

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа села Сухая Лубна имени Мозгунова А.З. Липецкого муниципального района Липецкой области

УТВЕРЖДАЮ
директор школы МБОУ СОШ
с. Сухая Лубна имени Мозгунова А.З.
Орлова Л.И.



ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню для детей группы полного дня пребывания дошкольного возраста МБОУ СОШ с. Сухая Лубна имени Мозгунова А.З.

2023 - 2024 год.

День первый
Неделя первая
Завтрак 1-ый

№ реп.	Наименование блюд	Выхо д (г)	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
204	Макаронные изделия отварные (тк №20)	150/5	6.35	6.55	36.60	240.75
6	Бутерброд с маслом (тк №3)	30/10	2.40	7.50	15.20	145.80
685	Чай с сахаром (тк №41)	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
Итого:			8.95	14.05	66.80	444.55

Завтрак 2 - ой

	Фрукты	200	0.82	0.74	20.64	111.50
Итого:			0.82	0.74	20.64	111.50

Обед

	Салат из свежих овощей	100	1.08	6.16	3.46	73.72
61	Щи из свежей капусты (тк № 14)	250/10	8.32	19.83	71.01	496.00
277	Гуляш из отварного мяса (тк № 24)	80/30	10.28	8.27	2.64	126.00
168	Каша гречневая рассыпчатая (тк №19)	150/5	5.91	9.31	24.84	209.53
40	Компот из сухофруктов (тк №44)	200	0.03	0.01	24.37	96.76
1	Хлеб ржано-пшеничный (тк №1)	32.5	1.99	6.13	11.88	110.50
Итого:			27.61	49.71	138.20	1112.51

Полдник

	Кондитерские изделия промышленного производства	40	2.72	10.92	24.84	206.80
40	Компот из сухофруктов (тк №44)	200	0.03	0.01	24.37	96.76
Итого:			2.75	10.93	49.21	303.56
Всего:			40.13	75.43	274.85	1972.12

День второй

Неделя первая

Завтрак 1 - ый

№ реп.	Наименование блюд	Выхо д (г)	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
3	Бутерброд с сыром (тк №2)	30/15	4.73	6.88	14.56	139.00
177	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом (тк №4)	150/5	7.51	8.34	30.44	227.00
685	Чай с сахаром (тк №41)	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
Итого:			12.44	15.22	60.00	424.00

Завтрак 2 - ой

	Фрукты	200	0.82	0.74	20.64	111.50
Итого:			0.82	0.74	20.64	111.50

Обед

	Салат из свежих овощей	100	1.08	6.16	3.46	73.72
98	Суп картофельный с вермишелью (тк №17)	250	2.20	1.88	13.98	89.78
300	Цыплята отварные с соусом (тк № 27)	60/30	12.84	9.21	1.09	138.61
315	Рис отварной (тк № 32)	150/3	3.70	4.80	36.50	203.50
376	Кисель ягодный витаминизированный (тк №40)	200	0.40	0.02	25.24	102.72
1	Хлеб ржано-пшеничный (тк №1)	32.5	1.99	6.13	11.88	110.50
Итого:			22.21	28.20	92.15	718.83

Полдник

	Кондитерские изделия промышленного производства	40	1.92	1.90	27.03	136.38
401	Йогурт (тк №47)	180	0.94	0.81	1.36	17.5
Итого:			27.06	37.04	132.42	983.21
Всего:			62.53	81.20	305.21	2237.54

День третий
Неделя первая
Завтрак 1-ый

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
6	Бутерброд с маслом (тк №3)	30/10	2.40	7.50	15.20	145.80
181	Каша манная (тк №5)	150/5	4.51	7.91	23.13	185.26
685	Чай с сахаром (тк №41)	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
Итого:			7.11	15.41	53.33	389.06

Завтрак 2 - ой

	Фрукты	200	0.82	0.74	20.64	111.50
Итого:			0.82	0.74	20.64	111.50

Обед

33	Салат из свеклы (тк № 11)	100	1.42	6.08	8.36	93.90
80	Суп картофельный с крупой (пшено) (тк № 16)	250	2.18	2.84	14.29	91.50
242	Рыба отварная с соусом (тк №30)	80/30	10.87	4.01	2.53	90.00
321	Картофельное пюре (тк №33)	150	3.40	53.35	20.52	152.50
373	Компот из свежих яблок (тк №39)	200	0.24	0.014	27.832	113.6
1	Хлеб ржано-пшеничный (тк №1)	32.5	1.99	6.13	11.88	110.50
Итого:			20.10	72.42	85.41	652.00

Полдник

208	Макаронны, запеченные с яйцом (тк №54)	150	7.70	6.91	23.03	185.00
373	Компот из свежих яблок (тк №39)	200	0.24	0.014	27.832	113.6
Итого:			7.94	6.92	50.86	298.60
			Всего:	35.97	95.50	210.24

