

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с. Новое Чаплино»**

Утверждаю
И.о. директора МБОУ «ООШ
с. Новое Чаплино»
_____ Носовский В.В.



**Примерное десятидневное цикличное меню рационов горячего четырехразового питания
(завтрак, обед, полдник, ужин) детей детского сада (от 3 до 7 лет) при МБОУ «ООШ с. Новое
Чаплино»**

Наименование	Выход	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы	Энергетическая ценность
		Всего	В т.ч. животные	Всего	В т.ч. растительные		
1 день							
Завтрак							
каша манная	180	4,74	0	5,6	0	15,48	131,04
чай с сахаром	200	2	0	0	0	14	28
хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,33	0	14,91	56,49
масло сливочное	5	0,03	0	3,9	0	0,03	35,5
сыр «Голландский»	10	2,67	0	2,67	0	2,73	36
итого за завтрак:	425	11,45	0	12,5		47,15	287,03
Обед							
щи из свежей капусты	200	1,27	0	2,74	0	4,41	46,71
сметана	10	0,2	0	2,82	0	0,3	28,4
гречка отварная	180	9,9	0	0,8	0	22,4	112,4
гуляш из сосисок	90	11,52	0	21,48	0	9,99	279
томаты консервированный	25	0,08	0	0	0	0,32	1,5
Компот из плодов консервированных (клубничным)	200	40	0	0	0	42,6	166
хлеб пшеничный	50	3,35	0	0,55	0	24,85	94,15
итого за обед:	755	66,32	0	28,39	0	104,87	728,16
Полдник							
молоко кипяченое	200	5,8	0	5	0	9,6	108
печенье	50						
итого за полдник:	200	5,8		5		9,6	108
Ужин							
омлет натуральный	180	8,56	0	13,34	0	1,59	160,75
икра кабачковая	30	0,93	0	0,06	0	3,9	12
чай с сахаром	200	2	0	0	0	14	28
итого за ужин:	410	11,49	0	13,4	0	19,49	200,75
итого за день:	1790	95,06		59,29		181,11	1323,94
2 день							
Завтрак							
суп молочный с макаронными изделиями	150	4,17	0	4,73	0	14,81	84,6

чай с сахаром	200	2	0	0	0	14	28
хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,33	0	14,91	56,49
масло сливочное	5	0,03	0	3,9	0	0,03	35,5
яйцо отварное	40	5,1	0	4,6	0	0,3	63
итого за завтрак:	425	13,31	0	13,56	0	44,05	267,59
Обед							
суп картофельный с бобовыми	200	0,45	0	2,14	0	4,81	31,63

картофельное пюре	180	3,78	0	8,1	0	26,28	196,2
тефтели мясные	90	13,24	0	14,5	0	16,75	250,78
огурец соленый	25	0,25	0	0	0	1,12	0,5
компот из сухофруктов	200	0,6	0	-	0	31,4	124
хлеб пшеничный	50	3,35	0	0,55	0	24,85	94,15
итого за обед:	745	21,67	0	25,29	0	105,21	697,26
Полдник							
конфеты шоколадные	10	0,4	0	3,94	0	5,42	56,9
чай с сахаром	200	2	0	0	0	14	28
итого за полдник:	10	0,4		3,94		5,42	56,9
Ужин							
запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	0	18	0	32,4	279,6
чай с сахаром	200	2	0	0	0	14	28
итого за ужин:	200	29,84	0	18	0	46,4	307,6
итого за день:	1380	13,31		60,79		201,08	1329,35
3 день							
Завтрак							
суп молочный с крупой (пшено)	180	5,18	0	5,91	0	17,35	144
чай с сахаром	200	2	0	0	0	14	28
хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,33	0	14,91	56,49
масло сливочное	5	0,03	0	3,9	0	0,03	35,5
сосиска отварная	50	5,17	0	10	0	10,34	112
итого за завтрак:	465	14,39	0	20,14	0	56,63	375,99
Обед							
суп из овощей	200	1,67	0	5,97	0	9,34	98,36
плов из мяса	180	15,4	0	7,56	0	38,52	291,6
томаты консервированный	25	0,08	0	0	0	0,32	1,5
компот из груш(консервированных)	200	0,2	0	-	0	42,8	168
хлеб пшеничный	50	3,35	0	0,55	0	24,85	94,15
итого за обед:	655	20,7	0	14,08	0	115,83	653,61
Полдник							
апельсин	100	0,9	0	0,2	0	8,08	36
чай с сахаром	200	2	0	0	0	14	28
итого за полдник:	100	0,9	0	0,2	0	8,08	36
Ужин							
Каша рисовая с фруктами	180	6,68	0	11,3	0	51,82	335,98
чай с сахаром	200	2	0	0	0	14	28
хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,33	0	14,91	56,49
итого за ужин:	410	10,69	0	11,63	0	80,73	420,47
итого за день:	1630	46,68		46,05		261,27	1486,07
4 день							
Завтрак							
суп гречневый молочный	180	6,64	0	7,46	0	21,42	180
чай с сахаром	200	2	0	0	0	14	28
хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,33	0	14,91	56,49

