

УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «СШ им.
Д. Сидорова пос. Славинска»

(И.Н. Кочетова)
Приказ № 85 от 18.04.2024 г.



Примерное 10-ти дневное меню для воспитанников

СП «Детский сад» МБОУ «СШ им. Д. Сидорова пос. Славинска»

Славинск 2024 г.

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Кол-во Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 день													
<i>Завтрак</i>													
1.	Каша гречневая рассыпчатая	180/200	8,17	6,3	40,21	253	0,06	-	0,05	24,34	195,88	130,03	4,43
2.	Чай с сахаром	180/200	0,3	0,8	15,03	57	-	0,15	-	7,72	135,88	26,38	1,27
3.	Бутерброд с маслом	30/40/5	3,31	4,73	21,33	136,2	0,06	-	0,03	19,1	39,75	14,95	0,65
	ИТОГО		11,78	11,83	76,57	446,2	0,12	0,15	0,08	51,16	371,51	171,36	6,35
<i>Обед</i>													
4.	Салат из белокочанной капусты	40/60	0,9	4,06	5,68	54,3	0,01	21,9	0,55	33,52	19,68	10,4	0,4
5.	Суп полевой с мясом, со сметаной	180/200/15/5	4,84	10,72	11,33	102,75	0,09	15,95	1,59	43,71	82,31	25,55	1,05
6.	Гуляш из мяса	60/80	17,95	15,13	4,53	150,2	0,06	1,65	0,22	12,78	16,49	6,9	0,4
7.	Макароны отварные	130/150	5,14	8,62	31,44	216	0,05	0	0,1	22,88	40,09	9,41	0,98
8.	Компот из сушеных фруктов	180/200	0,33	-	21,66	87	-	0,3	-	33,6	11,5	4,5	0,94
9.	Хлеб ржаной	30/40	3,96	0,72	20,52	108	0,11	-	-	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО		33,12	39,25	95,16	718,25	0,32	39,8	2,46	167,49	264,87	84,96	6,11
<i>Полдник</i>													
10.	Каша геркулесовая на молоке	180/200	7,19	11,12	28,21	238	0,14	2,34	0,1	224,93	226,26	50,51	0,86
11.	Какао с молоком	180/200	5,52	6,11	23,99	169	0,07	2,34	0,05	217,4	175,1	29	0,45
12.	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	-	-	10,4	33,2	14	0,64
	ИТОГО		15,75	17,59	72,08	497,4	0,27	4,68	0,15	452,73	434,56	93,51	1,95
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		60,65	68,67	243,81	1661,85	0,71	44,63	2,69	671,38	1070,94	349,83	14,41
2 день													
<i>Завтрак</i>													
13.	Каша на молоке "Дружба"	180/200	6,84	10,31	27,01	226	0,11	2,34	0,1	218	199,24	38,13	0,49
14.	Кофейный напиток с молоком	180/200	5,44	5,96	23,63	163	0,07	2,34	0,05	216,3	162	25,2	0,15
15.	Бутерброд с маслом, с сыром	30/40/5/9	5,13	7,05	19,48	164	0,04	0,14	0,09	98,6	75,55	10,12	0,55
	ИТОГО		17,41	23,32	70,12	553	0,22	4,82	0,24	532,9	436,79	73,45	1,19
<i>Обед</i>													
16.	Суп с клецками на курином бульоне	180/200/15	18,3	6,5	9,61	129	0,06	4,26	0,6	33,35	220,43	23	0,78
17.	Рагу овощное с мясом	180/200	14,6	20,4	44,5	428,45	0,10	4,04	-	27,46	-	75,57	3,71
18.	Напиток витаминный (из плодов шиповника)	180/200	0,51	0,21	14,23	79	-	90	-	-	-	-	1,3
19.	Хлеб ржаной	30/40	3,96	0,72	20,52	108	0,11	-	-	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО		37,37	27,83	88,86	744,45	0,27	98,3	0,6	81,81	315,23	126,77	4,42

