

УТВЕРЖДЕНО:

Директором МКОУ Купцовской СШ

 И. А. Свечниковой

Приказ № 120 от 21.08 2024г



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей 1,5 -7 лет
МКОУ Купцовская СШ (дошкольные группы)
(согласно рекомендаций СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

День: понедельник (1 день)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
	Каша манная молочная жидкая	150/200	3,42/4,56	6,75/9	14,01/17	102/144
	Хлеб с сливочным маслом	20/30 4/5	1,5/2,25 0,04/0,05	0,58/0,87 2,90/3,63	10,18/15,27 0,06/0,07	52,8/79,2 26,48/33,1
	Чай с сахаром и лимоном	150/200	0,30/0,40	0,15/0,20	10,62/14,20	42/56
2 завтрак						
	Сок	25/30	1,80/2,16	6,63/7,95	15,75/18,90	129,75/155,7
Обед						
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150/200	5,60/6,80	2,60/3,80	12,35/15,80	89/111
	Плов с мясом кур	120/150	2,60/3,2	4,43/5,5	9/11,5	87,3/98
	Соленый огурец	10/11	0,08/0,09	0,015/0,018	0,17/0,19	1,1/1,3
	Компот из сухофруктов	150/200	0,1/0,15	0,00/0,00	12,1/16,4	77,6/111,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30/35	2,43/2,83	1,02/1,19	12,66/14,77	66,6/77,7
полдник						
	Ватрушка с творогом	60/80	10,13/14,83	8,17/10,86	11,71/15,31	166/218
	Чай с сахаром	150/200	3,0/3,8	2,6/3,5	9/11,22	89,1/109,5

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
41,99	45,76	150,56	1287,35
46,58	49,79	164,32	1398,26

День: вторник (2 день)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
	Каша «Дружба» молочная жидкая	150/200	3,21/4,28	7,6/10,1	19,5/26	166/223
	Хлеб с сливочным маслом	20/30 4/5	1,5/2,25 0,04/0,05	0,58/0,87 2,90/3,63	10,18/15,27 0,06/0,07	52,8/79,2 26,48/33,1
	Чай с сахаром и лимоном	150/200	0,30/0,40	0,15/0,20	10,62/14,20	42/56
2 завтрак						
	Сок	100/100	0,2/0,2		0,2/0,2	11,6/11,6
Обед						
	Щи на мясном (ассортимент) бульоне	150/200	1,26/1,38	6,01/7,2	13,4/16	57,3/136
	Тефтели крупяные (рис) мясные (ассортимент)	60/70	5,9/6,4	8,4/9	8,6/9,1	76,5/82,6
	Каша пшеничная	100/130	1,5 /1,9	3,3/3,6	19,5/19,9	120/123
	Компот из сухофруктов	130/180	0,1/0,15	0,00/0,00	12,1/16,4	77,6/111,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30/35	2,43/2,83	1,02/1,19	12,66/14,77	66,6/77,7
полдник						
	Картофельное пюре	100/150	2,1/3,1	3,3/4,95	15,1/22,65	77,6/116,4
	Чай	150/200	0,30/0,40	0,15/0,20	10,62/14,20	42/56
	Хлеб пшеничный	20/25	1,62/2,02	0,20/0,25	9,76/12,20	48,40/60,50

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
30,44	37,15	146,33	963,38
33,49	41,25	160,26	1261,69

День: среда (3 день)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
	Каша молочная ячневая	150/200	6,9/7,1	6,9/7,2	33,4/40,1	223,5/255
	Хлеб с сливочным маслом	20/30 4/5	1,5/2,25 0,04/0,05	0,58/0,87 2,90/3,63	10,18/15,27 0,06/0,07	52,8/79,2 26,48/33,1
	Чай с сахаром и лимоном	150/200	0,30/0,40	0,15/0,20	10,62/14,20	42/56
2 завтрак						
	Фрукты	100/110	0,3/0,4		0,12/0,14	0,4/0,6
Обед						
	Суп с клецками на курином бульоне	150/200	1,8/2,4	3,9/5,2	12,8/17	93,3/124,4
	Рагу овощное с мясом (ассортимент)	170/200	9,03/10,7	9,23/10,86	16,4/21,3	260/316,4
	Компот из сухофруктов	150/200	0,1/0,15	0,00/0,00	12,1/16,4	77,6/111,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30/35	2,43/2,83	1,02/1,19	12,66/14,77	66,6/77,7
полдник						
	Сырники творожные со сгущенным молоком	80/100	15,1/21,69	15,4/19,23	35,7/37	305/320
	Чай с сахаром	150/200	0,30/0,40	0,15/0,20	10,62/14,20	42/56

