

Утверждаю  
Директор МОУ – СОШ с. Высокое  
Н.В.Анищенко  
«11» 12 2017г



Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольную группу МОУ – СОШ с. Высокое с 10,5 часовым пребыванием.

**Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,  
посещающих дошкольную группу МОУ-СОШ с.Высокое с 10,5 часовым пребыванием.**

**1 день**

Наименование блюда	№ карты	Выход	Пищевые в - ва			К/К	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
1 Блины с маслом сливочным	164	150/10	11,2	21,4	49,2	436			0,56		
2. Чай с сахаром	194	200/10	0	0	13,6	52			0		
Итого за завтрак			11,2	21,4	62,8	488			0,56		
<b>2 завтрак</b>											
Сок фруктовый	к/к	200	20,0	0	22,4	92			3		
<b>Обед</b>											
1 Суп гороховый на м/б	139	250	14,3	11,6	32,6	280			11,5		



2. Капуста тушеная	105	150	3,3	4,9	14,1	113			24,7		
3 Котлета	70	80	11,6	13,1	10,3	207			0,05		
4. Салат «степной»	25	60	1,0	3,6	3,8	51			1,5		
5. Хлеб ржаной	к/к	50	2,3	0,3	24,9	107					
6. Кисель с вит «С»	211	200	0	0	7,5	89			50,0		
<b>Итого за обед</b>			<b>32,5</b>	<b>33,5</b>	<b>93,2</b>	<b>847</b>			<b>88,2</b>		
<b>Полдник</b>											
1 Каша рисовая молоч с маслом сл	131	200/5	5,0	8,2	30,3	215			0,22		
2. Чай с сахаром	194	200/15	0	0	10,9	42			0		
3. Сыр порциями	7	30	6,96	8,86	0	108			0,22		
4. Хлеб пшеничный	к/к	40	3,0	0,9	21,3	101			0		
<b>Итого за полдник</b>			<b>14,96</b>	<b>17,96</b>	<b>62,5</b>	<b>466</b>			<b>0,44</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>78.66</b>	<b>72.86</b>	<b>240,9</b>	<b>1893</b>			<b>91,66</b>		

## 2 день

Наименование блюд	№ карты	Выход	Пищевые в - ва			К/К	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
1 Каша	133	200/5	2,68	2,83	17,4	104			8,25		

пшённая молочная с маслом сливочным											
2. Чай с сахаром	194	200/15	0	0	10,9	42			0		
3. Хлеб пшеничный	к/к	40	3,0	0,9	21,3	101			0		
4. Сыр порциями	7	30	6,96	8,86	0	108			0,22		
Итого за завтрак			17,26	18,76	65,9	496			0,43		

**ОБЕД**

**2 завтрак**

<b>Сок фруктовый</b>	<b>к/к</b>	<b>200</b>	<b>20.0</b>	<b>0</b>	<b>22,4</b>	<b>92</b>			<b>3</b>		
1 Суп картофельный с макаронами	82	250	268	2,83	17,14	104			8,25		
2.Пюре картофельное	520	150	3,5	4,8	14,7	117			10,36		
3 Рыба припущенная	371	80	18,8	5,6	0,4	127			0,53		
4. Салат «витаминный»	20	60	0,9	3,0	12,2	64,4			0,02		
5. Хлеб ржаной	к/к	50	2,3	0,3	24,9	107					
6. Кисель с вит. «С»	211	200	0	0	7,5	89			50,0		
Итого за обед			28,18	16,53	76,84	608,4			69,16		

**Полдник**



1. Запеканка творожная со сгущ. молоком	155	150/20	36,4	26,3	48,1	569			0,56		
2. Молоко	10	200	5,8	5	9,6	108			2,6		
3. Хлеб пшеничный	к/к	40	3,0	0,9	21,3	101			0		
Итого за полдник			45,2	32,2	79	688			3,16		
<b>Итого за день</b>			<b>110,64</b>	<b>67,40</b>	<b>241,1</b>	<b>1884</b>			<b>75,75</b>		

