Утверждаю:
Директор МКОУ «Гришенская СОШ»

Директор школы: _____ И.Д. Казакова

01.09.2022 г

Перспективное десятидневное меню
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
(осенне- зимний период)
на 2022-2023 год

Для организации питания детей, посещающих структурное подразделение МКОУ «Гришенская СОШ» - дошкольную группу «Боровичок» с. Гришенского Мамонтовского р-она, Алтайского края (время пребывания детей 10,5 часов)

Дошкольная группа «Боровичок» с. Гришенское
Перспективное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B_1	B_2	C
День 1											
Завтрак:											
	Каша манная молочная	200	6,23	7,46	25,09	192	136	0,3	0,03	0,15	0,67
	Кофейный напиток	200	4,33	5	24	159	96	0,2	0,14	0,32	5,8
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,36	7,49	14,71	137,50	8,40	0,35	0,03	0,02	0,00
	Печенье	30	0,76	0,96	7,4	41,7	9,7	0,7	0,08	0,05	0
II Завтрак											
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46					2
Обед :											
	Суп гороховый с гренками	200/15	9,6	4,0	37,8	226,8	41,09	2,3	0,279	0,091	14,82
	Котлета мясная из говядины	80	10,68	11,72	5,74	176,8	14,0	1,18	0,07	0,11	-
	Г/ овощи тушеные	130	4	5,4	15,6	134,4	102	1,2	0,1	0,13	9
	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,32	0,01	33,28	137,8	25	0,9	0,003	0,006	0,28
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	15,84	78,24	6	0,51	0,03	0,02	-
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	117,2	9	0,76	0,045	0,03	-
Полдник:											
	Растягаи с повидлом	90	4,79	1,88	40,28	253,7	29,23	0,67	0,08	0,08	0,16
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	145,2	220	0,8	0,08	0,28	2,34
Итого за первый день:			**55,45**	**51,02**	**274,87**	**1846,34**	**696,42**	**9,87**	**0,967**	**1,287**	**35,07**

День 2											
Завтрак											
	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	21,86	187	191	0,9	0,11	0,2	0,9
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87					100
	Хлеб пшеничный с сыром	30/20	6,5	5,5	10,68	122,21	133,28	0,87	0,06	0,07	0,10
	Пряник	30	0,76	0,96	7,4	41,7	9,7	0,7	0,08	0,05	0
II Завтрак											
	Банан	100	1,5	0,5	21	95					10
Обед:											
	Суп рыбный «Сайра»	200	8,3	4,4	18,0	133,6	45,3	1,26	1,0	0,145	9,11
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	80/30	18,76	14,25	5,65	225,62	18,68	2,52	0,06	0,13	1,28
	Вермишель с маслом	150	5,9	8,11	31,29	229,76	7	0,8	0,06	0,02	0
	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,32	0,01	33,28	137,8	25	0,9	0,003	0,006	0,28
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	15,84	78,24	6	0,51	0,03	0,02	-
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	117,2	9	0,76	0,045	0,03	-
Полдник											
	Запеканка творожная со сметаной	130/10	13,6	9,26	9,92	244,13	147	0,6	0,04	0,25	0,27
	Кисель с вит.С	200	0,15	0	24,4	109,8	24	0,9	0,003	0,005	0,28
Итого за второй день:			**68,49**	**52,57**	**239,75**	**1809,06**	**615,96**	**10,72**	**1,491**	**0,926**	**122,22**

День 3											
завтрак											
	Каша пшенная молочная	200	6,76	10,4	25,87	249,9	5	0,7	0,09	0,2	0,9
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	145,2	220	0,8	0,08	0,28	2,34
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/10	4,63	11,27	15,25	183,4	232	0,9	0,12	0,09	0,31
II Завтрак											
	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	55					4
Обед											
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	3,3	5,2	19,0	150					16,83
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики) в томатном соусе	80	18,1	13,46	15,7	256					
	Г/ каша гречневая отварная рассыпчатая	150	5,7	6,49	27,96	196,2	18	2,4	0,12	0,06	-
	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,32	0,01	33,28	137,8	25	0,9	0,003	0,006	0,28
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	15,84	78,24	6	0,51	0,03	0,02	-
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	117,2	9	0,76	0,045	0,03	-
Полдник											
	Ватрушка с творогом	90	12,08	10,75	30,9	258,8					0,09
	Чай сладкий	200	12	0	14	53,06	12	0,5	0,004	0,006	6
Итого за 3 день			**75,27**	**64,58**	**255,53**	**1880,8**	**804,8**	**7,67**	**0,405**	**0,497**	**30,13**

