  | Батон с маслом  | 30/10 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 |
|  | Итого  | 410 | 9,81 | 13,39 | 56,33 | 401 |
| 2 завтрак  |
|  | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 |
|  Обед |
|  | Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком. | 64 | 1,57 | 5,08 | 3,9 | 67 |
|  | Суп гороховый на к/б с гренками | 200 | 3,9 | 6,7 | 28,3 | 104 |
|  | Рулет с яйцом  | 110 | 19,8 | 15,83 | 13,77 | 267,6 |
|  | Макароны отварные | 130 | 3,66 | 3,53 | 20,85 | 125,28 |
|  | Соус Красный  | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | - | 23,8 | 90 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,9 | 0,5 | 24 | 117,86 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 |
|  | Итого  | 854 | 37,2 | 34,19 | 133,91 | 887,24 |
|  Уплотненный полдник |
|  | Капуста тушеная  | 200 | 5,1 | 7,36 | 25,85 | 189,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,3 | 58,5 |
|  | Хлеб  | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 |
|  | Фрукты свежие  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | Итого  | 550 | 8,7 | 8,36 | 66,15 | 379,2 |
|  | Всего  | 1992 | 60,93 | 61,7 | 263,59 | 1773,64 |

4 день. Четверг.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование блюда | Выход  |  Химический состав |   Ккал  |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  Завтрак  |
|  | Каша молочная с овсяным хлопьями «Геркулес» | 200/3 | 6,35 | 8,51 | 21,86 | 187 |
|  | Чай с молоком | 180 | 0,8 | 1 | 13,5 | 56 |
|  | Батон с маслом  | 30/10 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 |
|  | Итого  | 410 | 9,45 | 13,87 | 49,98 | 351 |
| 2 завтрак  |
|  | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 |
|  Обед  |
|  | Салат витаминный | 60 | 0,71 | 3,2 | 7,3 | 62 |
|  | Рассольник на к/б со сметаной | 200 | 1,99 | 6,34 | 15,35 | 118,2 |
|  | Рыба, тушенная в томате с овощами | 150 | 10,6 | 2,4 | 10,6 | 139 |
|  | Картофель отварной | 150 | 2,09 | 4,69 | 18,14 | 121,64 |
|  | Компот из с/ф | 200 | 0,48 | - | 23,8 | 90 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24 | 117,86 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 |
|  | Итого  | 860 | 118,37 | 17,73 | 115,4 | 733,2 |
|  Уплотненный полдник |
|  | Запеканка творожная со сгущённым молоком | 140\40 | 19,6 | 16,7 | 43,1 | 475,3 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,3 | 58,5 |
|  | Фрукты свежие  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | Итого  | 440 | 20,0 | 17,1 | 67,2 | 580,8 |
|  | Всего  | 1890 | 153,04 | 54,46 | 239,8 | 1771,2 |

5 день. Пятница

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование блюда | Выход  |  Химический состав |   Ккал  |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  Завтрак  |
|  | Каша вязкая рисовая молочная | 200 | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 144 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,3 | 1,3 | 14 | 92 |
|  | Батон с маслом  | 30/10 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 |
|  |  Итого  | 410 | 7,76 | 11,26 | 48,18 | 344 |
| 2 завтрак |
|  | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 |
|  Обед  |
|  | Салат из свеклы с соленым огурцом | 60 | 0,74 | 4,54 | 3,73 | 61 |
|  | Суп рыбный | 200 | 6,45 | 6,5 | 25,3 | 150,3 |
|  | Котлета куриная | 75 | 11,64 | 13,14 | 13,46 | 223,12 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 3,48 | 5,61 | 23,6 | 258,1 |
|  | Соус красный  | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 |
|  | Компот из с /ф | 200 | 0,48 | - | 23,8 | 90 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24 | 117,86 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 |
|  | Итого  | 815 | 30,58 | 32,84 | 133,18 | 1015,88 |
|  Уплотненный полдник  |
|  | Макароны, запеченные с яйцом | 200 | 8,11 | 8,23 | 27,4 | 215 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,3 | 58,5 |
|  | Фрукты свежие  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | Итого  | 500 | 8,51 | 8,63 | 51,5 | 320,5 |
|  | Всего  | 1905 | 52,07 | 58,49 | 240,06 | 1786,6 |

