


Директор: 
Приказ от «02» 02 2023



**Примерное 10-ти дневное меню для организации
питания воспитанников
МБОУ «2-Михайловская средняя
общеобразовательная школа имени Николая Синева»
Сорочинского городского округа
Оренбургской области
(возраст детей – от 1,5 до 3 лет)**

День 1.							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная вязкая	150	4,2	1,2	17,8	86,4	68
	Яйцо варёное (1 шт.)	25	1,3	1,5	0,4	32,5	27
	Чай с сахаром	180	0,12	-	6,4	28,6	8
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
	Сыр	5	1,6	1,7	0,1	26,1	
Итого на завтрак		390	8,4	9,4	40,6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
Итого на второй завтрак		150	2,1	0,1	10,15	70	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40	0,8	2	3,3	37,7	37
	Суп крестьянский с крупой	150	1,8	3,65	11,3	86,5	45
	Гуляш из отварного мяса с подливом	50	4,8	7,7	5,8	171,6	44
	Вермишель отварная с маслом	120	3,6	1,9	22,3	84,6	
	Хлеб ржаной	50	3	1,1	21,3	78,4	
	Кисель	180	0,7	-	7,05	31,2	13
Итого на обед		590	14,7	16,35	71,05	490	
Полдник	Молоко	180	2,5	3,05	14,35	104,2	7
	Печенье	35	3,8	6,35	16,1	105,8	
Итого на полдник		215	6,3	9,4	30,45	210	
Итого за весь день:		1345	31,5	35,25	152,25	1050	

День 2.							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	7,1	4,4	17,9	136	35
	Кофейный напиток	180	0,12	-	6,8	37,6	1
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
Итого на завтрак		360	8,4	9,4	40,6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
Итого на второй завтрак		150	2,1	0,1	10,15	70	
Обед	Салат из моркови с сахаром	40	0,8	2	3,3	47,7	38
	Суп свекольный на мясокостном бульоне	150	1,8	2,65	11,3	80,5	31
	Фрикадельки рыбные	50	4,8	10,7	5,8	130,5	46
	Соус	25	1,1	0,65	4,2	26,1	4
	Картофельное пюре	110	2,5	1,6	18,1	95,6	5
	Хлеб ржаной	50	3	1,1	21,3	78,4	
	Компот из сухофруктов	180	0,7	-	7,05	31,2	6
Итого на обед		605	14,7	18,7	71,05	490	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	3,5	2	15,3	107,5	18
	Ряженка	150	2,8	5,05	15,15	102,5	14
Итого на полдник		200	6,3	7,05	30,45	210	
Итого за весь день:		1315	31,5	35,25	152,25	1050	

День 3.							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша полтавская молочная с маслом	150	6,8	4,4	17,9	125	60
	Какао	180	0,5	-	6,8	48,6	10
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
Итого на завтрак		360	8,48	9,4	40,6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
Итого на второй завтрак		150	2,1	0,1	10,15	70	
Обед	Луковый салат	40	0,8	2	6,3	57	39
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	150	2,8	3,05	23,4	91,5	48
	Капуста тушеная	110	2,44	0,5	9,8	191,6	17
	Котлеты любительские	50	6,8	11,95	8,7	56,9	3
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Кисель	180	0,7	-	7,05	31,2	13
Итого на обед		555	14,62	18,7	71,05	490	
Полдник	Булка	50	3,8	4	16,1	107,5	34
	Молоко	180	2,5	3,05	14,35	102,5	7
Итого на полдник		230	6,3	7,05	30,45	210	
Итого за весь день:		1295	31,5	35,25	152,25	1050	

День 4.							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп рисовый молочный с маслом	150	7,1	4,4	17,9	136	25
	Кофейный напиток	180	0,12	-	6,8	37,6	1
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
Итого на завтрак		360	8,4	9,4	40,6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
Итого на второй завтрак		150	2,1	0,1	10,15	70	
Обед	Салат из свеклы растительным маслом	40	2,6	6,7	9	80	58
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	150	3,8	10,5	29,4	125,4	20
	Жаркое домашнему	150	6,58	1,05	9,8	191,6	12
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Компот из сухофруктов	180	0,7	-	7,05	31,2	6
	Итого на обед		545	14,76	19,45	71,05	490
Полдник	Сочник из творога	50	3,5	2	15,3	107,5	49
	Ряженка	150	2,8	5,05	15,15	102,5	14
Итого на полдник		200	6,3	7,05	30,45	210	
Итого за весь день:		1255	31,56	36	152,25	1050	