масло сливочное	5	0,03	0	3,9	0	0,03	35,5
яйцо отварное	40	5,1	0	4,6	0	0,3	63
итого за завтрак:	415	10,68	0	11,69	0	50,36	299,99
Обед							
суп крестьянский	200	47,77	0	6,02	0	12,41	118,61
макароны отварные	180	5,89	0	9,42	0	42,13	247,24
печенка по строгановски	50/55	17,43	0	11,64	0	7,1	162,31
огурец соленый	25	0,25	0	0	0	1,12	0,5
компот из сухофруктов	200	0,6	0	-	0	31,4	124
хлеб пшеничный	50	3,35	0	0,55	0	24,85	94,15
итого за обед:	655	75,29	0	27,63	0	119,01	746,81
Полдник							
конфеты шоколадные	10	0,4	0	3,94	0	5,42	56,9
чай с сахаром	200	2	0	0	0	14	28
итого за полдник:	10	0,4		3,94		5,42	56,9
Ужин							
картофель отварной	180	3,43	0	5,16	0	27,61	170,82
сосиска отварная	50	5,17	0	10	0	10,34	112
чай с сахаром	200	2	0	0	0	14	28
хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,33	0	14,91	56,49
итого за ужин:	280	9,18	0	10,33	0	39,25	196,49
итого за день:	1080	86,37		43,26		174,79	1103,7
5 день							
Завтрак							
суп молочный с макаронными изделиями	180	5,04	0	5,67	0	17,77	101,52
чай с сахаром	200	2	0	0	0	14	28
хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,33	0	14,91	56,49
масло сливочное	5	0,03	0	3,9	0	0,03	35,5
сыр «Голландский»	10	2,67	0	2,67	0	2,73	36
итого за завтрак:	425	11,75	0	12,57	0	49,44	257,51
Обед							
суп с рыбными фрикадельками и картофелем	200	2,07	0	3,91	0	11,43	88
жаркое по домашнему	180	23,05	0	15,97	0	26,46	300,67
Салат из свежей капусты с луком	60	0,81	0	5,61	0	5,52	51,72
Компот из плодов консервированных (ананасовый)	200	0,4	0	0	0	42,6	166
хлеб пшеничный	50	3,35	0	0,55	0	24,85	94,15
итого за обед:	690	29,68	0	26,04	0	110,86	700,54
Полдник							

груша	100	0,4	0	0,3	0	10,3	47
сок							
итого за полдник:	100	0,4	0	0,3	0	10,3	47
Ужин							
пирог открытый с повидлом	120	7,41	0	3,85	0	66,37	330
чай с сахаром	200	2	0	0	0	14	28
итого за ужин:	320	9,41	0	3,85	0	80,37	28
итого за день:	1535	51,24		42,76		250,97	1033,05
6 день							
Завтрак							
омлет натуральный	180	8,56	0	13,34	0	1,59	160,75
икра кабачковая	30	0,93	0	0,06	0	3,9	12
чай с сахаром	200	2	0	0	0	14	28
хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,33	0	14,91	56,49
масло сливочное	5	0,03	0	3,9	0	0,03	35,5
итого за завтрак:	445	13,53	0	17,63	0	34,43	292,74
Обед							
суп картофельный с бобовыми	200	0,45	0	2,14	0	4,81	31,83
гречка отварная	180	9,9	0	0,8	0	22,4	112,4
гуляш из говядины	90	12,51	0	5,58	0	3,6	108,8
томаты консервированный	25	0,08	0	0	0	0,32	1,5
компот Ассорти(консервированный)	200	0,6	0	0	0	39,8	158
хлеб пшеничный	50	3,35	0	0,55	0	24,85	94,15
итого за обед:	745	26,89	0	9,07	0	95,78	506,68
Полдник							
молоко кипяченое	200	5,8	0	5	0	9,6	108
печенье	50						
итого за полдник:	200	5,8	0	5	0	9,6	108
Ужин							
макароны отварные	180	5,89	0	9,42	0	42,13	247,24
сыр «Голландский»	10	2,67	0	2,67	0	2,73	36
чай с сахаром	200	2	0	0	0	14	28
хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,33	0	14,91	56,49
итого за ужин:	240	6,68	0	12,42	0	31,64	367,73
итого за день:	1630	52,9		44,12		171,45	1275,15
7 день							
Завтрак							
каша кукурузная молочная	180	4,64	0	4,58	0	14,84	118,62
чай с сахаром	200	2	0	0	0	14	28
хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,33	0	14,91	56,49
масло сливочное	5	0,03	0	3,9	0	0,03	35,5
яйцо отварное	40	5,1	0	4,6	0	0,3	63
итого за завтрак:	455	13,78	0	13,41	0	44,08	301,61
Обед							
щи из свежей капусты	200	1,6	0	3,43	0	5,51	58,4
запеканка картофельная с мясом	180	16,42	0	18,48	0	25,86	335,34
салат из свеклы	60	2,78	0	8,52	0	4,32	106,8