**Здень**

Наименование блюда	№ карты	Выход	Пищевые в - ва			К/К	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
1 Каша молочная гречневая с маслом сл	136	200/5	8,8	9,1	35,5	260			0,2		
2. Чай с сахаром	194	200/15	0	0	10,9	42			0		
3. Хлеб пшеничный	к/к	40	3,0	0,9	21,3	101			0		
4. Сыр порциями	7	30	6,96	8,86	0	108			0,22		
Итого за завтрак			18,76	18,86	67,7	511			0,44		
<b>2 завтрак</b>											

Сок фруктовый	к/к	200	20,0	0	22,4	92			3		
<b>Обед</b>											
1 Шци из свежей капусты	67	250	1,74	4,88	8,48	84,75			18,46		
2. Плов	100	220	20,46	24,31	43,23	476			0,77		
3. Салат свекольный	33	60	1,42	6,08	8,36	93,9			9,5		
4. Хлеб ржаной	к/к	50	2,3	0,3	24,9	107					
5. Кисель с вит «С»	211	200	0	0	7,5	89			50,0		
Итого за обед:			25,92	35,57	92,47	850			78,73		
<b>Полдник</b>											
1 Макароны отварные с маслом сл	147	150/5	5,5	4,2	33,3	196			0		
2. Кефир с сахаром	192	200/10	5,5	5,6	16,4	140			0,86		
3. Печенье	к/к	40	3,0	4,0	29,8	166,8			0		
Итого полдник:			14,0	13,8	79,5	502			0,86		
<b>Итого за день</b>			<b>78,68</b>	<b>68,23</b>	<b>262,1</b>	<b>1955</b>			<b>83,03</b>		



**4 день**

Наименование блюда	№ карты	Выход	Пищевые в - ва			К/К	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
1 Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	130	200/5	6,7	9,8	27,1	223			0,23		
2. Яйцо вареное	к/к	40	5,32	3,66	0,3	62,8			0		
3. Хлеб пшеничный	к/к	40	3,0	0,9	21,3	101			0		
4. Сыр порциями	7	30	6,96	8,86	0	108			0,22		
5. Чай с сахаром	194	200/15	0	0	10,9	42			0		
Итого за завтрак:			21,98	23,22	59,6	536,8			0,45		
<b>2 завтрак</b>											
Сок фруктовый	к/к	200	20,0	0	22,4	92			3		
<b>Обед</b>											
1 Винегрет овощной	45	100	1,36	6,18	8,44	94,8			10,25		
2. Рассольник ленинградский со сметаной	76	250	2,1	5,11	16,59	120,75			7,53		
3. Жаркое по домашнему	69	220	12,76	15,4	24,86	291,5			3,13		

4. Хлеб ржаной	к/к	50	2,3	0,3	24,9	107					
5. Кисель с вит «С»	211	200	0	0	7,5	89			50,0		
Итого за обед:			18,52	26,99	79,29	703			70,91		
<b>Полдник</b>											
1 Оладьи с молоком сгущ	168	150/30	12,4	11,0	64,6	407			0,19		
2.Какао с молоком	693	200	3,6	3,6	18,3	117			0,52		
Итого за полдник:			16	14,6	82,9	524			0,71		
<b>Итого за день:</b>			<b>56,5</b>	<b>64,85</b>	<b>244.2</b>	<b>1859</b>			<b>75,07</b>		

**5 день**

Наименование блюд	№ карты	Выход	Пищевые в - ва			К/К	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
1.Каша молочная «дружба» с маслом сл	134	200/5	6,2	8,6	32,4	232			0,21		
2. Хлеб пшеничный	к/к	40	3,0	0,9	21,3	101			0		