6 день. Понедельник

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование блюда | Выход  |  Химический состав |   Ккал  |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  Завтрак  |
|  | Каша пшеничная молочная жидкая  | 200 | 7,42 | 7,26 | 36,39 | 243,73 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 |
|  | Батон с маслом  | 30/10 | 5,06 | 7 | 14,62 | 145 |
|  |  Итого  | 410 | 12,48 | 14,26 | 62,99 | 431,73 |
| 2 завтрак  |  |
|  | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 |
|  Обед  |
|  | Салат из зеленого горошка (кукурузы)  | 64 | 1,57 | 5,08 | 3,9 | 67 |
|  | Суп-харчо, с мясом птицы | 200 | 4,97 | 6,19 | 21,3 | 152,84 |
|  | Жаркое по-домашнему | 200 | 21,46 | 11,31 | 17,26 | 230 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | - | 23,8 | 90 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24 | 117,86 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 |
|  | Итого  | 764 | 35,58 | 23,68 | 106,46 | 742,20 |
|  Уплотненный полдник |
|  | Плов фруктовый  | 200 | 3,2 | 2,8 | 28,8 | 185,4 |
|  | Кисель  | 180 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
|  | Печенье  | 20 | 1,6 | 4,8 | 12,6 | 98,65 |
|  | Фрукты свежие  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | Итого  | 500 | 6,56 | 8 | 67,62 | 447,24 |
|  | Всего  | 1884 | 59,84 | 54,7 | 244,3 | 1727,37 |

7 день. Вторник

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование блюда | Выход  |  Химический состав |   Ккал  |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  Завтрак  |
|  | Каша ячневая молочная | 200/5 | 6,64 | 7,59 | 28,13 | 204 |
|  | Какао с молоком | 180 | 1 | 1,08 | 10,83 | 75 |
|  | Батон с маслом  | 30/10 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 |
|  | Итого  | 410 | 9,94 | 13,03 | 53,58 | 378 |
| 2 завтрак |
|  | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 |
|  Обед  |
|  | Салат из свеклы с чесноком | 60 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 |
|  | Щи на к/ со сметаной | 200 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 118 |
|  | Биточки рыбные  | 115 | 15,5 | 6,8 | 5,6 | 150,7 |
|  | Каша гречневая | 130 | 3,48 | 5,61 | 23,6 | 258,1 |
|  | Соус красный  | 50 | 0,69 | 1,92 | 3,09 | 31 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | - | 23,8 | 90 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24 | 117,86 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 |
|  | Итого  | 855 | 31,02 | 24,45 | 107,96 | 881,16 |
|  Уплотненный полдник  |
|  | Лапшевник с творогом | 130 | 11,1 | 7,0 | 28,4 | 227,1 |
|  | Молоко сгущенное  | 30 | 2,15 | 2,54 | 16,8 | 98,7 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,3 | 58,5 |
|  | Фрукты свежие  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | Итого  | 460 | 13,65 | 9,94 | 69,3 | 431,3 |
|  | Всего  | 1725 | 58,72 | 93,95 | 238,04 | 1796,66 |

8 день. Среда

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование блюда | Выход  |  Химический состав |   Ккал  |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  Завтрак  |
|  | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,85 | 5,81 | 19,99 | 155 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,3 | 1,3 | 14 | 92  |
|  | Батон с маслом  | 30/10 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 |
|  |  Итого  | 410 | 9,45 | 11,47 | 48,61 | 355 |
| 2 завтрак |
|  | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 |
|  Обед  |
|  | Салат из огурцов соленых | 60 | 1,46 | 3,08 | 4,29 | 50 |
|  | Свекольник на к\Б со сметаной | 200 | 4,22 | 6,5 | 13,77 | 145 |
|  | Ежики в т/с соусе | 85/50 | 18,1 | 13,46 | 15,7 | 273,0 |
|  | Гороховое пюре  | 130 | 2,77 | 5,25 | 20,2 | 139 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | - | 23,8 | 90 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24 | 117,86 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 |
|  | Итого  | 825 | 33,13 | 29,39 | 117,96 | 889,36 |
|  Полдник  |
|  | Картофель отварной  | 150 | 2,09 | 4,69 | 18,14 | 121,64 |
|  | Салат витаминный  | 60 | 0,71 | 3,2 | 7,3 | 62 |
|  | Хлеб  | 25 | 1,95 | 0,25 | 12 | 58,59 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,3 | 58,5 |
|  | Печенье  | 20 | 1,6 | 4,8 | 12,6 | 98,65 |
|  | Фрукты  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | Итого  | 543 | 6,75 | 13,34 | 74,4 | 399,38 |
|  |  | 1958 | 54,55 | 59,96 | 248,17 | 1749,94 |

