

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ

им.Н.С. Доровского с.Подбельск

\_\_\_\_\_ Уздяев В.Н.

09.01.2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ БЛЮД**  
дошкольной группы Первомайского филиала ГБОУ СОШ  
им.Н.С. Доровского с.Подбельск

**10-ти дневное меню блюд ДГ Первомайского филиала ГБОУ СОШ им.Н.С. Доровского с.Подбельск**

**День: Понедельник. Неделя первая.**

Приём пищи	Наименование блюда	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная	150	6,32	10,18	26,34	223,16	0,90	51
	Кофейный напиток	180	2,8	3,2	19,6	145,34	0,9	26
	Хлеб с маслом	20/5	3,3	1,3	23,0	112,0	0,1	37,38
Обед	Свёкольник на м/к бульоне со сметаной	180/5	2,5	8,75	15,25	153,75	6,8	67
	Ленивые голубцы с мясом	190	16,2	16,2	14,88	225,05	29,5	17
	Салат «Зимний»	40	1,0	3,15	7,04	61,2	5,7	68
	Компот с/ф	180	0,54	0	27,85	107,7	0,3	24
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,36	1,3	64	0,0	41
	Хлеб ржаной	40	2,7	1,1	17,0	84,00	0,0	41
Полдник	Печенье	25	5,25	6,86	52,08	291,9	0,0	155
	Сок	180	0,5	0,0	10,1	46	25	32
Ужин	Макароны, запеченные с яйцом	150	11,57	25,93	36,67	428,29	2	6
	Хлеб пшеничный	20	2,7	1,1	17,0	84,00	0,0	41
	Кисель фруктовый	180	0	0	19,6	80	3,0	29
<b>Итого</b>		<b>1,644</b>	<b>51</b>	<b>55</b>	<b>294</b>	<b>1645</b>	<b>61</b>	

**День: Вторник. Неделя первая.**

Приём пищи	Наименование блюда	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба»	180	6,32	10,18	26,34	223,16	0,90	49
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	30
	Хлеб с маслом	20/5	3,3	3,2	19,6	145,34	0,9	26
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	11,28	9,0	21,6	205,3	7,0	14
	Плов с мясом	180/60	11,57	25,93	36,67	428,29	2	20
	Компот с/ф	180	0,54	0	27,85	107,7	0,3	24
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,36	1,3	64	0,0	41
	Хлеб ржаной	40	2,7	1,1	17,0	84,00	0,0	41
	Икра кабачковая	40	2,0	9,0	8,5	122,0	7	18
Полдник	Печенье	25	5,25	6,86	52,08	291,9	0,0	155
	Сок	180	0,5	0,0	10,1	46	25	32
Ужин	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160	21,12	14,1	35,2	352,7	0,4	5
	Чай с сахаром	180	0,06	0	15,98	60,6	0,1	42
<b>Итого</b>		<b>1,644</b>	<b>51</b>	<b>55</b>	<b>294</b>	<b>1645</b>	<b>61</b>	

День: Среда. Неделя первая.

Приём пищи	Наименование блюда	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,5	23,54	181,0	1,13	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	3,2	19,6	145,34	0,9	26
	Хлеб с маслом	20/5	3,3	1,3	23,0	112,0	0,1	37,38
Обед	Суп-лапша домашняя на м\к\б	250/5	11,28	9,0	21,6	205,3	7,0	77
	Каша ячневая. Котлета	150/140	8,59	6,09	38,64	243,0	0,0	7
	Салат зеленый горошек, лук	60	1,78	3,11	1,91	50,0	6,6	61
	Компот с/ф	180	0,54	0	27,85	107,7	0,3	24
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,36	1,3	64	0,0	41
	Хлеб ржаной	40	2,7	1,1	17,0	84,00	0,0	41
Полдник	Печенье	25	5,25	6,86	52,08	291,9	0,0	155
	Сок	180	0,5	0,0	10,1	46	25	32
Ужин	Картофельное пюре	150	11,4	11,70	20,90	138,00	5,02	10
	Котлета рыбная любительская	80	10,59	6,47	4,17	117,0	5,46	56
	Чай с сахаром	180	0,06	0	15,98	60,6	0,1	42
	Хлеб пшеничный	20	2,7	1,1	17,0	84,00	0,0	41
<b>Итого</b>		<b>1741</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>193</b>	<b>1565</b>	<b>56</b>	

День: Четверг. Неделя первая.

