

Филиал муниципального общеобразовательного учреждения
«Усть-Щербелинская средняя общеобразовательная школа»
в с. Малое Щербелино

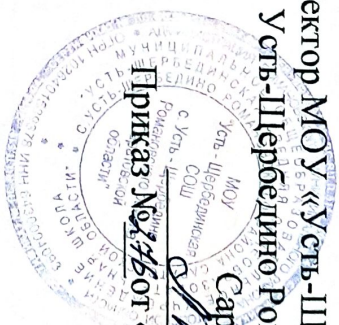
Утверждено

Директор МОУ «Усть-Щербелинская СОШ
с. Усть-Щербелино Романовского района

Саратовской области»

С.И. Шелухина

Приказ № 43 от 28 2023г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
с 9-ти ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

отделение дошкольного образования

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша манная молочная жидкая	200	6	6,4	30,5	203,9	230
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		425	8,1	6,7	52,1	300,4	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60	95
	каша гречневая рассыпчатая	104	5,9	4,41	65,35	26,14	202
	гуляш из отварной говядины	100	20	19,5	3,3	258	327
	хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Итого за обед		654	31,78	27,95	118,91	545,14
Полдник	печенье	50	3,8	5	37,2	207,5	582
	какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за полдник		250	7,1	7,9	51	301,5	
Итого за ужин		0	0	0	0	0	
Итого за день		1429	47,38	42,95	231,81	1191,04	

ЯЧУРНИК

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша "Дружба"	200	5	6,4	26,9	186	229
	бублик с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	70
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		425	6,4	13,9	43,7	325	
Второй завтрак	сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113
	картофельная запеканка с мясом	200	22,8	15,7	17	300	334
	хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	486
Итого за обед		650	31,74	19,06	64,38	555,6	
Полдник	блинчики	165	12,6	19,6	50,6	429	523
	молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	468
Итого за полдник		365	18,4	24,6	60,2	536	
Итого за ужин		0	0	0	0	0	
Итого за день		1540	57,04	57,66	178,38	1459,6	

ЧЕТВЕРТ

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша пшеничная молочная жидкая	200	7,2	7	34,8	233,7	235
	бутерброд с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	70
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		425	8,6	14,5	51,6	372,7	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	рассольник ленинградский	200	2,1	4,1	10,6	87,6	100
	капустя тушеная	100	2	3,4	7,6	69	380
	птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	366
	хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Итого за обед	650	24,7	20	63,2	531,6	
Подник	бутерброд с сыром	70	10,4	15,6	14,8	242	64
	какао с молоком стуженным	200	3,2	3,6	19,2	122	463
Итого за подник	270	13,6	19,2	34	364		
Итого за ужин		0	0	0	0	0	
Итого за день		1445	47,3	54,1	158,6	1312,3	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	суп молочный с крупой	200	4,8	5	16,44	130	140
	хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		425	6,9	5,3	38,04	226,5	
Второй завтрак	сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	122
	макаронник с мясом	180	21,8	18,7	23,5	350	263
	хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	486
Итого за обед		630	33,14	28,32	67,24	657	
Полдник	бутерброд с джемом или повидлом	50	2	4,75	25	151,25	73
	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
Итого за полдник		250	3,6	6,05	36,5	215,25	
Итого за ужин		0	0	0	0	0	
Итого за день		1405	44,14	39,77	151,88	1141,75	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1457,6	47,368	45,894	183,156	1272,578

ПОНЕДЕЛЬНИК

Принем пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	160,2	139
	Хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		425	7,86	6,78	41,3	256,7	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	3,6	3,04	49,4	104
	пюре из гороха с маслом	205	22	5	39,7	292	389
	птица в соусе с томатом	140	13,3	15,5	3,1	205	367
	хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Итого за обед	795	40,9	24,6	90,54	747,4	
Подник	Оладьи	160	12	15	60,6	429	526
	кофейный напиток на сгущенном молоке	200	5,8	5	9,6	107	466
Итого за подник	360	17,8	20	70,2	536		
Итого за ужин		0	0	0	0	0	
Итого за день		1680	66,96	51,78	211,84	1584,1	

ВЮРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша гречневая вязкая	200	8,7	7,5	32,2	227,7	213
	булгурборд с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	70
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		425	10,1	15	49	366,7	
Второй завтрак	сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	суп крестьянский с крупой	200	1,92	4	6,8	70,8	118
	жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307	328
	хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
Итого за обед		650	25,12	18,8	77,3	578,8	
Подник	пряники	50	3	2,35	37,5	183	581
	молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	468
Итого за подник		250	8,8	7,35	47,1	290	
Ужин							
Итого за ужин		0	0	0	0	0	0
Итого за день		1425	44,52	41,25	183,5	1278,5	

СРЕДА

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша пшеничная молочная жидкая	200	7,2	6,4	35,3	228,8	232
	хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		425	9,3	6,7	56,9	325,3	
Второй завтрак	сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	Итого за второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43	
Обед	суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,32	3,32	9,76	78,2	129
	рагу из овощей	100	1,9	4,3	9,35	85	177
	котлеты из говядины	100	17,6	12,3	15	243	339
	хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	468
	Итого за обед	650	25,72	20,42	69,81	569,2	
Полдник	бутерброд с джемом или повидлом	50	2	4,75	25	151,25	73
	какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
Итого за полдник		250	5,3	7,65	38,8	245,25	
Итого за ужин		0	0	0	0	0	
Итого за день		1425	40,82	34,87	175,61	1182,75	

ЧЕТВЕРТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша ячневая вязкая	200	7	6,4	32,3	215,8	227
	бутерброд с маслом	25	1,2	7,4	7,5	101	70
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		425	8,4	13,9	49,1	354,8	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2	3,08	8,9	71,4	128
	пюре картофельное	100	2,7	4	5,8	70	377
	птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	366
	хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Итого за обед		650	25,3	19,58	59,7	516,4
Полдник	бутерброд с сыром	70	10,4	15,6	14,8	242	64
	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
Итого за полдник		270	1,6	1,3	11,5	64	
Итого за ужин		0	0	0	0	0	
Итого за день		1445	35,7	35,18	130,1	979,2	

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша рисовая молочная жидкая	200	5	6,3	31,4	202,9	236
	хлеб пшеничный формовой	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за завтрак		425	7,1	6,6	53	299,4	
Второй завтрак	сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	Итого за второй завтрак	100	0	0	0	0	
Обед	суп из овощей	200	1,6	3,62	5,06	59,2	116
	макаронны отварные с томатом	200	7,2	7,3	37	242	257
	котлеты или биточки рыбные	70	9	1,1	7	74	307
	хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117	573
	компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	468
	Итого за обед	720	21,7	12,52	84,76	538,2	
Полдник	драчена	105	11,4	10,6	6,1	165	278
	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	19,2	15	484
Итого за полдник	305	11,4	10,6	25,3	180		
Итого за ужин		0	0	0	0		
Итого за день		1550	40,2	29,72	163,06	1017,6	

Среднее значение за период

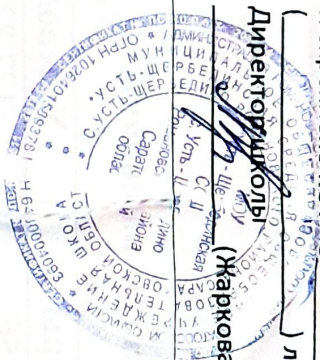
Вес бютота	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1505	45,64	38,56	172,822	1208,43

Пронумеровано, прошнуровано

и скреплено печатью

_____) листов

Директор школы (Жаркова Л.Е.)



14.09.2011	11.09.2011	11.09.2011
11.09.2011	11.09.2011	11.09.2011
11.09.2011	11.09.2011	11.09.2011
11.09.2011	11.09.2011	11.09.2011
11.09.2011	11.09.2011	11.09.2011
11.09.2011	11.09.2011	11.09.2011
11.09.2011	11.09.2011	11.09.2011
11.09.2011	11.09.2011	11.09.2011
11.09.2011	11.09.2011	11.09.2011

ВЕРХОВЕНСКИЙ РАЙОН
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10»
 ЧАСТНО-ПРАВОТВОРЧЕСКОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
 УСТЬ-ШЕРЕНДИНСКИЙ РАЙОН
 АДМИНИСТРАЦИЯ ШКОЛЫ
 М.К. АХМЕДОВ
 МОСКОВСКИЙ РАЙОН
 ОВСКОВАЯ
 ТЕЖЕНАВА
 ШКОЛА № 10
 Т.С. А.А. АХМЕДОВ
 КАЖДЫЙ ДЕНЬ - ШАГ К БУДУЩЕМУ
 ВЕРХОВЕНСКИЙ РАЙОН
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10»