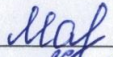


СОГЛАСОВАНО
Фельдшер Мукшинского ФАП

 Маркова Л.А.
от «26» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
Мукшинская СОШ

 И.В.Вахрушев
Приказ № 344 от «26» 08 2022г.



**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей с 10,5-часовым
пребыванием в МБОУ Мукшинская СОШ (дошкольное звено, Мукшинский детский сад)
на осенне-зимний период**

Завтрак:	Каша вязкая молочная пшеничная	150	5,7	9,06	28,5	220	150	5,7	9,06	28,5	220
	Кофейный напиток с сахаром с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	180	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	20	1,58	0,2	9,66	47
	Сыр	10	2,32	2,96		36	10	2,32	2,96		36
2 Завтрак	Фрукты	70	0,28	0,28	6,86	31	100	0,4	0,4	9,8	44,34
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,23	3	8,46	66	150	1,23	3	8,46	66
	Плов из говядины	160	16	14,78	26,76	304	210	21,47	16,69	35,69	406
	Салат из свеклы с чесноком	70	1,43	6,09	8,36	94	70	1,43	6,09	8,36	94
	Компот из кураги	120	3,06	2,18	21,9	118	120	3,06	2,18	21,9	118
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69
Полдник	Овощное рагу	150	2,23	4,04	10,16	86,67	180	2,67	4,82	12,19	104
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	180	5,48	4,88	9,07	102
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	20	1,58	0,2	9,66	47
Итого за 3 день			44,04	49,54	157,46	1253,67		52,41	53,37	181,01	1444,34
День 4											
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	100	1,55	2,64	16,1	94	100	1,53	2,03	16,04	88
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	2,85	2,41	14,36	91	180	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	20	1,58	0,2	9,66	47
	Сыр	10	2,32	2,96		36	10	2,32	2,96		36
2 завтрак	Фрукты										
Обед	Рассольник ленинградский	150	1,02	2,15	4,02	47	250	1,7	4,82	6,69	77
	Жаркое по- домашнему	150	5,63	3,98	11	170	200	7,5	5,3	14,66	227
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	180	0,4	0,02	25	102

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69
Полдник	Булочка домашняя с сахаром	25	1,82	3,13	13,48	89	50	3,64	6,26	26,96	179
	Бифидфрут	150	4,35	3,75	6	75	180	5,22	4,5	7,2	90
Итого за 4 день			23,04	21,55	103,06	774		29,38	28,98	133,93	1006

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г) 1,5-3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда(г) 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
День 5											
Завтрак:	Каша вязкая молочная ячневая	100	2,04	6,33	14,23	90	150	3,3	3,16	21,28	127
	Какао на молоке с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89	180	3,15	2,72	12,96	89
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	20	1,58	0,2	9,66	47
	Сыр	10	2,32	2,96		36	10	2,32	2,96		36
2 Завтрак	Фрукты										
Обед	Суп картофельный с клецками	150	0,84	1,34	4,85	34,9	150	0,84	1,34	4,85	34,9
	Капуста тушеная с мясом	120	2,41	4,52	8,11	87,6	150	3,02	5,66	10,14	109,5
	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85	180	0,4	0,02	25	102
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69
Полдник	Сладкий пирог с повидлом	35	2,39	4,42	19,02	125	35	2,39	4,42	19,02	125
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	180	5,48	4,88	9,07	102
Итого за 5 день			21,23	26,9	104,85	719,5		25,12	25,84	125,34	841,4
День 6											
Завтрак	Каша вязкая манная на молоке	150	2,27	2,64	15,3	94	200	4,25	5,27	30,51	187,53

Обед	Винегрет овощной	60	1,36	6,16	8,44	94,8	60	1,36	6,16	8,44	94,8
	Суп картофельный с рыбой	150	2,24	1,21	6,27	44,9	200	2,24	1,21	6,27	44,9
	Рыба запеченная в омлете	70	8,67	4,93	2	107,48	80	9,93	5,65	2,29	99,51
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	180	0,4	0,02	25	102
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69
Полдник	Сырники творожные с повидлом	70	9,30	6,33	5,38	116	120	18,69	12,67	11,4	234
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за 7 день			33,46	27,46	89,56	760,68		45,25	34,7	108,79	928,81
День 8											
Завтрак	Каша вязкая пшеничная на молоке	150	5,7	9,06	28,5	220	150	5,7	9,06	28,5	220
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	2,85	2,41	14,36	91	180	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	20	1,58	0,2	9,66	47
	Сыр	10	2,32	2,96		36	10	2,32	2,96		36
2 завтрак	Фрукты										
Обед	Пуштыешыд	150	2,3	1,6	4,9	43	200	2,3	1,6	4,9	43
	Пюре гороховое	105	9,09	4,57	23,35	170	105	9,09	4,57	23,35	170
	Котлета из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	70	9,84	8,02	7,16	139,13
	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85	180	0,4	0,02	25	102
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69
Полдник	Блины с повидлом	55	2,59	1,38	18,03	95	115	5,18	2,76	36,07	190
	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,06	0,02	9,99	40

Завтрак	Каша вязкая ячневая на молоке	100	2,04	6,33	14,23	90	150	3,3	3,16	21,28	127
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	2,85	2,41	14,36	91	180	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	20	1,58	0,2	9,66	47
	Сыр	10	2,32	2,96		36	10	2,32	2,96		36
2 завтрак	Фрукты										
Обед	Суп овощной	150	1,02	2,15	4,02	47	250	1,7	4,82	6,69	77
	Каша гречневая с мясом	120	3,06	2,18	21,9	118	120	3,06	2,18	21,9	118
	Салат из свежей моркови	40	0,5	0,04	4,65	21	60	0,75	0,06	7	31,5
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	180	0,4	0,02	25	102
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69
Полдник	Ватрушка с творогом	35	4,61	2,74	14,59	101	35	4,61	2,74	14,59	101
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	180	5,48	4,88	9,07	102
Итого за 10 день			24,48	23,42	119,43	761		28,69	23,91	142,91	901,5