Полдник													
20.	Вареники ленивые с маслом	160/180/10	22,16	25,6	31,61	479	0,09	0,41	0,28	166,35	275,93	30,63	0,96
21.	Кисель	180/200	-	-	33,93	129	-	-	-	0,68	-	-	0,1
	ИТОГО		22,16	25,6	65,54	608	0,09	0,41	0,28	167,03	275,93	30,63	0,97
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		76,94	76,75	224,52	1905,45	0,58	103,53	0,92	781,74	1027,95	230,85	6,58

3 день

Завтрак													
22.	Каша рисовая на молоке	180/200	6,4	10,08	32,43	212,3	0,08	2,34	0,1	216,22	191,02	34,87	0,35
23.	Какао с молоком	180/200	5,52	6,11	23,99	169	0,07	2,34	0,05	217,4	175,1	29	0,45
24.	Бутерброд с маслом, с сыром	30/40/5/9	5,13	7,05	19,48	164	0,04	0,14	0,09	98,6	75,55	10,12	0,55
	ИТОГО		17,05	23,24	75,9	545,3	0,19	4,82	0,24	532,22	441,67	73,79	1,35

Обед

25.	Свекольник с мясом и со сметаной	180/200/15/5	4,38	9,34	7,85	102,3	0,06	23,58	1,09	45,44	69,11	21,18	0,95
26.	Тефтели из мяса	60/80	7,91	8,44	10,63	150	0,03	2,4	-	11,13	81,09	14,4	0,71
27.	Соус сметанный	10/20	0,2	2,03	0,82	22	-	0,03	0,03	3,7	3,38	0,44	0,02
28.	Гречка отварная	130/150	5,73	4,06	25,76	162	0,06	-	0,05	21,34	185,88	120,03	4,03
29.	Компот из сухофруктов	180/200	0,33	-	21,66	87	-	0,3	-	33,6	11,5	4,5	0,94
30.	Хлеб ржаной	30/40	3,96	0,72	20,52	108	0,11	-	-	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО		22,51	24,59	87,24	631,3	0,26	26,31	1,17	136,21	445,76	188,75	8,99

Полдник

31.	Булочка сдобная	70/80	6,4	4,89	43,08	241,6	0,07	0,006	1,33	18,08	-	-	0,75
32.	Чай с молоком	180/200	3	3,25	19,71	115	0,04	1,4	0,03	125,25	98,24	18,4	0,92
33.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	16	11	9	2,2
	ИТОГО		9,8	8,54	72,59	403,6	0,28	11,406	1,36	159,33	109,24	27,4	3,87
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49,36	56,37	235,73	1580,2	0,73	42,536	2,77	827,76	996,67	289,94	14,21

4 день

Завтрак													
34.	Каша манная на молоке	180/200	7,05	10,08	31,7	243	0,09	2,34	0,1	218,59	175,15	28,53	0,35
35.	Кофейный напиток с молоком	180/200	5,44	5,96	23,63	163	0,07	2,34	0,05	216,3	162	25,2	0,15
36.	Бутерброд с маслом (из батона)	30/40/5	3,31	4,73	21,33	136,2	0,06	-	0,03	19,1	39,75	14,95	0,65
	ИТОГО		15,8	20,77	76,66	542,2	0,22	4,68	0,18	453,99	376,9	68,68	1,15

Обед

37.	Щи с капустой свежей, со сметаной	180/200/15/5	4,82	8,3	13,63	102,3	0,07	23,23	1,16	52,1	82,5	28,27	1,4
38.	Рыба в кляре	60/80	10,89	5,96	7,78	128	0,06	0,64	-	-	46,4	0	0
39.	Картофельное пюре	130/150	3,05	5,25	14,3	142	0,14	17,85	0,09	36,72	85,26	27,39	0,98
40.	Напиток витаминный (из плодов шиповника)	180/200	0,51	0,21	14,23	79	-	90	-	-	-	-	1,3