3 Сыр порциями	7	30	6,96	8,86	0	108			0,22		
4. Чай с сахаром	194	200/15	0	0	10,9	42			0		
Итого за завтрак			16,16	18,36	67,3	494			0,43		
<b>Сок фруктовый</b>	<b>к/к</b>	<b>200</b>	<b>20,0</b>	<b>0</b>	<b>22,4</b>	<b>92</b>			<b>3</b>		
					<b>2 завтрак</b>						
					<b>обед</b>						
1 Салат «степной»	25	60	1,0	3,6	3,8	51			1,5		
2. Суп рыбный	87	250	8,59	8,4	14,33	167,25			176,52		
3 Ленивые голубцы	81	210/18	17,7	13,8	16,5	261			2,1		
4. Хлеб ржаной	к/к	50	2,3	0,3	24,9	107					
5. Кисель с вит. «С»	211	200	0	0	7,5	89			50,0		
Итого за обед:			29,59	261,1	67,03	675			55,3		
					<b>Полдник</b>						
1. Омлет натуральный	152	90/5	7,9	12,4	1,3	148			0,02		
2. каша пшеничная с маслом	126	150/5	6,1	5,7	31,4	204			0,85		

3 Хлеб пшеничный	к/к	40	3,0	0,9	21,3	101			0		
4. Сок фруктовый	к/к	200	20,0	0	22,4	92			3		
5 Печенье	к/к	40	3,0	4,0	29,8	166,8			0		
Итого полдник:			40	23	106,2	711,8			3,2		
<b>Итого за день</b>			<b>105,75</b>	<b>67,46</b>	<b>262,4</b>	<b>1972</b>			<b>61,93</b>		

### 6 день

Наименование блюда	№ карты	Выход	Пищевые в - ва			К/К	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
1 Блины с маслом сл	164	150/10	11,2	21,4	49,2	436			0,56		
2. Молоко кипяченое	10	200	5,8	5	9,6	108			2,6		
Итого за завтрак			17	26,4	58,8	544			3,16		
<b>2 завтрак</b>											
Сок фруктовый	к/к	200	20,0	0	22,4	92			3		
<b>Обед</b>											
1. Борщ на м/б	35	250	1,93	6,34	10,05	104,16			5		
2. Печень по Строгоновски	93	65/40	16,1	11,1	2,7	175			4,53		



3. каша перловая с маслом сл	124	150/5	4,2	4,4	26,9	167			0,85		
4. Салат «свекольный»	33	60	1,42	6,08	8,36	93,9			9,5		
5. Хлеб ржаной	к/к	50	2,3	0,3	24,9	107					
6. Кисель с вит. «С»	211	200	0	0	7,5	89			50,0		
Итого за обед:			24,53	28,22	86,4	736			69		
<b>Полдник</b>											
1 Каша молочная манная с маслом сл	132	200/5	6,0	8,2	29,3	215			0,16		
2. Чай с сахаром	194	200/15	0	0	10,9	42			0		
3. Хлеб пшеничный	к/к	40	3,0	0,9	21,3	101			0		
4. Сыр порциями	7	30	6,96	8,86	0	108			0,22		
5. Яйцо вареное	к/к	40	5,32	3,66	0,3	62,8			0		
Итого полдник:			21,28	21,62	64,5	539			0,38		
<b>Итого за день</b>			<b>82,81</b>	<b>76,24</b>	<b>226.1</b>	<b>1911</b>			<b>75,54</b>		

**7 день**

Наименование блюд	№ карты	Выход	Пищевые в - ва	К/К	Витамины	Минеральные вещества
-------------------	---------	-------	----------------	-----	----------	----------------------

			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
1 суп молочный с макаронами и маслом сл	44	200/5	4,4	4,4	15,9	121			0,52		
2. Хлеб пшеничный	к/к	40	3,0	0,9	21,3	101			0		
3. Сыр порциями	7	30	6,96	8,86	0	108			0,22		
4. Масло порциями	13	5	0,05	4,15	0,05	37,5			0		
5. Какао с молоком	693	200	3,6	3,6	18,3	117			0,52		
Итого за завтрак			18,01	21,91	56	484,5			1,04		
<b>2 завтрак</b>											
Сок фруктовый	к/к	200	20,0	0	22,4	92			3		
<b>Обед</b>											
1 Суп картофельный с крупой рисовой	80	250	1,97	2,73	12,09	99,75			62,5		
2.Пюре картофельное	520	150	3,5	4,8	14,7	117			10,36		
3.Котлета рыбная	56	75	11,2	8,5	9,7	161			0,07		
4. Салат «витаминовый»	20	60	0,9	3,0	12,2	64,4			0,02		



