Утверждаю: ДиректорМБОУ«Никольская СШ» О.Н.Шкатова

Примерное десятидневное меню Для организации питания дошкольных групп МБОУ«Никольская СШ» на2023—2024учебныйгод.

Дошкольная				
группа	МБОУ"Никольская СШ"	Отд./корп	День1	

Приемпищи	№рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	177	Кашагеркулесоваямолочная	200		307.0	10,6	11,34	41,26
	359	Кофейныйнапиток	150		59,3	2,4	2	11,9
	5	Бутербродсмаслом	35		172,4	1,4	14,6	8,7
Обед	90	Супсфрикадельками	180/18		106,27	5,2	4,71	10,73
	322	Картофельноепюресморковью	130		106,6	2,3	5,8	11
	248	Котлетарыбная	70		79,1	9,7	1,5	6,7
	65	Кисель	180		102,72	0,4	0,018	25,24
	8	Хлебржаной	50		90,5	3,30	0,60	17,10
Полдник	76	Йогурт	100		70	1,60	1,20	13,70
		Печенье	30,0		321,0	21,89	16,03	22,60
Ужин	267	Оладьисджемом	110/20		175	4,70	4,80	28,30
	392	Чайсладкий	180		37	0,06	0,02	9,46

Дошкольная
группа

МБОУ"Никольская СШ"

ень 2	

Прием	Nº							
пищи	рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	177	Кашарисоваямолочная	200		307.0	10,6	11,34	41,26
	397	Какао	180		107	3,67	3,19	15,82
	5	Бутербродсмаслом	35		172,4	1,4	14,6	8,7
Обед	61	Щиизсвкапустысмясомисметаной	200		396,8	6,7	15,84	56,8
	168	Гречкаотварная	100		110	4,2	21,3	1,1
	282	Гуляшмясной	80		126	10,18	8,27	2,64
	376	Овощнатуральный(огурец)	30		12	0,6	0,1	1,9
	372	Компот	180		82,72	0,14	0,14	21,7
	8	Хлебржаной	50		90,5	3,30	0,60	17,10
Полдник								
	76	Ряженка	150		75	4,35	3,75	6,00
		Пряник	50					
Ужин								
	269	Овощнаязапеканка	80/20		317,51	8,99	10,24	47,18
	392	Чайсладкий	180		37	0,06	0,02	9,46

Дошкольная				
группа	МБОУ"Никольская СШ"	Отд./корп	День3	

Прием	Nº							
пищи	рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	93	Супмолочныйвермишелевый	200		145,6	5,74	5,2	18,83
	359	Кофейныйнапиток	150		59,3	2,4	2	11,9
	5	Бутербродсмаслом	35		172,4	1,4	14,6	8,7
Обед	88	Супкартофельныйсмакаронами	180		80,1	1,94	2,05	13,55
	30	Пловсотварнойкурицей	200		341,9	15,2	15,1	36,1
	81	Салатизсвежихпомидорсмаслом	50		55	0,5	5,1	1,8
	65	Кисель	180		102,72	0,4	0,018	25,24
	8	Хлебржаной	50		90,5	3,30	0,60	17,10
Полдник	76	Ряженка	150		75	4,35	3,75	6,00
	458	Ватрушка	50		194	6,30	3,70	17,80
Ужин	267	Блинысмаслом	90/10		260,4	6,80	10,59	37,70
	392	Чайсладкий	180		37	0,06	0,02	9,46

Дошкольная				
группа	МБОУ"Никольская СШ"	Отд./корп	День 4	

Прием	Nº							
пищи	рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	179	Кашаманнаямолочная	200		190	5,5	5,82	29,4
	397	Какао	180		107	3,67	3,19	15,82
	5	Бутербродсмаслом	35		172,4	1,4	14,6	8,7
Обед	96	Супгороховыйнамясномбульоне	200		86,4	1,84	3,4	1,21
	26	Рыбавомлетесовощами	160		104	7,8	5,5	2,6
	85	Свежийпомидор	30		7,2	0,36	0,06	1,14
	372	Компот	180		82,72	0,14	0,14	21,7
	8	Хлебржаной	50		90,5	3,30	0,60	17,10
Полдник	399	СокЯблочный	180		76	0,90	0,00	18,18
		Вафли	30				<u> </u>	
Ужин	239	Оладьиизтворога	100/20		233	13,98	9,71	22,42
	392	Чайсладкий	180		37	0,06	0,02	9,46

Дошкольная				
группа	МБОУ"Никольская СШ"	Отд./корп	День 5	

Прием	Nº							
пищи	рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	178	Каша«Дружба»(рис,пшено)молочная	200		244	5,37	5,56	43,18
	359	Кофейныйнапиток	150		59,3	2,4	2	11,9
	5	Бутербродсмаслом	35		172,4	1,4	14,6	8,7
Обед	66	Борщсмясомсосметаной	200		61,6	1,36	3,7	5,34
	323	Макароныотварные	100		85,3	2,3	2,13	0,46
	282	Котлетамясная	70		160,13	10,9	8,1	11
	65	Кисель	180		102,72	0,4	0,018	25,24
	8	Хлебржаной	50		90,5	3,30	0,60	17,10
Полдник	76	Кефир	150		75	4,35	3,75	6,00
		Пряник	50					
Ужин	330	Котлетакартофельнаясовощамиимолочнымсоусо м	100/20		100	2,98	3,67	13,80
	392	Чайсладкий	180		37	0,06	0,02	9,46

