

«Утверждаю»
 Директор
 МОУ «СОШ им.Малкарова Х.Ш.»с.п.Жанхотеко
 Геккиева Н.И.
 « 5 » сентябрь 2022г.

**Примерное десятидневное меню
 воспитанников (от 1,5 до 3 лет) дошкольного блока
 МОУ СОШ им.Малкарова с.п. Жанхотеко
 на 2022-2023 учебный год**

	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ккал	
1 день							
	Завтрак						
1	Манная каша со сливочным маслом	150	4,66	5,6	18,82	174	88
2	Чай	180	10,08	2,574	11,7	44,352	115
3	Хлеб	25	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Итого за завтрак:	355	17,02	8,594	45,28	258,852	
	2-ой завтрак						
1	банан	100	1,50	0,50	21	94,5	394
	Итого за второй завтрак:	100					
	Обед						
1	Капустный салат	30	0,005	2,127	1,473	27,231	10
2	Суп перловый, рассольник	150	3,28	4,8	16,76	116,11	33
3	Куриные фрикадельки в сметанном соусе с пшеничным гарниром	50 30 110	10,2 0,495 3,41	9,7 1,437 4,29	12,5 0,885 28,74	167,3 23,091 178,05	308/350 99 241
4	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	241
5	Хлеб	45	3,42	0,36	22,14	105,75	122
	Итого за обед:	565	27,275	22,71 4	102,948	700,532	
	Полдник						
1	Оладьи с маслом с джемом	50	4,98 4,065	6,25 3,43	27,25 23,55	186 140	449
2	Какао	170	5,27	5,559	19,006	144,347	101a
	Итого за полдник:	220	54,11	47,04 7	239,034	1524,231	
2 день							

	<i>Завтрак</i>						
1	Каша пшеничная на молоке	150	5.07	7.815	19.395	168,705	58
2	Чай	170	10,2	2.601	11,05	83,776	115
3	Бутерброд с сыром	20/70	4.070 5	8,659	9,366	133,4095	1
	Итого за завтрак:	355	19,34 05	19,075	39,811	385,8905	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	4,7	
	Итого за второй завтрак:	100					
	<i>Обед</i>						
1	Отварная морковь с яблоками	30	0.357	2.217	2.208	30.84	
2	Борщи со сметаной	160	2,464	1,392	4,336	51,984	24
3	Голубцы ленивые	60 50	7.78	4,994	11,066	120,26	298
4	Кисель	160	0	0	24	116	233
5	Хлеб	45	3.42	0.36	22.14	105.75	122
	Итого за обед:	485	13,66 4	6,746	61,542	393,994	
	<i>Полдник</i>						
1	Суп молочный с макаронами	170	5.61	7.65	17,544	158,984	29
2	Хлеб	30	2.28	0.24	14,76	70,5	122
	Итого за полдник:	200	7,89	7,89	32,304	229,484	
	ИТОГО:		41,29 45	34,111	143,457	1686,3685	

3 день

	<i>Завтрак</i>						
1	Рисовая каша на молоке	150	4.16	5.6	19.56	144	173
2	Чай	180	4.059	1.026	6,939	101,295	377
3	Хлеб	25	2.28	0.24	14,76	70,5	122
	Итого за завтрак:	355	10,49 9	6,866	41,259	315,795	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	кефир	100	2.8	3,2	4,1	59	61
	Итого за второй завтрак:	100					
	<i>Обед</i>						
1	Салат из отварной свеклы с чесноком	30	0.498	2.127	2.55	31,059	16
2	Суп фасолевый со сметаной	150	3.791 4	0.4782	15,3456	81,513	39
3	Мясные ежики с подливой и макаронным гарниром	50 30 110	6.75 0.495 4.29	6.95 1,437 4.51	8,65 0,885 22,924	123,35 23,091 152,5975	64 99 36