День 4											
Завтрак											
	Каша пшеничная или кукурузная молочная	200	6,44	7,53	25,38	249,9	14	4,5	0,21	0,11	0
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	12	0,5	0,004	0,006	6
	Хлеб с маслом	30/10	2,36	7,49	14,71	137,50	8,40	0,35	0,03	0,02	0,00
	Вафли	30	0,76	0,96	7,4	41,7	9,7	0,7	0,08	0,05	0
II Завтрак											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44					10
Обед											
	Нарезка из вареной свеклы	50	1,3	2,58	8,6	60	33	1,2	0,025	0,035	9,6
	Суп вермишелевый	200	2,6	2,66	17,7	154,9	29	0,7	0,06	0,04	4,58
	Рыба тушеная в томате с овощами и отварным картофелем	150/80	19,03	8,06	21,95	269,9	26,33	0,54	0,05	0,07	2,77
	Кисель с вит.С	200	0,15	0	24,4	109,8	24	0,9	0,003	0,005	0,28
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	15,84	78,24	6	0,51	0,03	0,02	-
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	117,2	9	0,76	0,045	0,03	-
Полдник											
	Блинчики с маслом, или (вареньем, джемом, сгущенкой)	100/50	4,80	3,39	31,5	289,4	132,4	2,09	0,23	0,20	0,73
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	145,2	220	0,8	0,08	0,28	2,34
Итого за 4 день			**52,84**	**43,29**	**241,01**	**1810,8**	**523,83**	**13,55**	**0,847**	**0,866**	**36,3**

День 5											
Завтрак											
	Каша рисовая с изюмом	200	4,61	4,22	59,03	254,68	16,31	0,85	0,01	0,01	1,81
	Кофейный напиток	200	4,33	5	24	159	96	0,2	0,14	0,32	5,8
	Хлеб с маслом и сыром	30/10/10	4,63	11,27	15,25	183,4	232	0,9	0,12	0,09	0,31
	Печенье	30	0,76	0,96	7,4	41,7	9,7	0,7	0,08	0,05	0
II Завтрак											
	Сок виноградный	100	0,3	0	14	54					2
Обед											
	Рассольник со сметаной	200/10	2,5	5,2	18,8	131,1	23,4	0,85	0,087	0,052	7,54
	Биточки из говядины	80	10,68	11,72	5,74	176,8	14,0	1,18	0,07	0,11	-
	Г. Рис отварной с подливом	150/30	4,3	5,3	26,4	170,44	1,35	0,52	0,025	0,019	
	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,32	0,01	33,28	137,8	25	0,9	0,003	0,006	0,28
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	15,84	78,24	6	0,51	0,03	0,02	-
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	117,2	9	0,76	0,045	0,03	-
Полдник											
	Вермишель с тертым сыром	200	9,81	8,41	34,04	252,9	106,0	1,51	0,07	0,97	0,14
	Чай сладкий	200	12	0	14	53,06	12	0,5	0,0004	0,006	6
Итого за 5 день			**59,92**	**52,89**	**287,47**	**1810,32**	**550,76**	**9,38**	**0,680**	**1,683**	**23,88**

День 6											
Завтрак											
	Вермишель молочная	200	6,58	9,0	26,12	187,04	103	0,4	0,04	0,15	0,9
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	145,2	220	0,8	0,08	0,28	2,34
	Хлеб пшеничный с сыром	30/20	6,5	5,5	10,68	122,21	133,28	0,87	0,06	0,07	0,10
II Завтрак											
	Сок персиковый	100	0,3	0	17,2	66					6
Обед											
	Суп крестьянский со сметаной	200/10	2,4	3,17	11,45	111,74	27	1,4	0,01	0,03	6,8
	Жаркое по-домашнему	200	19,02	17,23	20,05	322,6	40	3,5	0,16	0,18	9,2
	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,32	0,01	33,28	137,8	25	0,9	0,003	0,006	0,28
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	15,84	78,24	6	0,51	0,03	0,02	-
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	117,2	9	0,76	0,045	0,03	-
Полдник											
	Конфета	30	0,97	3,57	25,5	138	66,3	1,6	0,02	0,09	0
	Булочка с джемом	70/30	6,79	9,16	41,7	295,75	39	0,7	0,07	0,08	0,03
	Кефир «Снежок	200	7,2	5,76	7,56	120,6	223	0,18	0,04	0,23	0,54
Итого за 6 день			**61,96**	**60,4**	**254,41**	**1841,78**	**891,58**	**11,62**	**0,558**	**1,166**	**26,19**

День 7											
Завтрак											
	Каша «Дружба» молочная	200	6,21	7,73	27,71	201	182,3	0,5	0,1	0,1	1,95
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87					100
	Хлеб с маслом	30/10	2,36	7,49	14,71	137,50	8,40	0,35	0,03	0,02	0,00
	Вафли	30	0,76	0,96	7,4	41,7	9,7	0,7	0,08	0,05	0
II Завтрак											
	банан	100	1,5	0,5	21	95					10
Обед											
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,31	6,5	13,54	140,5	**25**	**1,47**	**0,13**	**0,12**	**11,2**
	Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27	49	0,3	0,01	0,15	0,03
	Вермишель с маслом	150	5,9	8,11	31,29	229,76	7	0,8	0,06	0,02	0
	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,32	0,01	33,28	137,8	25	0,9	0,003	0,006	0,28
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	15,84	78,24	6	0,51	0,03	0,02	-
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	117,2	9	0,76	0,045	0,03	-
Полдник											
	Вареники с творогом	200	21,89	16,03	22,6	321	140,6	0,85	0,08	0,32	0,28
	Кисель с вит.С	200	0,15	0	24,4	109,8	24	0,9	0,003	0,005	0,28
Итого за 7 день			**73,45**	**54,63**	**257,37**	**1861,77**	**486**	**8,04**	**0,571**	**0,841**	**124,02**

