


Директор: 
Приказ от «26» 08 2022 № 173



**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 3 до 7 лет)**

День 1.							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная вязкая	200	5,6	2	27,4	150,4	68
	Яйцо варёное (1 шт.)	25	2,3	3,3	0,4	38,5	27
	Чай с сахаром	200	0,12	-	8,4	38,6	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		460	10,8	12	52,2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2,7	0,8	13,05	90	
Итого на второй завтрак		200	2,7	0,8	13,05	90	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,9	2,5	9,1	57,5	37
	Суп крестьянский с крупой	200	2,3	7,8	13,4	106,5	45
	Гуляш из отварного мяса с подливом	80	7,3	9,3	8,3	210,9	44
	Вермишель отварная с маслом	150	3,9	2,3	28,4	135,1	
	Хлеб ржаной	50	3	1,1	21,1	78,4	
	Кисель	200	1,5	-	11,05	41,6	13
Итого на обед		740	18,9	23	91,35	630	
Полдник	Молоко	200	4,3	2,65	23,05	164,2	7
	Печенье	50	3,8	6,35	16,1	105,8	
Итого на полдник		250	8,1	9	39,15	270	
Итого за весь день:		1650	40,5	44,8	195,75	1350	

День 2.							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	9,1	7	27,9	186	35
	Кофейный напиток	200	0,52	-	8,4	67,6	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		430	10,8	12	52,2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2,7	0,8	13,05	90	
Итого на второй завтрак		200	2,7	0,8	13,05	90	
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	0,9	2,5	9,5	80,5	38
	Суп свекольный на мясокостном бульоне	200	1,9	5,3	20,5	118,5	31
	Фрикадельки рыбные	80	7,9	12,5	9,1	140,5	46
	Соус	25	1,1	0,65	4,2	26,1	4
	Картофельное пюре	150	2,9	2	19,45	120,5	5
	Хлеб ржаной	50	3	1,1	21,1	78,4	
	Компот из сухофруктов	200	1,2	-	7,5	65,5	6
Итого на обед		765	18,9	24,05	91,35	630	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	3,5	2	15,3	107,5	18
	Ряженка	200	4,6	7	23,85	162,5	14
Итого на полдник		250	8,1	9	39,15	270	
Итого за весь день:		1645	40,5	45,85	195,75	1350	

День 3.							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша полтавская молочная с маслом	200	7,8	7	25,2	158	60
	Какао	200	1,82	-	11,1	95,6	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		430	10,8	12	52,2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2,7	0,8	13,05	90	
Итого на второй завтрак		200	2,7	0,8	13,05	90	
Обед	Луковый салат	60	1,5	2,5	11,6	90,5	39
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	200	4,82	5,3	26,4	130,5	48
	Капуста тушеная	150	2,5	1,5	11,8	215,5	17
	Котлеты любительские	80	7,5	12,5	14,7	90,1	3
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Кисель	200	1,5	-	11,05	41,6	13
Итого на обед		715	18,9	23	91,35	630	
Полдник	Булка	50	3,8	6,35	16,1	105,8	34
	Молоко	200	4,3	2,65	23,05	164,2	7
Итого на полдник		250	8,1	9	39,15	270	
Итого за весь день:		1595	40,5	44,8	195,75	1350	

День 4.							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп рисовый молочный с маслом	200	9,1	7	27,9	186	25
	Кофейный напиток	200	0,52	-	8,4	67,6	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		430	10,8	12	52,2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2,7	0,8	13,05	90	
Итого на второй завтрак		200	2,7	0,8	13,05	90	
Обед	Салат из свеклы растительным маслом	60	3,5	7,8	15	135	58
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	200	4,62	12,3	38,25	177,2	20
	Жаркое домашнему	200	8,5	1,5	14,8	190,5	12
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Компот из сухофруктов	200	1,2	-	7,5	65,5	6
Итого на обед		685	18,9	22,8	91,35	630	
Полдник	Сочник из творога	50	3,5	2	15,3	107,5	49
	Ряженка	200	4,6	7	23,85	162,5	14
Итого на полдник		250	8,1	9	39,15	270	
Итого за весь день:		1565	40,5	44,6	195,75	1350	