41.	Хлеб ржаной	30/40	3,96	0,72	20,52	108	0,11	-	-	21	94,8	28,2	2,34
	<i>ИТОГО</i>		<i>23,23</i>	<i>20,44</i>	<i>70,46</i>	<i>559,3</i>	<i>0,38</i>	<i>131,72</i>	<i>1,25</i>	<i>86,73</i>	<i>308,96</i>	<i>83,86</i>	<i>6,02</i>

Полдник

42.	Сырники творожные	100/130	22,68	8,2	23,62	420	0,1	0,94	14,69	282,12	366,52	42,3	1,05
43.	Кисель	180/200	-	-	33,93	129	-	-	-	0,68	-	-	0,1
44.	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	-	-	10,4	33,2	14	0,64
	<i>ИТОГО</i>		<i>25,72</i>	<i>8,56</i>	<i>77,43</i>	<i>639,4</i>	<i>0,16</i>	<i>0,94</i>	<i>14,69</i>	<i>293,2</i>	<i>399,72</i>	<i>56,3</i>	<i>1,79</i>
	<i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i>		<i>64,75</i>	<i>49,77</i>	<i>224,55</i>	<i>1740,09</i>	<i>0,76</i>	<i>137,34</i>	<i>16,12</i>	<i>833,92</i>	<i>1085,58</i>	<i>208,84</i>	<i>8,96</i>

5 день

Завтрак

45.	Каша пшенная на молоке	180/200	7,19	11,12	28,21	238	0,14	2,34	0,1	224,93	226,26	50,51	0,86
44.	Какао с молоком	180/200	5,52	6,11	23,99	169	0,07	2,34	0,05	217,4	175,1	29	0,45
45.	Бутерброд с маслом	30/40/5	3,31	4,73	21,33	136,2	0,06	-	0,03	19,1	39,75	14,95	0,65
	<i>ИТОГО</i>		<i>16,02</i>	<i>21,96</i>	<i>73,53</i>	<i>543,2</i>	<i>0,27</i>	<i>2,75</i>	<i>0,18</i>	<i>461,43</i>	<i>441,11</i>	<i>94,46</i>	<i>1,96</i>

Обед

46.	Салат из свеклы с солеными огурцами	40/60	1,08	6	8,86	77,4	-	6,68	-	19,3	21,3	18,9	0,76
47.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/170/30	6,12	10,13	14,96	178	0,12	16,13	1,59	29,8	103,4	32,09	1,27
48.	Плов с курицей	200/230	16,65	18,66	33,07	280,3	0,11	5	2,04	31,7	203,61	45,82	1,95
49.	Компот из сухофруктов	180/200	0,33	0	21,66	87	-	0,3	-	33,6	11,5	4,5	0,94
50.	Хлеб ржаной	30/40	3,96	0,72	20,52	108	0,11	-	-	21	94,8	28,2	2,34
	<i>ИТОГО</i>		<i>28,14</i>	<i>35,51</i>	<i>99,07</i>	<i>730,7</i>	<i>0,34</i>	<i>28,11</i>	<i>3,63</i>	<i>135,4</i>	<i>434,61</i>	<i>129,51</i>	<i>7,26</i>

Полдник

51.	Пирог с повидлом	70/80	6,4	4,89	43,08	241,6	0,07	0,006	1,33	18,08	-	-	0,75
52.	Чай с молоком	180/200	3	3,25	19,71	115	0,04	1,4	0,03	125,25	98,24	18,4	0,92
53.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	16	11	9	2,2
	<i>ИТОГО</i>		<i>9,8</i>	<i>8,54</i>	<i>72,59</i>	<i>403,6</i>	<i>0,28</i>	<i>11,406</i>	<i>1,36</i>	<i>159,33</i>	<i>109,24</i>	<i>69,2</i>	<i>3,87</i>
	<i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i>		<i>53,96</i>	<i>66,01</i>	<i>245,19</i>	<i>1677,5</i>	<i>1,28</i>	<i>42,266</i>	<i>5,17</i>	<i>756,16</i>	<i>984,96</i>	<i>293,17</i>	<i>13,09</i>

