

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОбУ СШ с. Ныр
Тужинского района


Н.Г. Тохтеева

" 31 " августа 2021 г.
Школа № 148-08

Примерное 10-дневное меню
для воспитанников дошкольной группы Кировского областного государственного
общеобразовательного учреждения
«Средняя школа с. Ныр Тужинского района»
от 3 до 7 лет

1 ДЕНЬ												
Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак												
2010	122	Каша манная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,1	8,1	33,1	230	0,08	0,13	1,3	139,3	2,6
2010	192	Какао с молоком	180	2,61	2,25	22,3	161,28	0,036	0,13	0,9	108,81	0,9
2010	1	Бутерброд с маслом	50/15	1,1	8,4	7,5	110	0,02	0	0	4	0,2
		Всего		9,81	18,75	62,92	501,28	0,136	0,26	2,2	252,11	3,7
Обед												
2010	3	Салат из белокачанной капусты	60	0,96	3,06	5,64	54	0,018	0,018	11,28	25,29	0,648
2010	42	Суп картоф. с бобов.	200	5,36	3,36	15,6	115,2	0,19	0,08	5,68	25,13	1,52
2010	66	Котлета из говядины	80	11,6	9,6	10,24	174,4	0,048	0,08	0,04	27,8	1,1
2010	137	Мак. изделия отварные	150	5,47	4,2	33,3	196	0,06	0,01	0	9,3	0,73
2010	149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	0,01	0,01	1	2,55	0,16
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0,4	0,04

		Хлеб ржаной	50	8,36	2,16	31,72	112	1,38	0,078	0	13,2	1,2
		Всего		32,35	24,18	112,6	731,6	1,706	0,276	18	103,67	5,398

Полдник

1994	232	Ватрушка	75	11,66	8,05	33,84	225,64	0,08	0	0,1	65,08	0,76
2010	183	молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9	116	0,06	0,25	1,1	222,82	0,18
		Всего		17,46	14,55	42,84	341,64	0,14	0,25	1,2	287,9	0,94
		Всего за день:		59,62	57,48	218,36	1574,52	1,982	0,786	21,4	643,68	10,038

2 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак												
2010	121	Каша рисовая с маслом	200/5	5,2	8,4	28,8	212	0,05	0,13	1,3	142,6	1,3
2010	1	Бутерброд с сыром	50/15	4,5	4,5	7,4	88	0,02	0,08	0	134	0,3
2010	185	чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,2	0,08
		Всего		11,2	14,5	52	381	0,08	0,27	1,56	329,8	1,68
Обед												
210	12	Салат из моркови с яблоками	60	0,54	3,54	3,9	53,4	0,05	0,024	1,26	10,98	0,46
2010	44	Суп мол. с мак. изд.	200	4,4	4,4	15,92	120,8	0,04	0,12	0,5	108,4	0,32
2010	81	Плов из говядины	200	19,04	19,4	32,16	383,2	0,06	0,11	0,61	22,04	1,8
2010	196	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,08	0,8	70,93	1,44
		Хлеб ржаной	50	8,36	2,16	31,72	112	1,38	0,078	0	13,2	1,2
		Всего		34,74	29,6	125,1	840,4	1,57	0,412	3,17	225,55	5,22
Полдник												
2010	147	Сырники из творога со сгущённым молоком	100/15	14,8	16,4	19,8	288	0,04	0,04	0,08	134,77	0,53
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0,4	0,04
		Всего		15	16,4	33,5	341	0,04	0,04	0,08	135,17	0,57
		Всего за день:		60,94	60,5	210,6	1562,4	1,69	0,722	4,81	690,52	7,47

