



УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Войковская СОШ
имени Олега Стуколова»
С. Жумагалиева

Примерное 10-ти дневное меню для организации
питания воспитанников
в МБОУ «Войковская СОШ имени Олега Стуколова»
Сорочинского городского округа
(возраст детей – от 3 до 7 лет)

День 1. Понедельник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная вязкая	200	5.6	2	27.4	150.4	311
	Яйцо варёное (1 шт.)	25	2.3	3.3	0.4	38.5	213
	Чай с сахаром	200	0.12	-	8.4	38.6	492
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	1
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	6
	Сыр	5	1.6	1.7	0.1	26.1	7
Итого на завтрак		460	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2.7	0.8	13.05	90	399
Итого на второй завтрак		200	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0.9	2.5	9.1	57.5	20
	Суп крестьянский с крупой	200	2.3	7.8	13.4	106.5	769
	Гуляш из отварного мяса с подливом	80	7.3	9.3	8.3	210.9	277
	Вермишель отварная с маслом	150	3.9	2.3	28.4	135.1	204
	Хлеб ржаной	50	3	1.1	21.1	78.4	1
	Кисель	200	1.5	-	11.05	41.6	384
Итого на обед		740	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Молоко	200	4.3	2.65	23.05	164.2	400
	Печенье	50	3.8	6.35	16.1	105.8	609
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1650	40.5	44.8	195.75	1350	

День 2. Вторник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	9.1	7	27.9	186	185
	Кофейный напиток	200	0.52	-	8.4	67.6	395
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	1
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	6
Итого на завтрак		430	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2.7	0.8	13.05	90	399
Итого на второй завтрак		200	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	0.9	2.5	9.5	80.5	41
	Суп свекольный на мясокостном бульоне	200	1.9	5.3	20.5	118.5	58
	Фрикадельки рыбные	80	7.9	12.5	9.1	140.5	124
	Соус	25	1.1	0.65	4.2	26.1	354
	Картофельное пюре	150	2.9	2	19.45	120.5	321
	Хлеб ржаной	50	3	1.1	21.1	78.4	1
	Компот из сухофруктов	200	1.2	-	7.5	65.5	376
Итого на обед		765	18.9	24.05	91.35	630	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	3.5	2	15.3	107.5	458
	Ряженка	200	4.6	7	23.85	162.5	401
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1645	40.5	45.85	195.75	1350	

День 3. Среда.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша полтавская молочная с маслом	200	7.8	7	25.2	158	185
	Какао	200	1.82	-	11.1	95.6	397
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	1
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	6
Итого на завтрак		430	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2.7	0.8	13.05	90	399
Итого на второй завтрак		200	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Луковый салат	60	1.5	2.5	11.6	90.5	11
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	200	4.82	5.3	26.4	130.5	66
	Капуста тушеная	150	2.5	1.5	11.8	215.5	336
	Котлеты любительские	80	7.5	12.5	14.7	90.1	282
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	1
	Кисель	200	1.5	-	11.05	41.6	384
Итого на обед		715	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Булка	50	3.8	6.35	16.1	105.8	467
	Молоко	200	4.3	2.65	23.05	164.2	400
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1595	40.5	44.8	195.75	1350	

День 4. Четверг.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп рисовый молочный с маслом	200	9.1	7	27.9	186	73
	Кофейный напиток	200	0.52	-	8.4	67.6	395
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	1
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	6
Итого на завтрак		430	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2.7	0.8	13.05	90	399
Итого на второй завтрак		200	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из свеклы растительным маслом	60	3.5	7.8	15	135	33
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	200	4.62	12.3	38.25	177.2	67
	Жаркое по-домашнему	200	8.5	1.5	14.8	190.5	276
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	1
	Компот из сухофруктов	200	1.2	-	7.5	65.5	376
Итого на обед		685	18.9	22.8	91.35	630	
Полдник	Сочник из творога	50	3.5	2	15.3	107.5	352
	Ряженка	200	4.6	7	23.85	162.5	401
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1565	40.5	44.6	195.75	1350	