День четвертый

Неделя первая

Завтрак 1 - ый

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
3	Бутерброд с сыром (тк №2)	30/15	4.73	6.88	14.56	139.00
177	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом (тк №4)	150/5	10.06	11.34	41.26	307.00
685	Чай с сахаром (тк №41)	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
Итого:			14.99	18.22	70.82	504.00

Завтрак 2 - ой

	Фрукты	200	0.82	0.74	20.64	111.50
Итого:			0.82	0.74	20.64	111.50

Обед

	Салат из свежих овощей	100	1.08	6.16	3.46	73.72
88	Суп гороховый (тк № 18)	250	2.21	2.44	16.10	185.80
204	Макаронные изделия отварные (тк № 20)	150/5	6.35	6.55	36.60	240.75
278	Бефстроганов из отварного мяса (тк №25)	60/60	15.51	12.43	3.29	187.00
376	Кисель ягодный витаминизированный (тк №40)	180	0.40	0.02	25.24	102.72
1	Хлеб ржано-пшеничный (тк №1)	32.5	1.99	6.13	11.88	110.50
Итого:			27.54	33.73	96.57	900.49

Полдник

213	Яйцо (тк №6)	1	5.08	4.60	0.28	63.00
1	Хлеб ржано-пшеничный (тк №1)	32.5	1.99	6.13	11.88	110.50
685	Чай с сахаром (тк №41)	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
Итого:			36.80	50.59	135.61	1242.49
			Всего:	80.15	103.28	323.64

День пятый
Неделя первая
Завтрак 1 - ый

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
6	Бутерброд с маслом (тк №3)	30/10	2.40	7.50	15.20	145.80
177	Каша молочная рисовая со сливочным маслом (тк	150/5	10.06	11.34	41.26	307.00
685	Чай с сахаром (тк №41)	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
Итого:			12.66	18.84	71.46	510.80

Завтрак 2 - ой

	Фрукты	200	0.82	0.74	20.64	111.50
Итого:			0.82	0.74	20.64	111.50

Обед

	Салат из свежих овощей	100	1.08	6.16	3.46	73.72
80	Суп картофельный с крупой (греча) (тк № 16)	250	2.03	1.68	15.65	82.17
300	Цыплята отварные с соусом (тк № 27)	60/30	12.84	9.21	1.09	138.61
64	Рагу овощное (тк №34)	150	3.76	5.10	14.65	122.20
40	Компот из сухофруктов (тк №44)	200	0.03	0.01	24.37	96.76
1	Хлеб ржано-пшеничный (тк №1)	32.5	1.99	6.13	11.88	110.50
Итого:			21.73	28.29	71.10	623.96

Полдник

237	Запиканка из творога (тк № 22)	100	17.54	12.05	17.15	247.00
40	Компот из сухофруктов (тк №44)	200	0.03	0.01	24.37	96.76
Итого:			41.29	46.48	124.50	1078.22
Всего:			76.50	94.35	287.70	2324.48

День первый
Неделя вторая
Завтрак 1 - ый

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
168	Каша гречневая рассыпчатая (тк № 19)	150/5	5.91	9.31	24.84	209.53
1	Хлеб ржано-пшеничный (тк №1)	32.5	1.99	6.13	11.88	110.50
213	Яйцо (тк №6)	1	5.08	4.60	0.28	63.00
685	Чай с сахаром (тк №41)	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
Итого:			13.18	20.04	52.00	441.03

Завтрак 2 - ой

	Фрукты	200	0.82	0.74	20.64	111.50
Итого:			0.82	0.74	20.64	111.50

Обед

	Салат из свежих овощей	100	1.08	6.16	3.46	73.72
76	Рассольник Ленинградский (тк №15)	250/10	5.72	8.35	13.17	152.00
247	Рыба тушеная в томате с овощами (тк № 29)	60/40	5.74	2.89	1.54	55.00
315	Рис отварной (тк № 32)	150/3	3.70	4.80	36.50	203.50
376	Кисель ягодный витаминизированный (тк №40)	180	0.40	0.02	25.24	102.72
1	Хлеб ржано-пшеничный (тк №1)	32.5	1.99	6.13	11.88	110.50
Итого:			18.63	28.35	91.79	697.44

Полдник

216	Омлет (тк №21)	155	18.10	30.80	2.40	268.00
376	Кисель ягодный витаминизированный (тк №40)	180	0.40	0.02	25.24	102.72
Итого:			18.50	30.82	27.64	370.72
Всего:			51.13	79.95	192.07	1620.69

День второй

Неделя вторая

Завтрак 1 - ый

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
3	Бутерброд с сыром (тк №2)	30/15	4.73	6.88	14.56	139.00
177	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	150/5	7.51	8.34	30.44	227.00
685	Чай с сахаром (тк № 41)	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
Итого:			12.44	15.22	60.00	424.00

