

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАСУ Любохонской СОШ

К.В.Кононов

«01» \_\_\_\_\_ 2023 год



### ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей дошкольного возраста Муниципального автономного общеобразовательного учреждения

Любохонской средней общеобразовательной школы имени А.А.Головачева

Дятьковского района Брянской области

Возрастная категория: 3-7 лет

Период: осенне-зимний

Меню разработано на основе: сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2017г., сборника рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного, 2015г. Справочника «Химический состав российских пищевых продуктов» под редакцией И.М.Скурихина, В.А. Тутельян, 2007г., справочника «Химический состав блюд и кулинарных изделий. Справочные таблицы. Под редакцией И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, 1994г., Организация питания в образовательных учреждениях (характеристика, рекомендации, перспективы). -2011г.

№ ТК по сборни	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц кка
	<b>ДЕНЬ № 1 понедельник)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
177	Каша молочная вязкая из смеси круп "Дружба" с маслом сливочным	150	7,88	8,7	30,51	232
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	<b>Завтрак 2</b>					
338	Яблоко	75	0,30	0,30	7,35	33,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>14,63</b>	<b>12,84</b>	<b>69,93</b>	<b>454,04</b>
	<b>Обед</b>					
96	Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне	180	3,24	5,49	12,22	111,22
321	Капуста тушеная	150	3,10	4,85	14,15	112,68
268	Мясная котлета	80	12,44	9,24	12,56	172,45
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	9,66	91,96
	<b>Итого за обед:</b>		<b>22,18</b>	<b>20,32</b>	<b>95,85</b>	<b>684,69</b>
	<b>Полдник</b>					
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00
ПР	Печенье	40	5,30	6,27	37,30	226,60
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>11,10</b>	<b>11,27</b>	<b>45,30</b>	<b>326,60</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>47,91</b>	<b>44,43</b>	<b>211,08</b>	<b>1465,33</b>
	<b>ДЕНЬ № 2 (вторник)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
182	Суп-лапша молочная со сливочным маслом	180	3,91	3,39	12,83	107,14
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2
1	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,45	7,55	14,62	136,00
	<b>Завтрак 2</b>					
418	Сок (нектар)	100	0,38	0,00	9,90	38,00
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>10,34</b>	<b>13,61</b>	<b>66,55</b>	<b>436,34</b>
	<b>Обед</b>					
67	Винегрет	50	6,83	30,90	42,20	62,55
102	Суп гороховый на курином бульоне	180	8,64	3,42	14,76	144,00
128	Каптофельное пюре	130	2,79	8,24	16,19	155,57
234	Рыбная котлета запеченая	70	10,15	10,38	1,05	179,7

377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6
ПР	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого за обеа:</b>		<b>31,05</b>	<b>53,38</b>	<b>103,83</b>	<b>675,38</b>
	<b>Полдник</b>					
357	Кисель	200	0,24	0,11	31,37	149,8
429	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139,00
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>4,14</b>	<b>3,17</b>	<b>55,27</b>	<b>288,8</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,53</b>	<b>70,16</b>	<b>225,65</b>	<b>1400,52</b>
	<b>ДЕНЬ № 3 (среда)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
219	Сырники с творога со сгущенным молоком	100\40	21,68	17,94	34,28	386,00
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>25,28</b>	<b>20,61</b>	<b>63,48</b>	<b>541,20</b>
	<b>Обеа</b>					
101	Суп картофельный на курином бульоне с крупой	180\10	2,44	6,90	11,79	119,79
309	Макаронны отварные с маслом сливочным	130	4,22	3,28	25,81	174,98
279	Мясные тефтели с соусом	80\80	11,18	12,53	14,63	216
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
ПР	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого за обеа:</b>		<b>20,08</b>	<b>23,17</b>	<b>87,19</b>	<b>664,73</b>
	<b>Полдник</b>					
419	Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00
ПР	Батон пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>8,37</b>	<b>6,70</b>	<b>23,89</b>	<b>190,14</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,73</b>	<b>50,48</b>	<b>174,56</b>	<b>1396,07</b>
	<b>ДЕНЬ № 4 (четверг)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
181	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	5,00	8,77	34,66	238,00
1	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,45	7,55	14,62	136,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>11,53</b>	<b>19,86</b>	<b>66,86</b>	<b>492,60</b>
	<b>Обеа</b>					
113	Суп-лапша на курином бульоне	180\10	1,77	4,06	9,54	81,60
302	Гречневая каша с маслом сливочным (гарнир)	130\5	7,45	5,28	33,49	211,25