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
37,88	43,7	170,69	1340,18
48,32	50,8	190,00	1448,04

День: четверг (4 день)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
	Каша молочная гречневая вязкая	150/200	4,2/4,6	5,7/7,6	8,02/10,7	158,7/181
	Хлеб с сливочным маслом	20/30 4/5	1,5/2,25 0,04/0,05	0,58/0,87 2,90/3,63	10,18/15,27 0,06/0,07	52,8/79,2 26,48/33,1
	Чай с сахаром и лимоном	150/200	0,30/0,40	0,15/0,20	10,62/14,20	42/56
2 завтрак						
	Фрукты в ассортименте	95/100	0,38/0,40	0,38/0,40	9,31/9,80	44,65/47
Обед						
	Суп «Уха с рыбой минтай» (крупа в ассортименте)	150/200	5,28/6,62	5,38/6,72	12,82/16,03	116,8/144,5
	Рыба тушеная с овощами	70/75 100/130	9,01/9,5 3,5/3,62	0,25/0,3 5,5/5,69	0,2/0,5 9,12/10,5	38,2/40,0 101,9/112
	Компот из сухофруктов	150/200	0,1/0,15	0,00/0,00	12,1/16,4	77,6/111,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30/35	2,43/2,83	1,02/1,19	12,66/14,77	66,6/77,7
полдник						
	Омлет	120/150	8,5/11	4,8/6,4	5,8/7,74	79/104
	Икра кабачковая	110/130	5,17/6,11	1,21/1,43	28,71/33,93	148,50/175,5
	Чай	150/200	0,30/0,40	0,15/0,20	10,62/14,20	42/56
1	Хлеб пшеничный	20/25	1,62/2,02	0,20/0,25	9,76/12,20	48,40/60,50
Содержание в день, г					Энергетическая ценность, ккал	
белки		жиры		углеводы		1222,85
48,71		35,68		163,17		
50,14		48,49		176,13		

День: пятница (5 день)

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
21	Каша пшеничная молочная жидкая	150/200	3,21/4,28	7,6/10,1	19,5/26	166/223
3	Хлеб с сливочным маслом	20/30 4/5	1,5/2,25 0,04/0,05	0,58/0,87 2,90/3,63	10,18/15,27 0,06/0,07	52,8/79,2 26,48/33,1
4	Чай с сахаром и лимоном	150/200	0,30/0,40	0,15/0,20	10,62/14,20	42/56
2 завтрак						
56	Сок	100/100	0,2/0,2		0,2/0,2	11,6/11,6
Обед						
35	Суп овощной на курином бульоне	180/200	2,0/2,1	2,85/2,94	10,30/10,47	73,1/79,39
	Картофельная запеканка с мясом курицы	150/180	11,40/12,32	8,09/8,21	34,01/34,3	267,05/267,25
	Огурец соленый	20/30	0,10/0,11		0,2/0,29	1,5/1,7
5	Компот из сухофруктов	150/200	0,1/0,15	0,00/0,00	12,1/16,4	77,6/111,8
1	Хлеб ржано-пшеничный	30/35	2,43/2,83	1,02/1,19	12,66/14,77	66,6/77,7
Полдник						
	Гренки с яйцом и молоком	30/35	2,8/2,95	5,40/5,5	13,65/13,72	119,50/119,60
	Чай	150/200	0,30/0,40	0,15/0,20	10,62/14,20	42/56

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
30,61	29,68	125	1248,3
38,38	32,89	161,73	1406,14