Завтрак 2 - ой

	Фрукты	200	0.82	0.74	20.64	111.50
Итого:			0.82	0.74	20.64	111.50

Обед

	Салат из свежих овощей	100	1.08	6.16	3.46	73.72
56	Борщ (тк №12)	250/10	1.61	4.84	10.93	93.75
51	Жаркое по-домашнему (тк №28)	230	19.02	17.23	20.05	322.60
40	Компот из сухофруктов (тк №44)	200	0.03	0.01	24.37	96.76
1	Хлеб ржано-пшеничный (тк №1)	32.5	1.99	6.13	11.88	110.50
Итого:			23.73	34.37	70.69	697.33

Полдник

	Кондитерские изделия промышленного производства	20	1.36	5.46	12.42	103.40
40	Компот из сухофруктов (тк №44)	200	0.03	0.01	24.37	96.76
Итого:			27.11	45.97	119.36	1007.99
Всего:			64.10	96.30	270.69	2240.82

День третий
Неделя вторая
Завтрак 1 - ый

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
6	Бутерброд с маслом (тк №3)	30/10	2.40	7.50	15.20	145.00
177	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом (тк	150/5	10.06	11.34	14.26	307.00
685	Чай с сахаром (тк № 41)	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
Итого:			12.66	18.84	44.46	510.00

Завтрак 2 - ой

	Фрукты	200	0.82	0.74	20.64	111.50
Итого:			0.82	0.74	20.64	111.50

Обед

33	Салат из свеклы (тк № 11)	100	1.42	6.08	8.36	93.90
88	Суп гороховый (тк № 18)	250	2.21	2.44	16.10	185.80
300	Цыплята отварные с соусом (тк № 27)	60/30	12.84	9.21	1.09	138.61
168	Каша гречневая рассыпчатая (тк № 19)	150/5	5.91	9.31	24.84	209.53
373	Компот из свежих яблок (тк №39)	200	0.24	0.01	27.83	113.60
1	Хлеб ржано-пшеничный (тк №1)	32.5	1.99	6.13	11.88	110.50
Итого:			24.61	33.18	90.10	851.94

Полдник

237	Запиканка из творога (тк № 22)	100	17.54	12.05	17.15	247.00
373	Компот из свежих яблок (тк №39)	200	0.24	0.01	27.83	113.60
Итого:			44.38	51.38	146.96	1323.04
Всего:			82.47	104.14	302.17	2796.48

День четвертый

Неделя вторая

Завтрак 1-ый

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г)	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
3	Бутерброд с сыром (тк №2)	30/15	4.73	6.88	14.56	139.00
181	Каша манная (тк №5)	150/5	4.51	7.91	23.13	185.26
685	Чай с сахаром (тк № 41)	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
Итого:			9.44	14.79	52.69	382.26

Завтрак 2 - ой

	Фрукты	200	0.82	0.74	20.64	111.50
Итого:			0.82	0.74	20.64	111.50

Обед

	Салат из свежих овощей	100	1.08	6.16	3.46	73.72
58	Свекольник (тк № 13)	250/10	2.04	5.00	14.10	109.75
104	Тефтели рыбные (тк № 23)	100	27.12	7.78	6.45	206.50
315	Рис отварной (тк № 32)	150/3	3.70	4.80	36.50	203.50
374	Компот из апельсинов (тк №38)	200	0.45	0.1	33.99	138.6
1	Хлеб ржано-пшеничный (тк №1)	32.5	1.99	6.13	11.88	110.50
Итого:			36.38	29.97	106.38	842.57

Полдник

374	Компот из апельсинов (тк №38)	200	0.45	0.1	33.99	138.6
208	Макароны, запеченные с яйцом (тк №54)	150	7.70	6.91	23.03	185.00
Итого:			8.15	7.01	57.02	323.60
Всего:			54.79	52.51	236.73	1659.93

День пятый
Неделя вторая
Завтрак 1 - ый

№	Наименование блюд	Выхо	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
6	Бутерброд с маслом (тк №3)	30/10	2.40	7.50	15.20	145.80
177	Каша молочная рисовая со сливочным маслом (тк	150/5	10.06	11.34	41.26	307.00
685	Чай с сахаром (тк №41)	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
Итого:			12.66	18.84	71.46	510.80

Завтрак 2 - ой

	Фрукты	200	0.82	0.74	20.64	111.50
Итого:			0.82	0.74	20.64	111.50

Обед

	Салат из свежих овощей	100	1.08	6.16	3.46	73.72
98	Суп картофельный с вермишелью (тк№17)	250	2.20	1.88	13.98	89.78
282	Котлеты с соусом (тк №50)	80/30	17.68	19.36	22.35	334.51
336	Капуста тушеная (тк №35)	150	3.11	4.86	14.14	112.63
40	Компот из сухофруктов (тк №44)	200	0.03	0.01	24.37	96.76
1	Хлеб ржано-пшеничный (тк №1)	32.5	1.99	6.13	11.88	110.50
Итого:			26.09	38.40	90.18	817.90

Полдник

401	Ряженка (тк №46)	180	5.17	7.18	7.56	121.63
	Кондитерские изделия промышленного производства	40	1.92	1.9	27.03	136.38
Итого:			33.18	47.48	124.77	1075.91
Всего:			72.74	105.46	307.04	2516.10