Приём пищи	Наименование блюда	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая Геркулесовая с маслом	180	6,7	11,0	26,0	209,0	2,1	46
	Какао с молоком	180	5,1	6,4	13,4	163,9	14,4	25
	Хлеб с маслом	20/5	3,3	1,3	23,0	112,0	0,1	37,38
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	280/5	3,76	7,12	5,12	112,1	12,64	2
	Макаронны отварные Тефтели соусом томатным	150/140	11,57	25,93	36,67	428,29	2	6
	Салат из картофеля с соленым огурцом	40	1,0	3,15	7,04	61,2	5,7	69
	Компот с/ф	180	0,54	0	27,85	107,7	0,3	24
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,36	1,3	64	0,0	41
	Хлеб ржаной	40	2,7	1,1	17,0	84,00	0,0	41
Полдник	Печенье	25	5,25	6,86	52,08	291,9	0,0	155
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	36
Ужин	Пудинг из творога (запеченный)	110	21,4	10,5	34,0	325,0	0,4	4
	Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	63	0	27
	Чай с сахаром	180	0,06	0	15,98	60,6	0,1	42
	Хлеб пшеничный	20	2,7	1,1	17,0	84,00	0,0	41
<b>Итого</b>		<b>1741</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>193</b>	<b>1565</b>	<b>56</b>	

День: Пятница Неделя первая

Приём пищи	Наименование блюда	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет на натуральном молоке	105	10,33	6,2	0,11	114,54	0,6	23
	Какао с молоком	180	5,1	6,4	13,4	163,9	14,4	25
	Хлеб с маслом	20/5/5	3,3	1,3	23,0	112,0	0,1	37
Обед	Рассольник ленинградский на м/к/б со сметаной	180/250/5	1,99	6,34	15,35	227,0	4,8	15
	Картофельной пюре, гуляш с курицей	120/60/40	11,4	11,7	20,9	262,3	5,02	
	Салат луковый	40	0,66	3,0	4,07	45,7	5,7	71
	Компот с/ф	180	0,54	0	27,85	107,7	0,3	24
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,36	1,3	64	0,0	41
	Хлеб ржаной	40	2,7	1,1	17,0	84,00	0,0	41
Полдник	Печенье	25	5,25	6,86	52,08	291,9	0,0	155
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	36
Ужин	Макароны отварные	150	11,57	25,93	36,67	428,29	2	6
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	8,41	2,85	7,28	91,25	1,11	49
	Сок	180	0,5		10,1	46	25	32
<b>Итого</b>		<b>1361</b>	<b>53</b>	<b>59</b>	<b>217</b>	<b>1616</b>	<b>29</b>	

День: Понедельник Неделя вторая

Приём пищи	Наименование блюда	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	7,18	6,5	23,54	181,0	1,13	1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	30
	Хлеб с маслом	20/5	2,7	1,1	17,0	84,00	0,0	41
Обед	Борщ с капустой и картофелем на м/к/б со сметаной	180/5	3,26	1,44	7,48	96,83	9,4	3
	Плов с мясом	180/60	11,57	25,93	36,67	428,29	2	20
	Компот с/ф	180	0,54	0	27,85	107,7	0,3	24
	Винегрет	40	3,0	5,2	18,5	146,0	1,6	58
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,36	1,3	64	0,0	41
	Хлеб ржаной	40	2,7	1,1	17,0	84,00	0,0	41
Полдник	Печенье	25	5,25	6,86	52,08	291,9	0,0	155
	Сок	180	0,5	0,0	10,1	46	25	32
Ужин	Суп рыбный	180	15,93	0,75	11,53	131,8	7,38	80
	Кисель фруктовый	180	0	0	19,6	80	3,0	29
	Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	63	0	27

	Хлеб пшеничный	20	2,7	1,1	17,0	84,00	0,0	41
<b>Итого</b>		<b>1701</b>	<b>54</b>	<b>49</b>	<b>228</b>	<b>1489</b>	<b>45</b>	

**День: Вторник Неделя вторая**

Приём пищи	Наименование блюда	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная вязкая молочная	180	6,7	11,0	26,0	209,0	2,1	47
	Молоко кипяченое	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	30
	Хлеб с маслом	20/5	3,3	1,3	23,0	112,0	0,1	37,38
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя на м\к\б	180/5	11.28	9.0	21.6	205.3	7.0	77
	Жаркое по - домашнему	200	26.17	28.1	17.14.	363.08	8.2	11
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,51	4,55	4,78	63,0	6,71	78
	Компот с/ф	180	0,54	0	27,85	107,7	0,3	24
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,36	1,3	64	0,0	41
	Хлеб ржаной	40	2,7	1,1	17,0	84,00	0,0	41
	<b>Полдник</b>	Печенье	25	5,25	6,86	52,08	291,9	0,0
	Сок	180	0,5	0,0	10,1	46	25	32
<b>Ужин</b>	Каша манная	210	6.32	10.18	26.34	223.16	0.90	51
	Какао с молоком	180	5.1	6.4	13.4	163.9	14.4	25
	Хлеб пшеничный	20	2,7	1,1	17,0	84,00	0,0	41
<b>Итого</b>		<b>1625</b>	<b>57</b>	<b>67</b>	<b>230</b>	<b>1786</b>	<b>45</b>	