День 5.							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом	200	7,5	7	25,5	195	22
	Чай с молоком	200	2,12	-	10,8	58,6	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		430	10,8	12	52,2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2,7	0,8	13,05	90	
Итого на второй завтрак		200	2,7	0,8	13,05	90	
Обед	Овощной салат	60	2,8	0,2	12	90	40
	Борщ на мясокостном бульоне	200	4,6	9,4	9,8	135,4	50
	Рыба тушёная с овощами	80	5	9,5	11,55	128,9	26
	Гороховое пюре	150	3,6	3,5	31,1	118,3	36
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Какао	200	1,82	-	11,1	95,6	10
Итого на обед		715	18,9	23,8	91,35	630	
Полдник	Пирожок с повидлом	50	3,8	6,35	16,1	105,8	51
	Молоко	200	4,3	2,65	23,05	164,2	7
Итого на полдник		250	8,1	9	39,15	270	
Итого за весь день:		1595	40,5	45,6	195,75	1350	

День 6.							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша полевая с маслом	200	7,9	5,3	27,8	188,9	59
	Чай с сахаром	200	0,12	-	8,4	38,6	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		430	10,8	12	52,2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2,7	0,8	13,05	90	
Итого на второй завтрак		200	2,7	0,8	13,05	90	
Обед	Овощной салат с маслом	60	3,9	1,5	15	120,5	42
	Суп рыбный из консервов	200	8,82	9,6	17,55	160	30
	Манты	200	3,9	10,5	35,5	222,2	55
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Компот из сухофруктов	200	1,2	-	7,5	65,5	6
Итого на обед		685	18,9	22,8	91,35	630	
Полдник	Творожное печенье	50	3,5	2	15,3	107,5	53
	Ряженка	200	4,6	7	23,85	162,5	14
Итого на полдник		250	8,1	9	39,15	270	
Итого за весь день:		1565	40,5	44,6	195,75	1350	

День 7.							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	200	9,1	7	27,9	186	15
	Кофейный напиток	200	0,52	-	8,4	67,6	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		430	10,8	12	52,2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2,7	0,8	13,05	90	
Итого на второй завтрак		200	2,7	0,8	13,05	90	
Обед	Салат из капусты с растительным маслом	60	3,9	1,5	20	120,3	43
	Рассольник домашний	200	8,92	11,5	9,8	180	16
	Плов с мясом	200	3,5	9,5	34,7	226,3	54
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Кисель	200	1,5	-	11,05	41,6	13
Итого на обед		685	18,9	23,7	91,35	630	
Полдник	Булка дрожжевая	50	3,8	6,35	16,1	105,8	39
	Молоко	200	4,3	2,65	23,05	164,2	7
Итого на полдник		250	8,1	9	39,15	270	
Итого за весь день:		1565	40,5	45,5	195,75	1350	

День 8.							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	7,5	7	25,5	195	21
	Чай с молоком	200	2,12	-	10,8	58,6	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		430	10,8	12	52,2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2,7	0,8	13,05	90	
Итого на второй завтрак		200	2,7	0,8	13,05	90	
Обед	Салат из свеклы растительным маслом	60	3,5	7,8	15	135	58
	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	200	3,92	3,9	18,05	128,2	69
	Рыба тушёная с овощами	80	5	8,5	11,55	128,9	26
	Картофельное пюре	150	4,2	1,6	23,45	110,6	5
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Компот из сухофруктов	200	1,2	-	7,5	65,5	6
Итого на обед		715	18,9	23	91,35	630	
Полдник	Творожная запеканка	50	3,5	2	15,3	107,5	52
	Ряженка	200	4,6	7	23,85	162,5	14
Итого на полдник		250	8,1	9	39,15	270	
Итого за весь день:		1595	40,5	44,8	195,75	1350	