День 8											
Завтрак											
	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	289,96	184	1,5	0,1	0,22	0,9
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	145,2	220	0,8	0,08	0,28	2,34
	Хлеб с маслом и сыром	30/10/10	4,63	11,27	15,25	183,4	232	0,9	0,12	0,09	0,31
	Печенье	30	0,76	0,96	7,4	41,7	9,7	0,7	0,08	0,05	0
II Завтрак											
	Сок вишневый	100	0,7	0	10,2	47					7,4
Обед											
	Свекольник со сметаной	200/10	3,74	3,54	10,18	167,2	50	1	0,09	0,08	9,88
	Плов из отварной говядины	200	21,83	17	30,67	263,18					0,4
	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,32	0,01	33,28	137,8	25	0,9	0,003	0,006	0,28
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	15,84	78,24	6	0,51	0,03	0,02	-
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	117,2	9	0,76	0,045	0,03	-
Полдник											
	Манник со сгущенным молоком	130/10	20,8	16,7	21,5	244,13	101,22	0,6	0,04	0,25	0,27
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
Итого за 8 день			**74,76**	**70,1**	**233,05**	**1828,07**	**964,92**	**8,27**	**0,608**	**1,166**	**20,44**

День 9											
Завтрак											
	Каша пшённая молочная	200	6,76	10,4	25,87	249,9	5	0,7	0,09	0,2	0,9
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	145,2	220	0,8	0,08	0,28	2,34
	Вафли	30	0,76	0,96	7,4	41,7	9,7	0,7	0,08	0,05	0
II Завтрак											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44					10
Обед											
	Нарезка из вареной свеклы	50	1,3	2,58	8,6	60	33	1,2	0,025	0,035	9,6
	Борщ со сметаной	200/10	9,9	4,13	37,8	146,8	44	8,4	0,04	0,05	9,98
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	80	18,1	13,46	15,7	256					
	Г/ каша гречневая отварная рассыпчатая	150	5,7	6,49	27,96	196,2	18	2,4	0,12	0,06	-
	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,32	0,01	33,28	137,8	25	0,9	0,003	0,006	0,28
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	15,84	78,24	6	0,51	0,03	0,02	-
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	117,2	9	0,76	0,045	0,03	-
Полдник											
	Блинчики с маслом, или (вареньем, джемом, сгущенкой)	100/50	4,80	3,39	31,5	289,4	132,4	2,09	0,23	0,20	0,73
	Чай с лимоном	200	0,13	0.02	11,33	45	12	0,5	0,0004	0,006	12
Итого за 9 день			**60,05**	**48,84**	**270,11**	**1807,44**	**514,1**	**18,96**	**0,743**	**0,937**	**45,83**

День 10											
Завтрак											
	Каша манная молочная	200	6,23	7,46	25,09	192	136	0,3	0,03	0,15	0,67
	Кофейный напиток	200	4,33	5	24	159	96	0,2	0,14	0,32	5,8
	Хлеб пшеничный с сыром	30/20	6,5	5,5	10,68	122,21	133,28	0,87	0,06	0,07	0,10
	Печенье	30	0,76	0,96	7,4	41,7	9,7	0,7	0,08	0,05	0
II Завтрак											
	Сок виноградный	100	0,3	0	14	54					2
Обед											
	Суп вермишелевый	200	2,6	2,66	17,7	104,9	29	0,7	0,06	0,04	4,58
	Гуляш из отварной говядины в томатном соусе	80/30	18,76	14,25	5,65	225,62	18,68	2,52	0,06	0,13	1,28
	Г. Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	204,35					21
	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,32	0,01	33,28	137,8	25	0,9	0,003	0,006	0,28
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	15,84	78,24	6	0,51	0,03	0,02	-
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	117,2	9	0,76	0,045	0,03	-
Полдник											
	Растягаи с повидлом	90	4,79	1,88	40,28	253,7	29,23	0,67	0,08	0,08	0,16
	Кисель с Vit C	200	0,15	0	24,4	109,8	24	0,9	0,003	0,005	0,28
Итого за 10 день			**54,25**	**46,41**	**286,52**	**1800,52**	**515,89**	**9,03**	**0,591**	**0,901**	**36,15**
Итого за весь период			**636,44**	**544,73**	**2359,08**	**18296,9**	**6564,26**	**107,11**	**7,461**	**10,27**	**500,23**
Среднее значение за период			**63,644**	**54,473**	**23,590**	**1829,69**	**56,426**	**10,711**	**0,746**	**1,027**	**50,023**