Дошкольная				
группа	МБОУ"Никольская СШ"	Отд./корп	День 6	

Прием	Nº							
пищи	рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	177	Кашагречневаямолочная	200		307.0	10,6	11,34	41,26
	397	Какао	180		107	3,67	3,19	15,82
	5	Бутербродсмаслом	35		172,4	1,4	14,6	8,7
Обед	84	Супрыбный	200		95,2	4,84	2,84	9,75
	17	Жаркоепо-домашнему	180		310,05	21,24	18,99	13,59
	372	Компот	180		82,72	0,14	0,14	21,7
	8	Хлебржаной	50		90,5	3,30	0,60	17,10
Полдник	399	СокЯблочный	180		76	0,90	0,00	18,18
		Вафли	30					
	368	Фрукт(Яблоко)	100		44	0,40	0,40	9,80
Ужин	204	Макаронысладкие	150		702	25,61	3,66	140,85
	392	Чайсладкий	180		37	0,06	0,02	9,46
					1717			

Дошкольная			
группа	МБОУ"Никольская СШ"	День 7	

Прием	Nº							
пищи	рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	93	Супмолочныйсмакароннымиизделиями	200		145,6	5,72	5,2	18,8
	66	Кофейныйнапиток	150		59,3	2,4	2	11,9
	5	Бутербродсмаслом	35		172,4	1,4	14,6	8,7
Обед	75	Рассольникдомашний	200		90,6	1,65	4,07	11,81
	323	Макароныотварные	100		85,2	2,32	2,12	0,46
	286	Мясныетефтеливтоматномсоусе	65/30		111,5	5,89	6,45	7,45
	45	Салатвинегретовощной	50		47,37	0,68	3,08	4,22
	65	Кисель	180		102,72	0,4	0,018	25,24
	8	Хлебржаной	50		90,5	3,30	0,60	17,10
Полдник	401	Снежок	150		14	7,80	0,70	1,10
	466	Сдобаобыкновенная	50		142	3,88	2,36	26,14
	368	ФруктБанан	100		95	1,50	0,50	8,00
Ужин	216	Омлет	155		268	18,10	30,80	2,40
	392	Чайсладкий	180		37	0,06	0,02	9,46

Дошкольная				
группа	МБОУ"Никольская СШ"	Отд./корп	День 8	

Прием	Nº							
пищи	рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	177	Кашагеркулесоваямолочная	200		307.0	10,6	11,34	41,26
	397	Какао	180		107	3,67	3,19	15,82
	5	Бутербродсмаслом	35		172,4	1,4	14,6	8,7
Обед	106	Суп-кремовощнойсмясомигренками	190/10		156,40	4,7	9,21	13,66
	331	Овощноерагусмясом	200		112	1072	5,4	14,4
	372	Компот	180		82,72	0,14	0,14	21,7
	8	Хлебржаной	50		90,5	3,30	0,60	17,10
Полдник	401	Снежок	150		14	7,80	0,70	1,10
		Печенье	30					
Ужин	237	Творожнаязапеканка	120		185	13,20	7,20	12,84
	392	Чайсладкий	180		37	0,06	0,02	9,46

Дошкольная				
группа	МБОУ"Никольская СШ"	Отд./корп	День 9	

Прием	Nº							
пищи	рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	179	Кашаманнаямолочная	200		190	5,5	5,82	29,4
	359	Кофейныйнапиток	150		59,3	2,4	2	11,9
	5	Бутербродсмаслом	35		172,4	1,4	14,6	8,7
Обед	13	Суприсовыйсмясом	200		102,26	7,18	2,94	11,76
	21	Картофельнаямяснаязапеканка	150		285	17,4	17,6	14,2
	33	Салатизваренойсвеклы	50		46,95	0,71	3,04	4,18
	65	Кисель	180		102,72	0,4	0,018	25,24
	8	Хлебржаной	50		90,5	3,30	0,60	17,10
Полдник	399	СокЯблочный	180		76	0,90	0,00	18,18
		Пряник	30					
Ужин	216	Омлет	155		268	18,10	30,80	2,40
	392	Чайсладкий	180		37	0,06	0,02	9,46

Дошкольная		
группа	МБОУ"Никольская СШ"	

День10

Прием	Nº							
пищи	рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	177	Кашапшеннаямолочная	200		307.0	10,6	11,34	41,26
	397	Какао	180		107	3,67	3,19	15,82
	5	Бутербродсмаслом	35		172,4	1,4	14,6	8,7
Обед	86	Суплапшасмясом	200		102,25	2,21	5,07	11,92
ООСД	320	Овощноерагу	100		49,6	0,9	2,9	5
	282	Котлетамясная	70		160,13	10,9	8,1	11
	13	Салатизсвежихогурцов	30		20,19	0,22	1,82	0,71
	372	Компот	180		82,72	0,14	0,14	21,7
	8	Хлебржаной	50		90,5	3,30	0,60	17,10
Полдник	76	Кефир	150		75	4,35	3,75	6,00
	469	Булочкадомашняя	50		178	3,64	6,26	26,96
	368	Фрукты(Банан)	100		95	1,50	0,50	8,00
Ужин	168	Гречевниксмаслом	120		50,4	1,80	0,48	9,72
	392	Чайсладкий	180		37	0,06	0,02	9,46