

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

**Примерное десятидневное меню
 воспитанников (от 3 до 7 лет) дошкольного блока
 МОУ СОШ им.Малкарова Х.Ш. 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	180	6,21	7,47	25,09	192	88
2	Чай	200	12	3,06	13	49,28	115
3	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94	122
	Итого за завтрак:	420	21,25	10,85	57,77	335,28	
	2-ой завтрак						
1	банан	100	1,50	0,50	21	94,5	394
	Итого за второй завтрак:	100					
	Обед						
1	Капустный салат	50	0,825	5,545	2,455	45,385	10
2	Суп перловый, рассольник	180	4,1	7,16	20,93	145	33
3	Куриные фрикадельки в сметанном соусе с пшеничным гарниром	70 30 130	10,2 0,495 4,03	9,7 1,437 5,07	12,5 0,885 33,97	167,3 23,091 210,42	308/350 99 241
4	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	241
5	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5	122
	Итого за обед:	680	13,76	17,62 1	107,07	640,396	
	Полдник						
1	Оладьи с маслом и джемом	60	5,976 4,878	7,5 4,116	32,7 28,26	223,2 168	449
2	Какао	200	6,2	6,54	22,36	169,82	101a
	Итого за полдник:	260	53,573	47,11 8	269,16	1631,196	

2 день

<i>Завтрак</i>							
1	Каша пшеничная на молоке	200	6,76	10,42	25,86	224,94	58
2	Чай	170	102	2,601	11,05	83,776	115
3	Бутерброд с сыром	30	4,652	9,896	1,704	152,468	1
	Итого за завтрак:	410	21,612	22,917	47,614	461,184	
<i>2-ой завтрак</i>							
1	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого за второй завтрак:	100					
<i>Обед</i>							
1	Отварная морковь в нарезке	50	0,595	3,695	3,68	51,04	124
2	Борщ со сметаной	180	2,772	1,566	4,878	58,482	24
3	Голубцы ленивые со сметаной	70 40	14,12	9,04	20,26	219	298
4	Кисель	180	0	0	21,6	116,1	223
5	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5	122
	Итого за обед:	570	21,287	14,701	75,018	562,122	
<i>Полдник</i>							
1	Суп молочный с макаронами	200	6,60	9	20,64	187,04	29
2	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5	122
	Итого за полдник:	250	10,4	9,4	45,24	304,54	
	ИТОГО:		53,699	47,418	177,672	1574,846	

3 день

<i>Завтрак</i>							
1	Рисовая каша на молоке	180	4,992	6,72	23,472	172,8	173
2	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	112,55	377
3	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	7,5	122
	Итого за завтрак:	410	11,182	8,1	48,942	355,85	
<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	50	0,83	3,54	4,25	51,765	16
2	Суп фасолевый со сметаной	180	4,549	0,573	19,854	97,8156	39
3	Мясные ежики с подливой и макаронным гарниром	70 30 130	9,45 0,495 5,07	9,73 1,437 5,33	12,11 0,885 27,092	172,2 23,091 179,725	64 99 36

4	Компот из свежих яблок	180	6.984	6.984	16,074	62.442	108
5	Хлеб	50	3.8	0,4	24,6	117,5	122
	Итого за обед:	680	31,178	27,994	104,831	704,5386	
	<i>Полдник</i>						
1	Кофейный напиток	200	4.66	3.73	20.93	137.2	
2	Бутерброд: хлеб	40	3.04	0.32	19.68	94	122
3	Печенье	20	1.5	2	15	83,4	
	Итого за полдник:	260	9.2	6.05	55.61	314.6	
	ИТОГО:		54,96	45,344	203,217	1633,9856	
	4 день						
	<i>Завтрак</i>						
1	Овсяная каша со сливочным маслом	180	6.3	10.152	22.149	204.147	93
2	Чай с лимоном	200	4.51	1.14	7,71	112.55	377
3	Бутерброд с маслом	20/15	1,1	9,0	6,8	10,8	1
	Итого за завтрак:	420	11,91	20,292	36,659	323,497	
	<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	50	1.06	2.24	2,325	39.9	18
1	Суп перловый со сметаной	180	0.946	1.302	8.988	49.21	41
2	Рыбные котлеты с картофельным пюре	70 130	13.8 2.821	7.85 4.056	6.53 6.968	150 107.38	234 48
3	Кисель фруктовый	180	0	0	54	116.1	233
4	Хлеб	50	3.8	0.4	24,6	117,5	122
	Итого за обед:	660	22,427	15,848	103,411	580,09	
	<i>Полдник</i>						
1	Занекавка творожная	70	9.562	6.328	6,944	126.931	68
2	Какао на молоке	200	6.20	6.40	22,36	169,82	101a
3	Хлеб	30	2.28	0,24	14,76	70,5	122
	Итого за полдник:	300	55.579	51.608	200,134	1569.838	
	5 день						
	<i>Завтрак</i>						
1	Макаронник с сыром	180	12.852	13.248	35,064	326,322	65
2	Чай с лимоном	200	4.51	1.14	7,71	112,55	377
3	Хлеб	40	3.04	0.32	19.68	94	122
	Итого за завтрак:	420	20,402	14,708	62,454	532,872	