День 5.							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом	150	7,1	3,4	17,9	145	22
	Чай с молоком	180	0,12	-	6,8	28,6	33
	Хлеб пшеничный	25	1,08	2,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
Итого на завтрак		360	8,4	9,4	40,6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
Итого на второй завтрак		150	2,1	0,1	10,15	70	
Обед	Овощной салат	40	2,7	0,1	9	80	40
	Борщ на мясокостном бульоне	150	3,8	6,8	6,8	91,4	50
	Рыба тушёная с овощами	60	4,9	8,3	7,55	105,9	26
	Гороховое пюре	120	1,7	2,3	25,1	102,3	36
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Какао	180	0,5	-	6,8	48,6	10
Итого на обед		575	14,68	18,7	71,05	490	
Полдник	Пирожок с повидлом	50	3,8	4	16,1	107,5	51
	Молоко	180	2,5	3,05	14,35	102,5	7
Итого на полдник		230	6,3	7,05	30,45	210	
Итого за весь день:		1315	31,48	35,25	152,25	1050	

День 6.							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша полевая с маслом	150	5,5	2,7	18,2	118,9	59
	Чай с сахаром	180	0,12	-	6,4	28,6	8
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
	Сыр	5	1,6	1,7	0,1	26,1	
Итого на завтрак		360	8,4	9,4	40,6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
Итого на второй завтрак		150	2,1	0,1	10,15	70	
Обед	Овощной салат с маслом	40	2,7	0,1	12	79,3	42
	Суп рыбный из консервов	150	7,82	8,1	6,8	122,4	30
	Манты	150	2,4	9,25	29,4	195,3	55
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Компот из сухофруктов	180	0,7	-	7,05	31,2	6
Итого на обед		545	14,7	18,65	71,05	490	
Полдник	Творожное печенье	50	3,5	2	15,3	107,5	53
	Ряженка	150	2,8	5,05	15,15	102,5	14
Итого на полдник		200	6,3	7,05	30,45	210	
Итого за весь день:		1255	31,5	35,2	152,25	1050	

День 7.							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150	7,1	4,4	17,9	136	15
	Кофейный напиток	180	0,12	-	6,8	37,6	1
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
Итого на завтрак		360	8,4	9,4	40,6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
Итого на второй завтрак		150	2,1	0,1	10,15	70	
Обед	Салат из капусты с растительным маслом	40	2,9	0,1	14	89,3	43
	Рассольник домашний	150	7,62	8,1	4,8	112,4	16
	Плов с мясом	150	2,4	9,25	29,4	195,3	54
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Кисель	180	0,7	-	7,05	31,2	13
Итого на обед		545	14,7	18,65	71,05	490	
Полдник	Булка дрожжевая	50	3,8	4	16,1	107,5	39
	Молоко	180	2,5	3,05	14,35	102,5	7
Итого на полдник		230	6,3	7,05	30,45	210	
Итого за весь день:		1285	31,5	35,2	152,25	1050	

День 8.							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	7,1	4,4	17,9	145	21
	Чай с молоком	180	0,12	-	6,8	28,6	33
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
Итого на завтрак		360	8,4	9,4	40,6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
Итого на второй завтрак		150	2,1	0,1	10,15	70	
Обед	Салат из свеклы растительным маслом	40	2,6	6,7	9	80	58
	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	150	2,92	1,45	13,55	115,5	69
	Рыба тушёная с овощами	60	4,9	8,3	7,55	105,9	26
	Картофельное пюре	110	2,5	1,6	18,1	95,6	5
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Компот из сухофруктов	180	0,7	-	7,05	31,2	6
Итого на обед		565	14,7	19,25	71,05	490	
Полдник	Творожная запеканка	50	3,5	2	15,3	107,5	52
	Ряженка	150	2,8	5,05	15,15	102,5	7
Итого на полдник		200	6,3	7,05	30,45	210	
Итого за весь день:		1275	31,5	35,8	152,25	1050	