5. Хлеб ржаной	к/к	50	2,3	0,3	24,9	107					
6. Кисель с вит. «С»	211	200	0	0	7,5	89			50,0		
Итого за обед:			19,9	19,33	81,09	638,15			122,95		
<b>Полдник</b>											
1сырники творожные со сгущ.молоком	157	150/10	21,8	24,2	32,2	412			0		
2. чай сахаром	194	200	0,0	0,0	13,6	52			0,75		
3. Печенье	к/к	40	3,0	4,0	29,8	166,8			0		
Итого полдник:			24,8	28,2	70,6	630,8			0,04		
<b>Итого за день</b>			<b>82,71</b>	<b>69,44</b>	<b>230,1</b>	<b>1846</b>			<b>127,03</b>		

**8 день**

Наименование блюд	№ карты	Выход	Пищевые в - ва			К/К	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
1 Каша рисовая молоч с маслом сл	130	200/5	6,7	9,8	27,1	223			0		
2. Хлеб пшеничный	к/к	40	3,0	0,9	21,3	101			0		

3. Яйцо вареное	к/к	40	5,32	3,66	0,3	62,8			0		
4. Чай с сахаром	194	200/15	0	0	10,9	42			0		
Итого за завтрак			15,02	14,36	62,3	438,8					
<b>2 завтрак</b>											
Сок фруктовый	к/к	200	20,0	0	22,4	92			0		
<b>Обед</b>											
1 Щи из свежей капусты	67	250	1,74	4,88	8,48	84,75			18,46		
2. Каша перловая с маслом сл	124	150/5	4,2	4,4	26,9	167			0,68		
3. Тефтеля с рисом	79	120	13,2	19,6	14,5	287			0,54		
4. Салат свекольный	33	60	1,42	6,08	8,36	93,9			9,5		
5. Хлеб ржаной	к/к	50	2,3	0,3	24,9	107					
6. Кисель с вит. «С»	211	200	0	0	7,5	89			50,0		
Итого за обед:			22,86	35,26	90,64	828			79,18		
<b>Полдник</b>											
1 Каша гречневая рассып с маслом сл	123	150/5	7,1	5,8	28,6	198			0,85		



2. Сосиска отвар	95	75/3	7,4	15,4	0,6	171			0		
3 Хлеб пшеничный	к/к	40	3,0	0,9	21,3	101			0		
4. Кефир с сахаром	192	200/10	5,5	5,6	16,4	140			0,86		
Итого полдник:			23	27,7	66,9	610			171		
<b>Итого за день</b>			<b>80,88</b>	<b>77,32</b>	<b>242,24</b>	<b>1968</b>			<b>83,83</b>		

9 день

Наименование блюда	№ карты	Выход	Пищевые в - ва			К/К	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
1 Каша молоч пшеничная с маслом сл	133	200/5	7,3	9,0	33,7	245			0,21		
2. Чай с сахаром	194	200/15	0	0	10,9	42			0		
3. Хлеб пшеничный	к/к	40	3,0	0,9	21,3	101			0		
4. Сыр порциями	7	30	6,96	8,86	0	108			0,22		
Итого за завтрак			17,26	18,76	65,9	496			0,43		
<b>2 завтрак</b>											
Сок фруктовый	к/к	200	20,0	0	22,4	92			3		