3 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак												
2010	123	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,8	9,2	29	415,9	0,2	0,1	0,7	145,4	0,8
2010	1	Бутерброд с маслом	50/15	1,1	8,4	7,5	110	0,02	0	0	4	0,2
2010	192	Какао с молоком	180	2,61	2,25	22,3	161,28	0,036	0,03	0,9	108,81	0,9
		Всего		10,51	19,85	58,82	687,18	0,256	0,13	1,6	258,21	1,9
Обед												
2010	15	Салат витаминный	60	0,6	2,76	6,48	53,4	0,018	0,024	3,78	20,71	0,54
2010	43	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	5,1	9,36	92	0,02	0,024	4,8	22,9	0,3
2010	63	гуляш	50/50	13,7	13,4	2,8	187	0,03	0,08	0,33	7,6	1,91
2010	94	Пюре картофельное	150	3,07	4,95	20,1	139	0,12	0,105	10,4	35,67	1,01
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0,4	0,04
		Хлеб ржаной	50	8,36	2,16	31,72	112	1,38	0,078	0	13,2	1,2
		Всего		27,25	25,61	77,68	583	1,55	0,311	15,53	79,77	4,46
Полдник												
1994	167	пирожок с повидлом	80	4,7	2,3	43,5	213	0,05	0,03	0,06	13,6	0,85
2010	183	молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9	116	0,06	0,25	1,1	222,82	0,18
		Всего		10,5	8,8	52,5	329	0,11	0,28	1,16	236,42	1,17
		Всего за день:		48,26	54,26	189	1599,18	1,916	0,721	18,29	574,4	7,53

4 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак												
2010	120	Каша "Геркулесовая " жидкая с маслом	200/5	6,58	9,7	24,4	210,3	0,12	0,16	1,29	150,9	2,6
2010	1	Бутерброд с маслом	50/15	1,1	8,4	7,5	110	0,02	0,08	0	4	0,2
2010	185	чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,2	0,08
		Всего		9,18	19,7	47,7	401,3	0,15	0,3	1,55	208,1	2,88
Обед												
2010	10	Салат из моркови	60	0,66	2,7	8,7	60	0,024	0,03	1,03	12,42	0,33
2010	33	Щи с.кап. с картоф.	200	1,6	4,4	5,84	70,4	0,01	0,03	0,03	28,6	0,3
2010	56	Котлета рыбная	80	11,92	9,1	10,32	0,8	0,08	0,08	0,12	33,3	0,8
2010	136	Бобовые отварные	150	14,15	3,7	32,28	222	0,4	0,13	4,31	140,63	5,44
2010	196	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,08	0,8	70,93	1,44
		Хлеб ржаной	50	8,36	2,16	31,72	112	1,38	0,078	0	13,2	1,2
		Всего		38,43	19,46	121,56	576,2	1,91	0,428	5,26	286,66	9,18
Полдник												
2010	172	Шанежка наливная	60	4,1	3,9	22,4	143	0,04	0,03	0,01	18,22	0,43
2010	202	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0,2	0,03
		Всего		4,1	3,9	32,4	262	0,04	0	0,01	18,42	0,46
		Всего за день:		51,71	43,06	201,66	1239,5	2,1	0,728	6,82	513,18	12,52

5 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак												
2010	123	Каша пшеничная с масл.	200/5	7,5	8,5	33,1	282	0,14	0,13	1,3	152	2,7
2010	1	Бутерброд с сыром	50/20	4,5	4,5	7,4	88	0,02	0,08	0	134	0,3
2010	192	Какао с молоком	180	2,61	2,25	22,3	161,28	0,036	0,13	0,9	108,81	0,9
		Всего		14,61	15,25	62,82	531,28	0,196	0,34	2,2	394,81	3,9

Обед

2010	19	Салат из свёклы с яблоками	60	0,48	4,74	4,44	61,8	0,006	0,012	1,9	12,49	0,72
2010	38	Суп с макаронными изд.	200	2,16	2,08	15,12	88	0,06	0,04	5,28	10,95	0,68
2010	61	бестрогонов из отв мяса	50/50	13,5	9,9	3,3	157	0,03	0,09	0,07	15,61	1,56
2010	137	Макарон. изд. отварные	150	5,47	4,2	33,3	196	0,06	0,01	0	9,3	0,73
2010	202	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0,2	0,03
		Хлеб ржаной	50	8,36	2,16	31,72	112	1,38	0,078	0	13,2	1,2
		Всего		29,97	23,08	97,88	733,8	1,536	0,23	7,25	61,75	4,92

Полдник

2010	134	Биточки манные с повидлом	100/15	3,8	4,8	29,8	178	0,04	0,04	0	13	1
2010	183	молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9	116	0,06	0,25	1,1	222,82	0,18
		Всего		9,6	11,3	38,8	294	0,1	0,29	1,1	235,82	1,18

Всего за день:

54,18	49,63	199,5	1559,08	1,832	0,86	10,55	692,38	10
--------------	--------------	--------------	----------------	--------------	-------------	--------------	---------------	-----------