6 день

Завтрак

54.	Макароны отварные с сыром	180/200	6,19	6,67	15,14	145,33	0,03	0,09	0,05	69,73	128,98	-	0,76
55.	Чай с сахаром	180/200	0,3	0,8	15,03	57	-	0,15	-	7,72	135,88	26,38	1,27
56.	Бутерброд с маслом	30/40/5	3,31	4,73	21,33	136,2	0,06	-	0,03	19,1	39,75	14,95	0,65
	<i>ИТОГО</i>		<i>9,8</i>	<i>12,2</i>	<i>51,3</i>	<i>338,53</i>	<i>0,09</i>	<i>0,24</i>	<i>0,08</i>	<i>96,55</i>	<i>304,61</i>	<i>41,33</i>	<i>2,68</i>

Обед

57.	Рассольник с мясом, со сметаной	180/200/15/5	4,97	12,49	14,47	108,67	0,09	13,45	1,13	38,64	96,39	26,79	1,18
58.	Запеканка овощная	180/200	14,6	20,4	44,5	428,45	0,10	4,04	-	27,46	-	75,57	3,71

59.	Компот из сухофруктов	180/200	0,33	-	21,66	87	-	0,3	-	33,6	11,5	4,5	0,94
60.	Хлеб ржаной	30/40	3,96	0,72	20,52	108	0,11	-	-	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО		23,86	33,61	101,15	732,12	0,3	17,79	1,13	120,7	202,69	135,06	4,46

Полдник

61.	Каша геркулесовая на молоке	180/200	7,19	11,12	28,21	238	0,14	2,34	0,1	224,93	226,26	50,51	0,86
62.	Какао с молоком	180/200	5,52	6,11	23,99	169	0,07	2,34	0,05	217,4	175,1	29	0,45
63.	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	-	-	10,4	33,2	14	0,64
	ИТОГО		15,75	17,59	72,08	497,4	0,27	4,68	0,15	452,73	434,56	93,51	1,95
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49,41	63,4	224,53	1568,05	0,66	22,71	1,36	669,98	941,86	269,99	9,09

7 день

Завтрак

64.	Каша рисовая на молоке	180/200	6,4	10,08	32,43	212,3	0,08	2,34	0,1	216,22	191,02	34,87	0,35
75.	Кофейный напиток	180/200	5,44	5,96	23,63	163	0,07	2,34	0,05	216,3	162	25,2	0,15
76.	Бутерброд с маслом, с сыром	30/40/5/9	5,13	7,05	19,48	164	0,04	0,14	0,09	98,6	75,55	10,12	0,55
	ИТОГО		16,97	23,09	75,54	539,3	0,19	4,82	0,24	531,12	428,57	70,19	1,05

Обед

68.	Салат из свеклы	40/60	4,8	2,06	9,12	110,4	0,02	4,2	0,2	2,88	33,6	16,8	1,14
69.	Суп с клецками и мясом	180/200/15	18,3	6,5	9,61	129	0,06	4,26	0,6	33,35	220,43	23	0,78
70.	Котлета из куриного мяса	60/80	12,04	1,44	6,13	130,5	0,08	0,85	0,02	39,6	163,63	23,46	0,65
71.	Картофельное пюре	130/150	3,05	5,25	14,3	142	0,14	17,85	0,09	36,72	85,26	27,39	0,98
72.	Напиток витаминный (из плодов шиповника)	180/200	0,51	0,21	14,23	79	-	90	-	-	-	-	1,3
73.	Хлеб ржаной	30/40	3,96	0,72	20,52	108	0,11	-	-	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО		42,66	16,18	73,91	698,9	0,41	117,16	0,91	133,55	597,72	118,85	7,19