4	Компот из свежих яблок	150	5.82	5.82	13.395	52.02	108
5	Хлеб	45	3.42	0.36	22.14	105.75	122
	Итого за обед:	565	18,31	14,732	77,2396	446,0305	
	<i>Полдник</i>						
1	Кофейный напиток	170	3.966	3,173	18.84	123.48	
	Хлеб	25	2.28	0.24	14.76	70.5	122
	печенье	20	1.5	2	15	83.4	
	Итого за полдник:	215	7.746	5.413	48.6	277.02	
	ИТОГО:		39.35	30,211	171,1986	1597,8455	
			94	2			
4 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Овсяная каша со сливочным маслом	150	5.87	9,51	20.16	188.76	93
2	Чай с лимоном	170	4.059	1.026	6,939	101.295	377
3	Бутерброд с маслом	20/5	1.1	9.0	6.8	108	1
	Итого за завтрак:	360	11,02	19,536	33,899	398,055	
			9				
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Йогурт	100	3.2	2.5	16	99	127
	Итого за второй завтрак:	100					
	<i>Обед</i>						
	Тушеная капуста	30	0.636	1,344	1.395	23.94	18
1	Суп перловый со сметаной	150	0,789	1.085	7,4904	41,011	41
2	Рыбные котлеты с картофельным пюре	50	9	5,1	4,245	97,5	234
		110	2,387	3,432	5,896	90,86	48
3	Кисель фруктовый	150	0	0	24	116	233
4	Хлеб	45	3.42	0.36	22.14	105.75	122
	Итого за обед:	535	16,23	10,961	65,1664	475,061	
			2				
	<i>Полдник</i>						
1	Запеканка творожная	60	8.196	5.424	5,952	108.798	68
2	Какао на молоке	150	4.65	4.8	16.77	127.365	101a
3	Хлеб	25	2.28	0.24	14.76	70.5	122
	Итого за полдник:	235	15,12	10,464	37,482	306,663	
			6				
	Итого за 4 день		45,58	43,461	152,5474	1478,779	
			7				
5 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Макаронник с сыром	150	10.71	11.04	29,22	271.935	65
2	Чай с лимоном	180	4.059	1.026	6,939	101.295	377
3	Хлеб	25	2.28	0.24	14.76	70.5	122

	Итого за завтрак:	355	17,04 9	12,306	50,919	443,73	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	
	Итого за второй завтрак:	100					
	<i>Обед</i>						
1	Икра морковная	30	0.46	2.44	2.76	35	51
2	Суп харчо	150	3.93	4.9	16.84	120.88	101
3	Котлета мясная	50	8.93	6.74	8.97	132	161
4	Гарнир из отварной гречки	110	5.215 1	6.1094	30.2016	189.0988	85
5	Компот из сухофруктов	150	0.42	0	20.45	83	241
6	Хлеб	45	3.42	0.36	22.14	105.75	122
	Итого за обед:	535	22,74 41	21,449 4	104,279	687,0818	
	<i>Полдник</i>						
1	Чай со сгущенкой	160	2.496	2.43	13.275	81.96	117
2	Хлеб с маслом	20/3	1.53	2.63	9.74	70	1
	Печенье	20	1.5	2	15	83.4	
	Итого за полдник:	210	45,71 91	41,215 4	203,013	1813,1718	
6 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Рисовая каша на молоке	150	4.16	5.6	19.56	144	173
2	Чай с лимоном	180	4.059	1.026	6.939	101.259	377
3	Хлеб	25	2.28	0.24	14.76	70.5	122
	Итого за завтрак:	355	10,49 9	6,866	41,259	315,795	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	кефир	100	2.8	3.2	4.1	59	61
	Итого за второй завтрак:	100					
	<i>Обед</i>						
	Отварная свекла с чесноком	30	0.498	2.127	2.55	31.059	16
1	Суп картофельный с рисом и со сметаной	150	1.672	4.8	7.425	84.75	23
2	Куриные биточки с подливой	50 30	8.83 0.495	8.055 1.437	7.45 0.885	137.615 23.091	309 99
	Гарнир из пшенной каши	110	3.41	4.29	28.74	178.05	241
3	Компот из сухофруктов	150	0.42	0	20.45	83	241
4	Хлеб	45	3.42	0.36	22.14	105.75	122
	Итого за обед:	565	18,74 5	21,069	86,64	643,315	
	<i>Полдник</i>						

1	Булочка домашняя	60	1.94	4.01	16.2	150.8	103
2	Чай со сгущенкой	150	2.496	2.43	13.275	81,96	117
3	Вафли	20	0.82	6.3	12	107	
	Итого за полдник:	230	47,3	43,875	173,474	1457,87	

7 день

	<i>Завтрак</i>						
1	Манная каша со сливочным маслом	150	4.66	5.6	18.82	144	88
2	Чай	180	10.08	2.754	11,7	44,352	115
3	Хлеб	25	2.28	0.24	14,76	70,5	122
	Итого за завтрак:	355	17,02	8,594	45,28	258,852	

	<i>2-ой завтрак</i>						
1	яблоко	100	0.4	0.4	9,8	47	
	Итого за второй завтрак:	100					