6 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2	С, мг	Са, мг	Fe, мг

							ккал.						
Завтрак													
2010	122	Каша манная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,1	8,1	33,1	230	0,08	0,13	1,3	139,3	2,6	
2010	1	Бутерброд с маслом	50/15	1,1	8,4	7,5	110	0,02	0,08	0	4	0,2	
2010	185	чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,2	0,08	
Всего				8,7	18,1	56,4	421	0,11	0,27	1,56	196,5	2,88	
Обед													
2010	14	Салат Мишат	60	1,02	5,04	3,84	64,8	0,018	0,036	1,5	11,88	0,73	
2010	47	Уха рыбацкая	200	4,1	2,64	11,04	85,6	0,05	0,04	1,5	10,07	0,56	
2010	72	тефтели с рисом	80	87,4	13,1	9,6	193	0,016	0,04	0,32	6,1	0,6	
2010	113	Каша гречн.расс.с масл.	150	7,1	5,7	28,65	198	0,15	0,11	0,84	52,9	3,9	
2010	149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	0,01	0,01	1	2,55	0,16	
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0,4	0,04	
Хлеб ржаной			50	8,36	2,16	31,72	112	1,38	0,078	0	13,2	1,2	
Всего				108,58	30,44	100,95	733,4	1,624	0,314	5,16	97,1	7,19	
Полдник													
1994	158	Оладьи с сгущ.молоком	100/15	5,6	5,2	34,9	209	0,09	0,125	4	63	1	
2010	197	Компот из св.яблок	180	0,18	0,18	25,11	103,5	0,009	0,01	1,8	6,3	0,9	
Всего				5,78	5,38	60,01	312,5	0,099	0,135	5,8	69,3	1,9	
Всего за день:				123,06	53,92	217,36	1466,9	1,833	0,719	12,52	362,9	11,97	

7 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак												
2010	121	Каша рисовая с маслом	200/5	5,2	8,4	28,8	212	0,05	0,1	1,3	142,6	1,3
2010	1	Бутерброд с маслом	50/15	1,1	8,4	7,5	110	0,02	0,08	0	4	0,2
2010	192	Какао с молоком	180	2,61	2,25	22,3	161,28	0,036	0,13	0,9	108,81	0,9
		Всего		8,91	19,05	58,62	483,28	0,106	0,31	2,2	255,41	2,4
Обед												
2010	5	Салат из белокачанной капусты	60	0,96	3,06	5,64	54	0,018	0,018	11,28	25,29	0,648
2010	34	Борщ с карт. и сметаной	200	1,52	4,4	9,6	84	0,032	0,04	6,36	29,6	0,7
2010	65	Жаркое по-домашнему	200	13,68	13,92	14,64	239,2	0,11	0,12	4	20,6	2,5
2010	196	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,08	0,8	70,93	1,44
		Хлеб ржаной	50	8,36	2,16	31,72	112	1,38	0,078	0	13,2	1,2
		Всего		26,92	23,64	103	660,2	1,58	0,336	22,44	159,62	6,488
Полдник												
2010	177	Булочка домашняя	75	3,5	5,9	26,7	174	0,04	0,02	0	7,69	0,42
2010	202	Кисель	180	0,09	0,09	25,11	101,7	0,009	0	1,8	4,5	0,36
		Всего		3,59	5,99	51,81	275,7	0,049	0,02	1,8	12,19	0,78
		Всего за день:		39,42	48,68	213,43	1419,18	1,735	0,666	26,44	427,22	9,668

8 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак												
2010	123	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,8	9,2	29	415,9	0,2	0,13	0,7	145,4	0,8
2010	1	Бутерброд с сыром	50/20	4,5	4,5	7,4	88	0,02	0,08	0	134	0,3
2010	185	чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,2	0,08
		Всего		12,8	15,3	52,2	584,9	0,23	0,27	0,96	332,6	1,18
Обед												
2010	12	Салат из моркови с яблоками	80	0,54	3,54	3,9	53,4	0,05	0,024	1,26	10,98	0,46
2010	36	Рассольник ленингр.	200	1,92	4,5	12,56	100,8	0,06	0,05	5,3	18,5	0,6
2010	81	Плов из говядины	200	19,04	19,4	32,16	383,2	0,06	0,11	0,61	22,04	1,8
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0,4	0,04
		Хлеб ржаной	50	8,36	2,16	31,72	112	1,38	0,078	0	13,2	1,2
		Всего		29,52	26,06	90,14	649	1,5	0,262	5,91	54,14	3,64
Полдник												
2010	154	Блины со сгущ мол	150/20	12,15	10,65	62,7	396	0,08	0,187	0,17	186,42	0,92
2010	202	Кисель	180	0,09	0,09	25,11	101,7	0,009	0	1,8	4,5	0,36
		Всего		12,24	10,74	87,81	497,7	0,089	0,187	1,97	190,92	1,28
		Всего за день:		54,56	52,1	230,15	1731,6	1,819	0,719	8,84	577,66	6,1