Полдник

74.	Салат овощной	120/140	4,06	11	27,78	230	0,17	26,3	1,7	31,18	102,91	38,24	1,53
75.	Кисель	180/200	-	-	33,93	129	-	-	-	0,68	-	-	0,1
76.	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	-	-	10,4	33,2	14	0,64
	ИТОГО		7,1	11,36	81,59	449,4	0,23	26,3	1,7	42,26	136,11	52,24	2,27
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		63,73	50,63	231,04	1687,6	0,83	148,28	2,85	709,93	1162,4	241,28	10,51

8 день

Завтрак

77.	Каша пшеничная на молоке	180/200	7,19	11,12	28,21	238	0,14	2,34	0,1	224,93	226,26	50,51	0,86
78.	Какао с молоком	180/200	5,52	6,11	23,99	169	0,07	2,34	0,05	217,4	175,1	29	0,45
79.	Бутерброд с маслом	30/40/5	3,31	4,73	21,33	136,2	0,06	-	0,03	19,1	39,75	14,95	0,65
	ИТОГО		16,02	21,96	73,53	543,2	0,27	4,68	0,18	461,43	441,11	94,46	1,96

Обед

81.	Салат из квашенной капусты	40/60	0,9	4,06	5,68	54,3	0,01	21,9	0,55	33,52	19,68	10,4	0,4
82.	Суп гороховый с мясом	180/200/15	6,91	5,42	19,18	148	0,18	5,53	1,48	35,52	108,55	34,89	1,98
83.	Макароны по-флотски	200/230	12,99	8,02	27,99	272	0,19	23,81	3,85	60,22	199,66	53,62	2,3
84.	Компот из сухофруктов	180/200	0,33	-	21,66	87	-	0,3	-	33,6	11,5	4,5	0,94
85.	Хлеб ржаной	30/40	3,96	0,72	20,52	108	0,11	-	-	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО		25,09	18,22	95,03	669,3	0,49	51,54	5,88	183,86	434,19	131,61	7,96

Полдник

86.	Булочка сдобная	70/80	6,4	4,89	43,08	241,6	0,07	0,006	1,33	18,08	-	-	0,75
87.	Чай с молоком	180/200	3	3,25	19,71	115	0,04	1,4	0,03	125,25	98,24	18,4	0,92
88.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	16	11	9	2,2
	ИТОГО		9,8	8,54	72,59	403,6	0,28	11,406	1,36	159,33	109,24	27,4	3,87
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		50,91	48,72	241,15	1616,1	1,04	67,626	7,42	804,62	984,54	295,27	13,79

9 день

Завтрак

89.	Каша "Янтарная" на молоке	180/200	8,45	13,6	38,9	302	0,28	1,6	0,08	166	209	58,4	3,03
90.	Кофейный напиток с молоком	180/200	5,44	5,96	23,63	163	0,07	2,34	0,05	216,3	162	25,2	0,15
91.	Бутерброд с маслом, с сыром	30/40/5/9	5,13	7,05	19,48	164	0,04	0,14	0,09	98,6	75,55	10,12	0,55
	ИТОГО		19,02	26,61	82,01	629	0,39	4,08	0,22	480,9	446,55	93,72	3,73

Обед

92.	Суп рыбный	180/200	6,94	6,31	16,94	153	0,15	19,04	1,08	26,45	128,98	35,48	1,3
93.	Бефстроганов из отварной мяса	60/80	25,6	19	5,7	292	0,1	0,93	0,02	32,7	278	34,8	2,9
94.	Гречка отварная	130/150	5,73	4,06	25,76	162	0,06	-	0,05	21,34	185,88	120,03	4,03
96.	Напиток витаминный (из плодов шиповника)	180/200	0,51	0,21	14,23	79	-	90	-	-	-	-	1,3
97.	Хлеб ржаной	30/40	3,96	0,72	20,52	108	0,11	-	-	21	94,8	28,2	2,34
	ИТОГО		24	16,7	89,95	585,4	0,25	109,97	1,29	114,88	342,53	94,16	6,64