	<i>Обед</i>						
1	Тушеная капуста .	30	0,636	1,344	1,395	23,94	18
2	Гороховый суп со сметаной	170	3,731	3,587	11,101	91,63	206
3	Мясные котлеты с макаронным гарниром	50	7,78	5,78	7,85	114,38	608
3	Кисель фруктовый	110	4,29	4,51	22,924	152,075	64
3	Хлеб	180	0	0	21,6	116,1	233
5	Хлеб	45	3,42	0,36	22,14	105,75	122
	Итого за обед:	585	19,85	15,581	87,01	603,875	

	<i>Полдник</i>						
1	Пшеничный молочный суп	180	5,76	6,63	18,28	156	43
2	Хлеб	25	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Итого за полдник:	205	45,31	41,445	175,13	1336,227	

8 день

	<i>Завтрак</i>						
1	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0,3	63	209
2	Чай с лимоном	180	4.059	1.026	6,939	101,295	377
3	Бутерброд	20/10	4.070	8.659	9,366	133,4095	1
4	яблоко	100	0.4	0.4	9,8	47	
	Итого за завтрак:	360	13,90	14,685	26,402	344,7045	

	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Йогурт	100	3.2	2.5	16	99	127
	Итого за второй завтрак:	100					

	<i>Обед</i>						
1	Икра морковная	30	0.46	2,44	2,76	35	75
2	Борщ со сметаной	160	1,353	2,344	10,385	65,456	43
3	Куриные фрикадельки в	50	10.2	9.7	12.5	167,3	308/350

	сметанном соусе с пшеничным гарниром	30 110	0.495 3.41	1.437 4.29	0.885 28.74	23.091 178.05	99 241
4	Компот из свежих яблок	150	5.82	5.82	13.395	52.02	108
5	Хлеб	45	3.42	0.36	22,14	105,75	122
	Итого за обед:	575	25,15 8	26,382	90,805	626,667	
	<i>Полдник</i>						
1	Какао на молоке	170	5.27	5.559	19.006	144.347	101a
2	Сырники творожные	60	10.30 2	8,082	7,836	149.946	72
	Итого за полдник:	230	57.83 4	57.208	160.049	1364.6645	
9 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Гречневая каша на молоке	150	5,235	7,815	18,75	166,785	28
2	Чай	180	10,08	2,754	11,7	44,352	115
3	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Итого за завтрак:	350	17,59 5	10,809	45,21	281,637	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Банан	100	1,50	0,50	21	94,5	394
	Итого за второй завтрак:	100					
	<i>Обед</i>						
1	Салат витаминный	40	3.316	2,72	9.892	74.896	41
2	Суп перловый рассольник	150	2.535	1.425	9.18	71.055	28
3	Рыбные котлеты с картофельным пюре	50 110	9 2.387	5.1 3.432	4.245 5.896	97.5 90.86	234 48
4	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	241
5	Хлеб	45	3.42	0.36	22,14	105.75	122
	Итого за обед:	545	21,07 8	13,037	71,803	523,061	
	<i>Полдник</i>						
1	Кофейный напиток	170	3.966	3.173	18.84	123.48	
2	Бутерброд с маслом	20/10	1.1	9.0	6.8	108	1
3	Вафли	20	0.82	6.3	12	107	
	Итого за полдник:	220	46.05 9	42.819	175.653	1237.678	
10 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Овсяная каша со сливочным маслом	150	5.87	9.51	20.16	188.76	93
2	Чай с лимоном	170	4.059	1.026	6.939	101,295	377
3	Бутерброд с сыром	20/10	4.075	8.659	9.366	133,4059	1
	Итого за завтрак:	360	14,00	19,195	36,465	423,464	

			4				
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Кефир	100	2.8	3.2	4.1	59	61
	Итого за второй завтрак:	100					
	<i>Обед</i>						
	Отварная свекла с чесноком	30	0,498	2,127	2,55	31,059	16
1	Борщ с фасолью и сметаной	150	2.455	1.08	5.61	58.095	25
2	Тефтели с отварными макаронами	160 110/50	6.32 4.29	4.745 4.51	3.235 22.924	84.365 152.597	91 36
3	Кисель фруктовый	150	0	0	24	116	233
4	Хлеб	45	3.42	0.36	22,14	105.75	122
	Итого за обед:	535	16,98 3	12,822	80,459	547,866	
	<i>Полдник</i>						
1	Коржик молочный	60	4.11	7.51	40.76	246.86	279
2	Чай	170	10.08	2.754	11.7	44,352	115
	Итого за полдник:	230	47,97 7	45,481	173,484	1321.542	