9 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак												
2010	120	Каша "Геркулесовая " жидкая с маслом	200/5	6,58	9,7	24,4	210,3	0,12	0,16	1,29	150,9	2,6
2010	1	Бутерброд с маслом	50/15	1,1	8,4	7,5	110	0,02	0,08	0	4	0,2
2010	192	Какао с молоком	180	2,61	2,25	22,3	161,28	0,036	0,13	0,9	108,81	0,9
		Всего		10,29	20,35	54,22	481,58	0,176	0,37	2,19	263,71	3,7
Обед												
2010	15	Салат витаминный	80	0,6	2,76	6,48	53,4	0,018	0,024	3,78	20,71	0,54
2010	38	Суп с макаронными изд.	200	2,16	2,08	15,12	88	0,06	0,04	5,28	10,95	0,68
2010	63	гуляш	50/50	13,7	13,4	2,8	187	0,03	0,08	0,33	7,6	1,91
2010	94	Пюре картофельное	150	3,07	4,95	20,1	139	0,12	0,105	10,4	35,67	1,01
2010	149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	0,01	0,01	1	2,55	0,16
2010	196	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,08	0,8	70,93	1,44
		Хлеб ржаной	50	8,36	2,16	31,72	112	1,38	0,078	0	13,2	1,2
		Всего		30,69	27,25	120,02	777,4	1,658	0,417	21,59	161,61	6,94
Полдник												
2010	161	Пирожок с яблоками	75	10,8	6,9	29	194	0,2	0,04	0,5	21	1,4
2010	183	молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9	116	0,06	0,25	1,1	222,82	0,18
		Всего		16,6	13,4	38	310	0,26	0,29	1,6	243,82	1,58
		Всего за день:		57,58	61	212,24	1568,98	2,094	1,077	25,38	669,14	12,22

10 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2	С, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак												
	123	Каша пшеничная с масл.	200/5	7,5	8,5	33,1	282	0,14	0,13	1,3	152	2,7
2010	1	Бутерброд с сыром	50/15	4,5	4,5	7,4	88	0,02	0,08	0	134	0,3
2010	185	чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,06	0,26	53,2	0,08
		Всего		13,5	14,6	56,3	451	0,17	0,27	1,56	339,2	3,08
Обед												
2010	17	Салат из свёклы с растительным маслом	80	0,78	4,44	3,6	57	0,006	0,012	0,44	18,29	0,62
2010	50	щи из капусты	200	1,6	4,4	5,84	70,4	0,01	0,03	0,03	28,6	0,3
2010	52	рыба припущенная	90	21,2	6,3	0,4	143	0,16	0,14	0,57	20,8	0,61
2010	136	рис отварной	150	3,3	3,5	34,8	195	0,027	0,027	0	5,21	0,11
2010	149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	0,01	0,01	1	2,55	0,16
2010	202	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0,2	0,03
		Хлеб ржаной	50	8,36	2,16	31,72	112	1,38	0,078	0	13,2	1,2
		Всего		34,86	18,16	85,16	666,4	1,587	0,297	1,6	70,56	2,41
Полдник												
	142	Омлет	120/5	10,5	15,3	1,8	186	0,03	0,24	0,03	63,37	1,55
2010		Хлеб пшеничный	30	1,1	0,09	7,8	35	0,02	0	0	3	0,14
2010	197	Компот из св.яблок	180	0,18	0,18	25,11	103,5	0,009	0,01	1,8	6,3	0,9
		Всего		11,78	15,57	34,71	324,5	0,059	0,25	1,83	72,67	2,59
		Всего за день:		60,14	48,33	176,17	1441,9	1,816	0,817	4,99	482,43	8,08