Полдник

98.	Сырники творожные	100/130	22,68	8,2	23,62	420	0,1	0,94	14,69	282,12	366,52	42,3	1,05
99.	Кисель	180/200	-	-	33,93	129	-	-	-	0,68	-	-	0,1
100.	Хлеб пшеничный	30/40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	-	-	10,4	33,2	14	0,64
	ИТОГО		25,72	8,56	77,43	639,4	0,16	0,94	14,69	293,2	399,72	56,3	1,79
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		68,74	51,87	301,26	1857,9	0,8	114,99	16,2	888,98	1188,8	244,18	12,16

10 день

Завтрак

101.	Каша вязкая пшеничная молочная	180/200	7,29	10,14	26,8	224	0,12	2,34	0,1	222,45	213	36,85	1
102.	Какао с молоком	180/200	5,52	6,11	23,99	169	0,07	2,34	0,05	217,4	175,1	29	0,45
103.	Бутерброд с маслом	30/40/5	3,31	4,73	21,33	136,2	0,06	-	0,03	19,1	39,75	14,95	0,65

		<i>ИТОГО</i>		16,04	20,83	71,76	523,2	0,25	4,68	0,18	457,85	414,75	77	1,8
<i>Обед</i>														
104.	Борщ с капустой свежей, со сметаной	180/200/15/5	4,82	8,3	13,63	102,3	0,07	23,23	1,16	52,1	82,5	28,27	1,4	
105.	Биточки печеночные	60/80	10,78	10,37	0,28	137	0,18	19,83	7,6	13,33	190,91	11,39	4,21	
106.	Соус сметанный	10/20	0,25	2,03	1,01	23	-	0,48	0,05	3,9	4,06	0,94	0,04	
107.	Картофельное пюре	130/150	3,05	5,25	14,3	142	0,14	17,85	0,09	36,72	85,26	27,39	0,98	
108.	Компот из сухофруктов	180/200	0,33	0	21,66	87	-	0,3	-	33,6	11,5	4,5	0,94	
109.	Хлеб ржаной	30/40	3,96	0,72	20,52	108	0,11	-	-	21	94,8	28,2	2,34	
		<i>ИТОГО</i>		23,022	26,69	65,25	578,27	0,5	68,59	8,9	127,05	457,53	96,19	8,97

<i>Полдник</i>														
110.	Пирог с повидлом	70/80	6,4	4,89	43,08	241,6	0,07	0,006	1,33	18,08	-	-	0,75	
111.	Чай с молоком	180/200	3	3,25	19,71	115	0,04	1,4	0,03	125,25	98,24	18,4	0,92	
112.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	16	11	9	2,2	
		<i>ИТОГО</i>		9,8	8,54	72,59	403,6	0,28	11,406	1,36	159,33	109,24	69,2	3,87
		<i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i>		49,06	56,06	209,6	1505,07	1,03	84,676	10,44	744,23	981,52	242,39	14,64

			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность Ккал	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1.	Всего за 10 дней		587,51	588,25	2381,38	16799,87	8,42	808,58	65,97	7688,7	10425,22	2665,74	117,4
2.	Пищевая ценность средняя		58,76	58,82	238,1	1679,9	0,84	80,85	6,59	768,8	1042,5	266,57	11,74
3.	Суточная потребность		68	68	272	1840	0,9	50	5,0	800	900	200	15
4.	Процент удовлетворения суточной потребности		86,72	86,7	88,3	91,75	94,44	181,54	110,8	92,32	110,66	130,11	79,93

Примечание: в суточном рационе допускается отклонение калорийности на 5%