День: понедельник (6 день)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
26	Каша молочная рисовая	150/200	1,17/2,71	3,13/3,58	36,3/47,89	146/156
	Хлеб с сливочным маслом	20/30 4/5	1,5/2,25 0,04/0,05	0,58/0,87 2,90/3,63	10,18/15,27 0,06/0,07	52,8/79,2 26,48/33,1
4	Чай с сахаром и лимоном	150/200	0,30/0,40	0,15/0,20	10,62/14,20	42/56
2 завтрак						
8	Сок	100/100	0,2/0,2		0,2/0,2	11,6/11,6
Обед						
39,49	Суп гороховый на к/б	150/200	0,8/0,91	3,46/3,56	18,78/18,88	125,2/125,40
	Куры тушеные	60/65	15,20/15,30	5,47/6,0	0,54/0,64	60,6/61,0
	Капуста тушеная	100/120	4,00/4,12	22,75/22,80	0,57/0,65	113,68/113,78
	Помидор соленый	20/30	0,1/0,11		0,2/0,29	1,5/1,7
5	Кисель	150/200	0/0	0/0	14,7/19,6	74,6/94,47
1	Хлеб ржано-пшеничный	30/35	2,43/2,83	1,02/1,19	12,66/14,77	66,6/77,7
полдник						
	Оладьи с повидлом	60/80 12/12	6,39/6,50	6,85/7,00	48,75/48,80	271,58/271,68
	Чай	150/200	0,30/0,40	0,15/0,20	10,62/14,20	42/56

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
30,14	44,81	187,69	1291,71
35,85	48,05	195,71	1482,37

День: вторник (7 день)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
22	Каша манная молочная жидкая	150/200	3,42/4,56	6,75/9	14,01/17	102/144
27	Хлеб с сливочным маслом	20/30 4/5	1,5/2,25 0,04/0,05	0,58/0,87 2,90/3,63	10,18/15,27 0,06/0,07	52,8/79,2 26,48/33,1
4	Чай с сахаром и лимоном	150/200	0,30/0,40	0,15/0,20	10,62/14,20	42/56
2 завтрак						
10	Фрукты в ассортименте	95/100	0,38/0,40	0,38/0,40	9,31/9,80	44,65/47
Обед						
37	Суп свекольник на к/б	180/200	1,18/1,21	2,30/2,38	13,49/13,54	78,60/78,69
64	Котлеты (мясо в ассортименте) по-домашнему	60/80	10,92/14,56	6,24/8,32	8,28/11,04	133,2/177,6
65	Картофельное пюре	100/150	2,1/3,1	3,3/4,95	15,1/22,65	77,6/116,4
	Огурец соленый	20/30	0,10/0,11		0,2/0,29	1,5/1,7
5	Компот из сухофруктов	150/200	0,1/0,15	0,00/0,00	12,1/16,4	77,6/111,8
1	Хлеб ржано-пшеничный	30/35	2,43/2,83	1,02/1,19	12,66/14,77	66,6/77,7
ПОЛДНИК						
	Макароны с маслом сахаром	150/180	2,75/2,83	4,17/4,22	26,29/26,38	159,58/159,62
	Чай	150/200	0,30/0,40	0,15/0,20	10,62/14,20	42/56

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
29,62	33,98	154,92	1143,34
33,79	35,49	167,53	1357,46

День: среда (8 день)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
26	Каша пшенная молочная	150/200	3,23/4,65	4,8/6,48	32,1/38,2	157,7/203
	Хлеб с сливочным маслом	20/30 4/5	1,5/2,25 0,04/0,05	0,58/0,87 2,90/3,63	10,18/15,27 0,06/0,07	52,8/79,2 26,48/33,1
4	Чай с сахаром и лимоном	150/200	0,30/0,40	0,15/0,20	10,62/14,20	42/56
2 завтрак						
9	Сок	100/100	0,2/0,2		0,2/0,2	11,6/11,6
Обед						
40	Рассольник на к/б (ассортимент)	150/200	1,11/1,47	3,58/4	13,99/18,66	73,1/97,65
61	Гуляш из м/к	60/65	9,89/9,94	5,01/5,16	5,38/5,46	106,89/106,99
	Каша пшеничная	100/130	1,5 /1,9	3,3/3,6	19,5/19,9	120/123
5	Компот из сухофруктов	150/200	0,1/0,15	0,00/0,00	12,1/16,4	77,6/111,8
	Помидор соленый	20/30	0,1/0,11		0,2/0,29	1,5/1,7
1	Хлеб ржано-пшеничный	30/35	2,43/2,83	1,02/1,19	12,66/14,77	66,6/77,7
полдник						
62	Печенье в ассортименте	30/40	3,85/3,94	3,80/3,91	26,98/27,08	163,3/163,4
	Чай	150/200	0,30/0,40	0,15/0,20	10,62/14,20	42/56