9 день. Четверг

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование блюда | Выход  |  Химический состав |   Ккал  |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  Завтрак  |
|  | Каша вязкая пшенная молочная | 200/5 | 7,01 | 8,09 | 28,39 | 213 |
|  | Чай с молоком |  180  | 0,8 | 1 | 13,5 | 62 |
|  | Батон с маслом  | 30/10 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 |
|  | Итого  | 410 | 18,2 | 13,45 | 56,51 | 383 |
| 2 завтрак |
|  | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 |
|  Обед  |
|  | Салат из зеленого горошка  | 64 | 1,57 | 5,08 | 3,9 | 67 |
|  | Суп с клецками картофельный с мясом птицы | 200 | 5,16 | 7,05 | 18,95 | 196,8 |
|  | Формовые ленивые голубцы со сметаной | 170 | 16,2 | 16,2 | 12,9 | 319 |
|  | Компот из с/ф | 200 | 0,48 | - | 23,8 | 90 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24 | 117,86 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 |
|  | Итого  | 734 | 30,51 | 29,43 | 99,75 | 875,16 |
|  Полдник  |
|  | Сырники из творога с молоком сгущённым | 150/20 | 11,2 | 12,69 | 40,2 | 498,3 |
|  | Морковь, тертая с маслом и сахаром | 50 | 0,4 | 3 | 4,8 | 48 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 |
|  | Фрукты  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | Итого  | 473 | 12 | 16,09 | 66,7 | 636,3 |
|  | Всего  | 1797 | 65,93 | 64,73 | 230,24 | 2000,66 |

10 день. Пятница.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование блюда | Выход  |  Химический состав |   Ккал  |
| Белки | Жиры | Углеводы |
|  Завтрак  |
|  | Каша вязкая молочная сборная | 200/5 | 6,65 | 7,64 | 28,15 | 206,67 |
|  | Чай  | 180 | 0 | 0 | 11,98 | 43 |
|  | Батон с маслом | 30/5 | 2,3 | 4,36 | 14,62 | 108 |
|  | Итого | 410 | 8,95 | 12 | 54,75 | 357,67 |
| 2 завтрак |
|  | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 5,76 | 7,2 | 106,2 |
|  Обед  |
|  | Икра кабачковая  | 50 | 0,32 | 1,6 | 1,72 | 22 |
|  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 6,5 | 5,3 | 14,52 | 131 |
|  | Котлета куриная | 75 | 11,64 | 13,14 | 13,46 | 223,12 |
|  | Макароны отварные | 130 | 3,66 | 3,53 | 20,85 | 125,28 |
|  | Соус красный | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | - | 23,8 | 90 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,9 | 0,5 | 24 | 117,86 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,2 | 0,6 | 16,2 | 84,5 |
|  | Итого  | 820 | 30,39 | 26,62 | 117,6 | 824,76 |
|  Полдник  |
|  | Овощное рагу | 250 | 5,7 | 8,6 | 13,7 | 139 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,95 | 4,3 | 6,85 | 69,5 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 1,13 | 0,01 | 1,81 | 60,15 |
|  | Печенье  | 20 | 1,6 | 4,8 | 12,6 | 98,65 |
|  | Фрукты  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
|  | Итого  | 595 | 9,18 | 13,31 | 32,16 | 315,65 |
|  | Всего  | 2005 | 50,74 | 57,69 | 211,7 | 1702,93 |