Обед										
1.Свекольник	34	250	2,2	2,4	13,4	84			2,64	
2. Жаркое по домашнему	69	220	12,76	15,4	24,86	291,5			3,13	
3 Салат «витаминный»	20	60	0,9	3,0	12,2	64,4			0,02	
4. колбаса порциями	9	40	5,12	8,88	0,6	103			0	
5. Хлеб ржаной	к/к	50	2,3	0,3	24,9	107				
6. Кисель с вит. «С»	211	200	0	0	7,5	89			50,0	
Итого за обед:			23,28	29,28	83,46	738,9			55,79	
полдник										
1.Какао с молоком	693	200	3,6	3,6	18,3	117			0,52	
2. оладьи с молоком сгущ.	168	150/30	12,4	11,0	64,6	407			0,19	
3. Хлеб пшеничный	к/к	40	3,0	0,9	21,3	101			0	
Итого за полдник:			19	23,6	104,2	625			0,71	
<b>Итого за день</b>			<b>79,54</b>	<b>72,34</b>	<b>257,9</b>	<b>1952</b>			<b>59,72</b>	

10 день



Наименование блюда	№ карты	Выход	Пищевые в - ва			К/К	Витамины			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
1. Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	130	200/5	6,7	9,8	27,1	223			0,23		
2. Хлеб пшеничный	к/к	40	3,0	0,9	21,3	101			0		
3. Сыр порциями	7	30	6,96	8,86	0	108			0,22		
4. Молоко кипяченое	10	200	5,8	5	9,6	108			2,6		
Итого за завтрак			22,46	24,36	58	540			3,05		
<b>2 завтрак</b>											
Сок фруктовый	к/к	200	20,0	0	22,4	92			3		
<b>Обед</b>											
1. Борщ из свежей капусты	35	250	1,93	6,34	10,05	104,16			5		
2. Каша пшенная	126	150/5	6,1	5,7	31,4	204			0,85		
3. Гуляш	35	80	6	7,6	2,47	164,8			0,8		
4. Салат «степной»	25	60	1,0	3,6	3,8	51			1,5		
5. Хлеб ржаной	к/к	50	2,3	0,3	24,9	107					

6. Кисель с вит «С»	211	200	0	0	7,5	89			50,0		
Итого за обед:			17,33	23,54	100,12	720			58,18		
<b>Полдник</b>											
1 Каша рисовая рассып с маслом сл	127	150/5	3,4	4,4	32,0	184			0,85		
2. Яйцо вареное	к/к	40	5,32	3,66	0,3	62,8			0		
3. Сок	к/к	200	20,0	0	22,4	92			3		
4. Печенье	к/к	40	3,0	4,0	29,8	505,6			0		
Итого полдник:			31,72	12,06	84,5	505,6			3,85		
<b>Итого за день</b>			<b>91,51</b>	<b>60,16</b>	<b>265</b>	<b>1857</b>			<b>68,08</b>		



**Анализ фактических показателей белков, жиров, углеводов, калорийности, витамина «С» по 10-дневному меню для детей от 3 -7 лет ,посещающих дошкольную группу МОУ -СОШ с.Высокое с 10.5 часовым пребыванием.**

Дни	Б	Ж	У	К /К	Вит «С»				
1	78,66	72,86	240,9	1893	91,66				
2	110,64	67,40	244,1	11884	75,75				
3	78,68	68,23	262,1	1955	83,03				
4	56,5	64,85	244,2	1859	75,07				
5	105,75	67,46	262,4	1972	61,93				
6	82,81	76,24	226,1	1911	75,54				
7	82,71	69,44	230,1	1846	127,03				
8	80,88	77,32	242,24	1968	83,89				
9	79,54	72,34	275,9	1952	59,72				
10	91,51	60,16	265	1857	68,08				
<b>Итого</b>	<b>847,68</b>	<b>696,3</b>	<b>2281,04</b>	<b>19097</b>	<b>801,7</b>				
<b>В среднем за день.</b>	<b>84,74</b>	<b>69,63</b>	<b>228,1</b>	<b>1909,7</b>	<b>80,17</b>				