377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6
ПР	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого за обеа:</b>		<b>31,05</b>	<b>53,38</b>	<b>103,83</b>	<b>675,38</b>
	<b>Полдник</b>					
357	Кисель	200	0,24	0,11	31,37	149,8
429	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139,00
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>4,14</b>	<b>3,17</b>	<b>55,27</b>	<b>288,8</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,53</b>	<b>70,16</b>	<b>225,65</b>	<b>1400,52</b>
	<b>ДЕНЬ № 3 (среда)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
219	Сырники с творога со сгущенным молоком	100\40	21,68	17,94	34,28	386,00
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>25,28</b>	<b>20,61</b>	<b>63,48</b>	<b>541,20</b>
	<b>Обеа</b>					
101	Суп картофельный на курином бульоне с крупой	180\10	2,44	6,90	11,79	119,79
309	Макаронны отварные с маслом сливочным	130	4,22	3,28	25,81	174,98
279	Мясные тефтели с соусом	80\80	11,18	12,53	14,63	216
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
ПР	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого за обеа:</b>		<b>20,08</b>	<b>23,17</b>	<b>87,19</b>	<b>664,73</b>
	<b>Полдник</b>					
419	Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00
ПР	Батон пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>8,37</b>	<b>6,70</b>	<b>23,89</b>	<b>190,14</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,73</b>	<b>50,48</b>	<b>174,56</b>	<b>1396,07</b>
	<b>ДЕНЬ № 4 (четверг)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
181	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	5,00	8,77	34,66	238,00
1	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2,45	7,55	14,62	136,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>11,53</b>	<b>19,86</b>	<b>66,86</b>	<b>492,60</b>
	<b>Обеа</b>					
113	Суп-лапша на курином бульоне	180\10	1,77	4,06	9,54	81,60
302	Гречневая каша с маслом сливочным (гарнир)	130\5	7,45	5,28	33,49	211,25

260	Мясной гуляш	70	7,45	19,73	2,02	216,3
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40
ПР	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого за обеда:</b>		<b>19,31</b>	<b>29,51</b>	<b>74,28</b>	<b>641,11</b>
	<b>Полдник</b>					
385	Молоко кипяченое	200	6,00	5,00	9,40	107,00
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>8,49</b>	<b>8,93</b>	<b>36,96</b>	<b>263,00</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>39,33</b>	<b>58,30</b>	<b>178,10</b>	<b>1396,71</b>
	<b>ДЕНЬ № 5 (пятница)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
173	Каша вязкая овсяная молочная с маслом сливочным	180	7,43	9,55	18,79	189,74
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	<b>Завтрак 2</b>					
338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>14,28</b>	<b>13,79</b>	<b>60,66</b>	<b>425,48</b>
	<b>Обеда</b>					
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	180\10\5	2,98	5,32	6,32	85,04
291	Плов из курицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	96,96
	<b>Итого за обеда:</b>		<b>23,20</b>	<b>16,53</b>	<b>109,07</b>	<b>683,71</b>
	<b>Полдник</b>					
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>8,29</b>	<b>8,93</b>	<b>35,56</b>	<b>256,00</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,77</b>	<b>39,25</b>	<b>205,29</b>	<b>1365,19</b>
	<b>ДЕНЬ № 6 (понедельник)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
182	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	180	7,41	9,49	37,99	265,90
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>13,38</b>	<b>12,46</b>	<b>81,68</b>	<b>491,24</b>







174	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,00	10,85	52,93	334,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>8,50</b>	<b>11,17</b>	<b>82,62</b>	<b>466,14</b>
	<b>Обеа</b>					
140	Суп картофельный с консервами рыбными	180	6,20	6,06	6,57	115,76
309	Макаронные отварные с маслом сливочным	130	4,22	3,28	25,81	174,98
324	Мясная рубленая из мяса птицы	80	8,04	9,07	9,5	152
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого за обеа:</b>		<b>21,73</b>	<b>19,15</b>	<b>108,90</b>	<b>731,08</b>
	<b>Полдник</b>					
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00
ПР	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	159,00
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>3,64</b>	<b>6,26</b>	<b>26,96</b>	<b>159,00</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>33,87</b>	<b>36,58</b>	<b>218,48</b>	<b>1356,22</b>
	<b>всего за 10 дней</b>		<b>451,71</b>	<b>510,14</b>	<b>1961,50</b>	<b>14095,18</b>