**День: Среда Неделя вторая**

Приём пищи	Наименование блюда	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная вязкая	180	6.7	11.0	26.0	209.0	2.1	46
	Чай с сахаром	180	0,06	0	15,98	60,6	0,1	42
	Хлеб с маслом	20/5	2,7	1,1	17,0	84,00	0,0	41
<b>Обед</b>	Свекольник на м\к бульоне	180/5	2,5	8,75	15,25	153,75	6,8	67
	Рагу овощное с мясом	180	16,2	16,2	12,9	319	29,5	78
	Икра кабачковая	40	2,0	9,0	8,5	122,0	7	18
	Компот с/ф	180	0,54	0	27,85	107,7	0,3	24
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,36	1,3	64	0,0	41
	Хлеб ржаной	40	2,7	1,1	17,0	84,00	0,0	41
<b>Полдник</b>	Печенье	25	5,25	6,86	52,08	291,9	0,0	155
	Сок	180	0,5	0,0	10,1	46	25	32
<b>Ужин</b>	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	80	8,41	2,85	7,28	91,25	1,11	49
	Рис отварной	130	19,33	16,19	33,99	359,0	0,0	20
	Кисель фруктовый	180	0	0	19,6	80	3.0	29
	Хлеб пшеничный	20	2,7	1,1	17,0	84,00	0,0	41
<b>Итого</b>		<b>1656</b>	<b>68</b>	<b>56</b>	<b>228</b>	<b>1770</b>	<b>73</b>	

День: Четверг Неделя вторая

Приём пищи	Наименование блюда	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов рисовый с сухофруктами	100	2,2	6,8	33	203	0,1	183
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	30
	Хлеб с маслом	20	3,3	1,3	23,0	112,0	0,1	37,38
Обед	Суп с макаронными изделиями	180	11,28	9,0	21,6	205,3	7,0	14
	Каша гречневая вязкая, гуляш с курицей	130/80/60	16,2	16,2	12,9	319	29,5	
	Салат из свеклы	40	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	60
	Компот с/ф	180	0,54	0	27,85	107,7	0,3	24
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,36	1,3	64	0,0	41
	Хлеб ржаной	40	2,7	1,1	17,0	84,00	0,0	41
Полдник	Печенье	25	5,25	6,86	52,08	291,9	0,0	155
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	36
Ужин	Картофель запеченный в молоке	180/50	12,0	10,5	3,3	141,0	0,4	28
	Чай с сахаром	180	0,06	0	15,98	60,6	0,1	42
	Хлеб пшеничный	20	2,7	1,1	17,0	84,00	0,0	41
<b>Итого</b>		<b>1660</b>	<b>55</b>	<b>39</b>	<b>218</b>	<b>1690</b>	<b>33</b>	

День: Пятница Неделя вторая

Приём пищи	Наименование блюда	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный рисовый	180	6,7	11,0	26,0	209,0	2,1	47
	Кофейный напиток	180	2,8	3,2	19,6	145,34	0,9	26
	Хлеб с маслом	20/5	3,3	1,3	23,0	112,0	0,1	37,38
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	3,76	7,12	5,12	112,1	12,64	2
	Картофельное пюре	150/80/60	11,4	11,70	20,90	262,30	5,02	10
	Котлета с соусом томатным							
	Салат из кукурузы консервированной	40	1,72	3,70	4,82	59,5	5,58	63
	Компот с/ф	180	0,54	0	27,85	107,7	0,3	24
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,36	1,3	64	0,0	41
Полдник	Хлеб ржаной	40	2,7	1,1	17,0	84,00	0,0	
	Печенье	25	5,25	6,86	52,08	291,9	0,0	155
Ужин	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	36
	Ватрушка с повидлом	80	5,09	3,4	50,42	253,0	0,9	33
Итого	Сок	180	0,9	0,0	22,86	95,0	7,2	32
		<b>1490</b>	<b>70</b>	<b>53</b>	<b>204</b>	<b>1763</b>	<b>40</b>	
<b>Итого за</b>		<b>16248</b>	<b>585</b>	<b>542</b>	<b>2271</b>	<b>16723</b>	<b>517</b>	

<b>весь период</b>								
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1625</b>	<b>58</b>	<b>54</b>	<b>227</b>	<b>1672</b>	<b>51</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>3</b>	<b>3</b>	<b>14</b>			