День 5. Пятница.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом	200	7.5	7	25.5	195	93
	Чай с молоком	200	2.12	-	10.8	58.6	394
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	1
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	6
Итого на завтрак		430	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2.7	0.8	13.05	90	399
Итого на второй завтрак		200	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Овощной салат	60	2.8	0.2	12	90	45
	Борщ на мясокостном бульоне	200	4.6	9.4	9.8	135.4	56
	Рыба тушёная с овощами	80	5	9.5	11.55	128.9	247
	Гороховое пюре	150	3.6	3.5	31.1	118.3	161
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	1
	Какао	200	1.82	-	11.1	95.6	397
Итого на обед		715	18.9	23.8	91.35	630	
Полдник	Пирожок с повидлом	50	3.8	6.35	16.1	105.8	454
	Молоко	200	4.3	2.65	23.05	164.2	400
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1595	40.5	45.6	195.75	1350	

День 6. Понедельник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша полевая с маслом	200	7.9	5.3	27.8	188.9	314
	Чай с сахаром	200	0.12	-	8.4	38.6	392
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	1
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	6
	Сыр	5	1.6	1.7	0.1	26.1	7
Итого на завтрак		430	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2.7	0.8	13.05	90	399
Итого на второй завтрак		200	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Овощной салат с маслом	60	3.9	1.5	15	120.5	45
	Суп рыбный из консервов	200	8.82	9.6	17.55	160	87
	Манты	200	3.9	10.5	35.5	222.2	413
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	1
	Компот из сухофруктов	200	1.2	-	7.5	65.5	376
Итого на обед		685	18.9	22.8	91.35	630	
Полдник	Творожное печенье	50	3.5	2	15.3	107.5	609
	Ряженка	200	4.6	7	23.85	162.5	401
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1565	40.5	44.6	195.75	1350	

День 7. Вторник.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	200	9.1	7	27.9	186	185
	Кофейный напиток	200	0.52	-	8.4	67.6	395
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	1
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	6
Итого на завтрак		430	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2.7	0.8	13.05	90	399
Итого на второй завтрак		200	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из капусты с растительным маслом	60	3.9	1.5	20	120.3	20
	Рассольник домашний	200	8.92	11.5	9.8	180	75
	Плов с мясом	200	3.5	9.5	34.7	226.3	304
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	1
	Кисель	200	1.5	-	11.05	41.6	384
Итого на обед		685	18.9	23.7	91.35	630	
Полдник	Булка дрожжевая	50	3.8	6.35	16.1	105.8	467
	Молоко	200	4.3	2.65	23.05	164.2	400
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1565	40.5	45.5	195.75	1350	

День 8. Среда.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	7.5	7	25.5	195	185
	Чай с молоком	200	2.12	-	10.8	58.6	394
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	1
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	6
Итого на завтрак		430	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2.7	0.8	13.05	90	399
Итого на второй завтрак		200	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из свеклы растительным маслом	60	3.5	7.8	15	135	33
	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	200	3.92	3.9	18.05	128.2	82
	Рыба тушёная с овощами	80	5	8.5	11.55	128.9	247
	Картофельное пюре	150	4.2	1.6	23.45	110.6	321
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	1
	Компот из сухофруктов	200	1.2	-	7.5	65.5	376
Итого на обед		715	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Творожная запеканка	50	3.5	2	15.3	107.5	237
	Ряженка	200	4.6	7	23.85	162.5	401
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1595	40.5	44.8	195.75	1350	