День 9.							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	7,1	4,4	17,9	136	24
	Кофейный напиток	180	0,12	-	6,8	37,6	1
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
Итого на завтрак		360	8,4	9,4	40,6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
Итого на второй завтрак		150	2,1	0,1	10,15	70	
Обед	Луковый салат	40	0,8	2	6,3	57	39
	Суп картофельный с фрикадельками	150	1,65	2,45	18,55	109,4	23
	Голубцы ленивые	130	7,5	7,45	14,9	180,3	32
	Соус	25	1,05	3,05	2,95	33,7	4
	Хлеб ржаной	50	3	1,1	21,3	78,4	
	Кисель	180	0,7	-	7,05	31,2	13
Итого на обед		575	14,7	16,05	71,05	490	
Полдник	Пирожок с повидлом	50	3,8	4	16,1	107,5	51
	Молоко	180	2,5	3,05	14,35	102,5	7
Итого на полдник		230	6,3	7,05	30,45	210	
Итого за весь день:		1315	31,5	32,6	152,25	1050	

День 10.							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба»	150	6,7	4,4	17,9	125	9
	Какао	180	0,5	-	6,8	48,6	10
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	
Итого на завтрак		360	8,38	9,4	40,6	280	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	
Итого на второй завтрак		150	2,1	0,1	10,15	70	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,5	0,5	6,3	57	41
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	150	3,8	10,5	29,4	125,4	20
	Тефтели	60	4,8	6,1	7,65	98	28
	Соус	25	1,05	0,8	2,95	33,7	4
	Гречневая каша	120	2,77	1	1,9	82,9	29
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Компот из сухофруктов	180	0,7	-	7,05	31,2	6
Итого на обед		600	14,7	20,1	71,05	490	
Полдник	Вафли	50	3,5	2	15,3	107,5	
	Ряженка	150	2,8	5,05	15,15	102,5	7
Итого на полдник		200	6,3	7,05	30,45	210	
Итого за весь день:		1310	31,48	36,65	152,25	1050	

Энергетическая ценность рациона и его качественный состав (белки, жиры, углеводы) в среднем за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 1,5 до 3 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (75% от общего рациона питания) составляет:

Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
День 1	31,50	35,25	152,25	1050,00
День 2	31,5	35,25	152,25	1050
День 3	31,5	35,25	152,25	1050
День 4	31,56	36	152,25	1050
День 5	31,48	35,25	152,25	1050
День 6	31,5	35,2	152,25	1050
День 7	31,5	35,2	152,25	1050
День 8	31,5	35,8	152,25	1050
День 9	31,5	32,6	152,25	1050
День 10	31,48	36,65	152,25	1050
Среднее значение	31,50	35,25	152,25	1050,00

Распределение калорийности по отдельным приемам пищи в среднем за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 1,5 до 3 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (завтрак – 20% - 280 ккал; второй завтрак – 5% - 70 ккал; обед – 35% - 490 ккал; полдник – 15% - 210 ккал) составляет:

Дни	Приемы пищи			
	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник
День 1	280,00	70,00	490,00	210,00
День 2	280,00	70,00	490,00	210,00
День 3	280,00	70,00	490,00	210,00
День 4	280,00	70,00	490,00	210,00
День 5	280,00	70,00	490,00	210,00
День 6	280,00	70,00	490,00	210,00
День 7	280,00	70,00	490,00	210,00
День 8	280,00	70,00	490,00	210,00
День 9	280,00	70,00	490,00	210,00
День 10	280,00	70,00	490,00	210,00
Среднее значение	280,00	70,00	490,00	210,00

Суммарный объем блюд по отдельным приемам пищи за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 1,5 до 3 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (завтрак – не менее 350г.; второй завтрак – не менее 100г.; обед – не менее 450г.; полдник – не менее 200г.) составляет:

Дни	Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)			
	Возраст детей: от 1,5 до 3 лет			
	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник
День 1	390	150	590	215
День 2	360	150	605	200
День 3	360	150	555	230
День 4	360	150	545	200
День 5	360	150	575	230
День 6	360	150	545	200
День 7	360	150	545	230
День 8	360	150	565	200
День 9	360	150	575	230
День 10	360	150	600	200