

Возрастная категория от 1,5 до 3-х лет  
МБОУ «Войковская СОШ имени Олега Стуколова»  
с 10-ти часовым пребыванием детей  
4-х разовое питание:  
Завтрак – 8.30 – 9.00  
Второй завтрак – 10.00 – 10.30  
Обед – 12.00 -12.30  
Полдник – 15.30 – 16.00

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «ВОЙКОВСКАЯ СОШ ИМЕНИ ОЛЕГА СТУКОЛОВА»

СОРОЧИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

	Организация: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Войковская СОШ имени Олега Стуколова"					
	Название меню: примерное 10-дневное меню					
	Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет					
	Характеристика питающихся: Без особенностей					
<b>№ рецептуры</b>	<b>Название блюда</b>	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
		г	г	г	г	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.5	0	17.9
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	150	5.4	6.9	33	215.8
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>8.2</b>	<b>12.2</b>	<b>48.6</b>	<b>337.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0.4	0.1	9.1	41.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>9.1</b>	<b>41.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	40	1	4.1	4.2	57.2
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	150	3.7	4.3	8.5	87.7
54-1г	Макароны отварные	110	3.9	3.6	24.1	144.3
54-2м	Гуляш из говядины	50	8.5	8.3	1.9	116.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржаной	55	3.6	0.7	18.4	93.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>555</b>	<b>21.1</b>	<b>21</b>	<b>71.9</b>	<b>559.9</b>
	<b>Полдник</b>					

Пром.	Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80
54-1т	Запеканка творожная	50	9.9	3.6	7.4	101.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>14.3</b>	<b>7.4</b>	<b>14.6</b>	<b>181.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1265</b>	<b>44</b>	<b>40.7</b>	<b>144.2</b>	<b>1119.7</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	150	5.1	5.6	18.5	144.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.1	9.3	66.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9.3</b>	<b>14.8</b>	<b>46.3</b>	<b>364.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0.4	0.1	9.1	41.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>9.1</b>	<b>41.3</b>
	<b>Обед</b>					