компот из сухофруктов	200	0,6	0	-	0	31,4	124
хлеб пшеничный	50	3,35	0	0,55	0	24,85	94,15
итого за обед:	690	24,75	0	30,98	0	91,94	718,69
Полдник							
сок							
яблоко	40						
итого за полдник:	0	0		0		0	0
Ужин							
каша пшенная	180	7,92	0	6,86	0	45,45	256,45
гуляш из сосисок	80	8,32	0	16	0	16,96	179,2
чай с сахаром	200	2	0	0	0	14	28
хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,33	0	14,91	56,49
итого за ужин:	490	20,25	0	23,19	0	91,32	520,14
итого за день:	1145	38,53		44,39		136,02	1020,3
8 день							
Завтрак							
суп молочный с крупой (пшено)	180	4,5	0	4,92	0	16,7	132,12
чай с сахаром	200	2	0	0	0	14	28
хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,33	0	14,91	56,49
масло сливочное	5	0,03	0	3,9	0	0,03	35,5
сыр «Голландский»	10	2,67	0	2,67	0	2,73	36
сосиска отварная	50	5,17	0	10	0	10,34	112
итого за завтрак:	475	16,38	0	21,82	0	58,71	400,11
Обед							
борщ с квашенной капусты	200	1,35	0	4,07	0	7,83	72,8
сметана	25	0,525	0	7,05	0	0,77	71
плов из мяса	180	15,4	0	7,56	0	38,52	291,6
томаты консервированный	25	0,08	0	0	0	0,32	1,5
компот вишневый	200	0,8	0	-	0	37,37	151,3
хлеб пшеничный	50	3,35	0	0,55	0	24,85	94,15
итого за обед:	680	21,505	0	19,23	0	109,66	682,35
Полдник							
чай с сахаром	180	1,8	0	0	0	12,6	25,2
вафли	40						
итого за полдник:	180	1,8	0	0	0	12,6	25,2
Ужин							
рагу овощное	180	2,74	0	13,2	0	17,32	199,2
чай с сахаром	200	2	0	0	0	14	28
хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,33	0	14,91	56,49
итого за ужин:	410	6,75	0	13,53	0	46,23	283,69
итого за день:	1335	39,685	0	41,05		180,97	1107,66
9 день							
Завтрак							
каша манная молочная	180	4,74	0	5,6	0	15,48	131,04
чай с сахаром	200	2	0	0	0	14	28
хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,33	0	14,91	56,49
масло сливочное	5	0,03	0	3,9	0	0,03	35,5
яйцо отварное	40	5,1	0	4,6	0	0,3	63
итого за завтрак:	455	13,88	0	14,43	0	44,72	314,03

Обед							
Борщ из свежей капусты	200	1,44	0	3,11	0	80,15	82
макароны отварные	180	5,89	0	9,42	0	42,12	244,87
котлета мясная	90	15,54	0	11,55	0	15,69	228,75
компот персиковый	200	0,1	0	-	0	22,2	92
салат из капусты с морковью	60	0,84	0	3,02	0	5,4	52,44
хлеб пшеничный	50	3,35	0	0,55	0	24,85	94,15
итого за обед:	780	27,16	0	27,65	0	190,41	794,21
Полдник							
груша свежая	200	0,9	0	0,6	0	20,65	94
итого за полдник:	200	0,9		0,6	0	20,65	94
Ужин							
омлет натуральный	180	8,56	0	13,34	0	1,59	160,75
икра кабачковая	30	0,93	0	0,06	0	3,9	12
чай с сахаром	200	2	0	0	0	14	28
итого за ужин:	410	11,49	0	13,4	0	19,49	200,75
итого за день:	1435	41,94		42,68		255,78	1202,24
10 день							
Завтрак							
суп гречневый молочный	180	6,64	0	7,46	0	21,42	180
чай с сахаром	200	2	0	0	0	14	28
хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,33	0	14,91	56,49
масло сливочное	5	0,03	0	3,9	0	0,03	35,5
сыр «Голландский»	10	2,67	0	2,67	0	2,73	36
итого за завтрак:	425	13,35	0	14,36		53,09	335,99
Обед							
суп с рыбными фрикадельками и картофелем	200	2,07	0	3,91	0	11,43	88
картофельное пюре	180	3,78	0	8,1	0	26,28	196,2
гуляш из говядины	90	12,51	0	5,58	0	3,6	108,8
огурец соленый	25	0,25	0	0	0	1,12	0,5
компот из сухофруктов	200	0,6	0	-	0	31,4	124
хлеб пшеничный	50	3,35	0	0,55	0	24,85	94,15
итого за обед:	745	22,56		18,14	0	98,68	611,65
Полдник							
йогурт	95	1,5		7,5	0	14,1	130
чай с сахаром	200	2	0	0	0	14	28
итого за полдник:	95	1,5		7,5		14,1	130
Ужин							
запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	0	18	0	32,4	279,6
чай с сахаром	200	2	0	0	0	14	28
итого за ужин:	200	29,84	0	18	0	46,4	307,6
итого за день:	1265	37,41		40		165,87	1077,64