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
28,33	28,23	120,29	1086,72
30,98	32,56	151,96	1316,81

День: четверг (9 день)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
23	Каша молочная гречневая вязкая	150/200	4,2/4,6	5,7/7,6	8,02/10,7	158,7/181
3	Хлеб с сливочным маслом	20/30 4/5	1,5/2,25 0,04/0,05	0,58/0,87 2,90/3,63	10,18/15,27 0,06/0,07	52,8/79,2 26,48/33,1
4	Чай с сахаром и лимоном	150/200	0,30/0,40	0,15/0,20	10,62/14,20	42/56
2 завтрак						
15	Фрукты в ассортименте	95/100	0,38/0,40	0,38/0,40	9,31/9,80	44,65/47
Обед						
38	Суп «Уха с рыбой минтай» (крупа в ассортименте)	150/200	5,28/6,62	5,38/6,72	12,82/16,03	116,8/144,5
60	Рыба тушеная с овощами	70/75 100/130	9,01/9,5 3,5/3,62	0,25/0,3 5,5/5,69	0,2/0,5 9,12/10,5	38,2/40,0 101,9/112
59	Огурец соленый	20/30	0,10/0,11		0,2/0,29	1,5/1,7
5	Компот из сухофруктов	150/200	0,1/0,15	0,00/0,00	12,1/16,4	77,6/111,8
1	Хлеб ржано-пшеничный	30/35	2,43/2,83	1,02/1,19	12,66/14,77	66,6/77,7
полдник						
57,58	Пирожок с овощной начинкой (ассортимент)	60/80	5,3/6,02	5,23/8,36	20,78/27,70	159,80/213,0
	Чай	150/200	0,30/0,40	0,15/0,20	10,62/14,20	42/56

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
33,56	35,14	150,09	1183,95
37,21	38,24	160,02	1352,29

День: пятница (10 день)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 года, 3-7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 завтрак						
24	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	5/6,67	4,7/6,8	18/23,64	131/174,6
3	Хлеб с сливочным маслом	20/30 4/5	1,5/2,25 0,04/0,05	0,58/0,87 2,90/3,63	10,18/15,27 0,06/0,07	52,8/79,2 26,48/33,1
4	Чай с сахаром и лимоном	150/200	0,30/0,40	0,15/0,20	10,62/14,20	42/56
2 завтрак						
56	Сок	100/100	0,2/0,2		0,2/0,2	11,6/11,6
Обед						
41	Борщ на м/б (ассортимент)	150/200	3,36/5,48	8,1/8,8	7,75/12,3	98,6/131
55	Гороховое пюре	110/120	10/13	8,1/9,8	17/26	195/230
	Котлеты (мясо в ассортименте) по-домашнему	60/80	10,92/14,56	6,24/8,32	8,28/11,04	133,2/177,6
5	Компот из сухофруктов	150/200	0,1/0,15	0,00/0,00	12,1/16,4	77,6/111,8
1	Хлеб ржано-пшеничный	30/35	2,43/2,83	1,02/1,19	12,66/14,77	66,6/77,7
полдник						
54	Хлеб с повидлом	30/40/12	1,55/1,65	1,15/1,25	20,98/21,1	95,56/95,6
	Чай	150/200	0,30/0,40	0,15/0,20	10,62/14,20	42/56

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
40,29	39,21	156,81	1220,12
46,73	41,19	169,87	1377,33