День 9. Четверг.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшениная молочная	200	9.1	7	27.9	186	185
	Кофейный напиток	200	0.52	-	8.4	67.6	395
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	1
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	6
Итого на завтрак		430	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2.7	0.8	13.05	90	399
Итого на второй завтрак		200	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Луковый салат	60	1.5	2.5	11.6	90.5	11
	Суп картофельный с фрикадельками	200	2.65	5.3	25.75	130.5	83
	Голубцы ленивые	200	8.8	9.9	16.9	210.3	274
	Соус	25	1.45	4	4.95	78.7	354
	Хлеб ржаной	50	3	1.1	21.1	78.4	1
	Кисель	200	1.5	-	11.05	41.6	384
Итого на обед		735	18.9	22.8	91.35	630	
Полдник	Пирожок с повидлом	50	3.8	6.35	16.1	105.8	454
	Молоко	200	4.3	2.65	23.05	164.2	400
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1615	40.5	44.6	195.75	1350	

День 10. Пятница.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Дружба»	200	7.8	7	25.2	158	134
	Какао	200	1.82	-	11.1	95.6	397
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	1
	Масло сливочное	5	0.1	3.8	0.1	44.6	6
Итого на завтрак		430	10.8	12	52.2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	2.7	0.8	13.05	90	399
Итого на второй завтрак		200	2.7	0.8	13.05	90	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	1.5	0.5	9.3	89	41
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	200	4.8	12.5	36.25	135.5	67
	Тефтели	80	5.9	7	13.65	117.5	286
	Соус	25	1.5	0.8	4.95	65.5	354
	Гречневая каша	150	2.92	1	3.9	95.2	313
	Хлеб пшеничный	25	1.08	1.2	15.8	61.8	1
	Компот из сухофруктов	200	1.2	-	7.5	65.5	376
Итого на обед		740	18.9	23	91.35	630	
Полдник	Вафли	50	3.5	2	15.3	107.5	607
	Ряженка	200	4.6	7	23.85	162.5	401
Итого на полдник		250	8.1	9	39.15	270	
Итого за весь день:		1620	40.5	44.8	195.75	1350	

Энергетическая ценность рациона и его качественный состав (белки, жиры, углеводы) в среднем за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 3 до 7 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (75% от общего рациона питания) составляет:

Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
День 1	40.50	44.80	195.75	1350.00
День 2	40.5	45.85	195.75	1350
День 3	40.5	44.8	195.75	1350
День 4	40.5	44.6	195.75	1350
День 5	40.5	45.6	195.75	1350
День 6	40.5	44.6	195.75	1350
День 7	40.5	45.5	195.75	1350
День 8	40.5	44.8	195.75	1350
День 9	40.5	44.6	195.75	1350
День 10	40.5	44.8	195.75	1350
Среднее значение	40.50	45.00	195.75	1350.00

Распределение калорийности по отдельным приемам пищи в среднем за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 3 до 7 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (завтрак – 20% -360 ккал; второй завтрак – 5% - 90 ккал; обед – 35% - 630 ккал; полдник – 15% - 270 ккал) составляет:

Дни	Приемы пищи			
	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник
День 1	360.00	90.00	630.00	270.00
День 2	360.00	90.00	630.00	270.00
День 3	360.00	90.00	630.00	270.00
День 4	360.00	90.00	630.00	270.00
День 5	360.00	90.00	630.00	270.00
День 6	360.00	90.00	630.00	270.00
День 7	360.00	90.00	630.00	270.00
День 8	360.00	90.00	630.00	270.00
День 9	360.00	90.00	630.00	270.00
День 10	360.00	90.00	630.00	270.00
Среднее значение	360.00	90.00	630.00	270.00

Суммарный объем блюд по отдельным приемам пищи за 10 дней для воспитанников дошкольного образовательного учреждения (возраст: от 3 до 7 лет), при 10-ти часовом пребывании и с организацией 4-х разового питания (завтрак – не менее 400г.; второй завтрак – не менее 100г.; обед – не менее 600г.; полдник – не менее 250г.) составляет:

Дни	Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)			
	Возраст детей: от 1,5 до 3 лет			
	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник
День 1	460	200	740	250
День 2	430	200	765	250
День 3	430	200	715	250
День 4	430	200	685	250
День 5	430	200	715	250
День 6	430	200	685	250
День 7	430	200	685	250
День 8	430	200	715	250
День 9	430	200	735	250
День 10	430	200	740	250