День 9.							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	9,1	7	27,9	186	24
	Кофейный напиток	200	0,52	-	8,4	67,6	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		430	10,8	12	52,2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2,7	0,8	13,05	90	
Итого на второй завтрак		200	2,7	0,8	13,05	90	
Обед	Луковый салат	60	1,5	2,5	11,6	90,5	39
	Суп картофельный с фрикадельками	200	2,65	5,3	25,75	130,5	23
	Голубцы ленивые	200	8,8	9,9	16,9	210,3	32
	Соус	25	1,45	4	4,95	78,7	4
	Хлеб ржаной	50	3	1,1	21,1	78,4	
	Кисель	200	1,5	-	11,05	41,6	13
Итого на обед		735	18,9	22,8	91,35	630	
Полдник	Пирожок с повидлом	50	3,8	6,35	16,1	105,8	51
	Молоко	200	4,3	2,65	23,05	164,2	7
Итого на полдник		250	8,1	9	39,15	270	
Итого за весь день:		1615	40,5	44,6	195,75	1350	

День 10.							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба»	200	7,8	7	25,2	158	9
	Какао	200	1,82	-	11,1	95,6	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		430	10,8	12	52,2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2,7	0,8	13,05	90	
Итого на второй завтрак		200	2,7	0,8	13,05	90	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	1,5	0,5	9,3	89	41
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	200	4,8	12,5	36,25	135,5	20
	Тефтели	80	5,9	7	13,65	117,5	28
	Соус	25	1,5	0,8	4,95	65,5	4
	Гречневая каша	150	2,92	1	3,9	95,2	29
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	
	Компот из сухофруктов	200	1,2	-	7,5	65,5	6
Итого на обед		740	18,9	23	91,35	630	
Полдник	Вафли	50	3,5	2	15,3	107,5	
	Ряженка	200	4,6	7	23,85	162,5	14
Итого на полдник		250	8,1	9	39,15	270	
Итого за весь день:		1620	40,5	44,8	195,75	1350	

Энергетическая ценность рациона и его качественный состав (белки, жиры, углеводы) в среднем за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 3 до 7 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	40,50	44,80	195,75	1350,00
День 2	40,5	45,85	195,75	1350
День 3	40,5	44,8	195,75	1350
День 4	40,5	44,6	195,75	1350
День 5	40,5	45,6	195,75	1350
День 6	40,5	44,6	195,75	1350
День 7	40,5	45,5	195,75	1350
День 8	40,5	44,8	195,75	1350
День 9	40,5	44,6	195,75	1350
День 10	40,5	44,8	195,75	1350
Среднее значение	40,50	45,00	195,75	1350,00

Распределение калорийности по отдельным приемам пищи в среднем за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 3 до 7 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (завтрак – 20% -360 ккал; второй завтрак – 5% - 90 ккал; обед – 35% - 630 ккал; полдник – 15% - 270 ккал) составляет:

Дни	Приемы пищи			
	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник
День 1	360,00	90,00	630,00	270,00
День 2	360,00	90,00	630,00	270,00
День 3	360,00	90,00	630,00	270,00
День 4	360,00	90,00	630,00	270,00
День 5	360,00	90,00	630,00	270,00
День 6	360,00	90,00	630,00	270,00
День 7	360,00	90,00	630,00	270,00
День 8	360,00	90,00	630,00	270,00
День 9	360,00	90,00	630,00	270,00
День 10	360,00	90,00	630,00	270,00
Среднее значение	360,00	90,00	630,00	270,00

Суммарный объем блюд по отдельным приемам пищи за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 3 до 7 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (завтрак – не менее 400г.; второй завтрак – не менее 100г.; обед – не менее 600г.; полдник – не менее 250г.) 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	460	200	740	250
День 2	430	200	765	250
День 3	430	200	715	250
День 4	430	200	685	250
День 5	430	200	715	250
День 6	430	200	685	250
День 7	430	200	685	250
День 8	430	200	715	250
День 9	430	200	735	250
День 10	430	200	740	250