	<i>2-ой завтрак</i>						
1	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого за второй завтрак:	100					
	<i>Обед</i>						
	Икра морковная	50	0,69	3,66	4,15	52,5	75
1	Суп харчо	180	4,716	5,88	20,208	275,112	101
2	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173	161
3	Гарнир из отварной гречки	130	6,163 3	7,2202	35,6928	223,4804	85
4	Соус томатный	30	0,369	0,9	2,931	21,363	100
5	Компот из сухофруктов	180	0,42	0	20,45	83	241
6	Хлеб	50	3,8	0,4	24,6	117,5	122
	Итого за обед:	660	28,07 83	26,860 2	119,6718	1057,8434	
	<i>Полдник</i>						
1	Чай со сгущенкой	200	3,12	3,24	17,7	109,28	117
2	Хлеб с маслом	30/4	2,3	3,54	14,61	101	1
	Печенье	20	1,5	2	15	83,4	
	Итого за полдник:	260	55,80 03	50,820 2	239,2358	1931,3954	
6 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Рисовая каша на молоке	180	4,992	6,79	23,472	172,8	173
2	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	112,55	377
3	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94	122
	Итого за завтрак:	420	12,54 2	8,18	50,862	379,35	
	<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	50	0,83	3,54	4,25	51,765	16
1	Суп картофельный с рисом и со сметаной	180	1,58	2,19	11,66	72,6	204
2	Куриные биточки с подливой сметанный соус	70 30	17,66 0,495	16,11 1,437	14,90 0,885	275,23 23,091	309 99
	Гарнир из пшенной каши	130	4,03	5,07	33,97	210,42	241
3	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	241
4	Хлеб	50	3,8	0,4	23,6	117,5	122
	Итого за обед:	680	28,90 5	28,747	114,495	849,606	
	<i>Полдник</i>						
1	Булочка домашняя	70	2,2	4,61	31,2	190,8	103

2	Чай со сгущенкой	200	3.12	3.24	17.7	109.28	117
	Итого за полдник:	270	49.47	47.977	218,36	1588.036	
			7				
7 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Манная каша со сливочным маслом	180	6.21	7.47	25.09	192	88
2	Чай	200	12	3.06	13	49.28	115
3	Хлеб	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122
	Итого за завтрак:	410	20,49	10,77	52,85	311,78	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	
	Итого за второй завтрак:	100					
	<i>Обед</i>						
	Тушеная капуста .	50	1.06	2.24	2.325	39.9	18
1	Гороховый суп со сметаной	180	4.39	4.22	13.106	107.8	206
2	Мясные котлеты с макаронным гарниром	70 130	12.44 5.07	9.24 5.33	12.56 27.092	183 179.725	608 64
3	Кисель фруктовый	200	0	0	30	129	233
4	Хлеб	50	3.8	0,4	24,6	117,5	122
	Итого за обед:	630	47,28	21,43	109,637	756,925	
	<i>Полдник</i>						
1	Пшеничный молочный суп	200	5.76	6.63	18.28	156	43
2	Хлеб	30	2.28	0.24	14.76	70.5	122
	Вафли	20	0.82	6.3	12	107	
	Итого за полдник:	250	77.03	45.77	217.327	1449,205	
8 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	209
2	Чай с лимоном	200	4.51	1.14	7.71	112,55	377
3	Бутерброд с сыром	30/20	4.652	9.896	10.704	152.468	1
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	
	Итого за завтрак:	390	14,63	16,036	28,514	375,018	
			5				
	<i>2-ой завтрак</i>						
	Йогурт	100	3.2	2.5	16	99	127
	Итого за второй завтрак:	100					
	<i>Обед</i>						
1	Икра морковная	50	0.69	3.66	4.15	52.5	75
2	Борщ со сметаной	180	1.623	2.812	12.462	78,547	43
3	Куриные фрикадельки в сметанном соусе с пшеничным гарниром	70 30 130	10.2 0.495 4.03	9.7 1.437 5.07	12.5 0,885 33.97	167.3 23.091 210.42	308/350 99 241

4	Компот из свежих яблок	180	6.984	6.984	16.074	62,442	108
5	Хлеб	50	3.8	0.4	24.6	117.5	122
	Итого за обед:	690	27,82	30,063	104,641	711,8	
	<i>Полдник</i>						
1	Какао на молоке	200	6,20	6.40	22,36	169,82	101a
2	Сырники творожные	70	12.01	9.429	9,142	174.937	72
	Итого за полдник:	270	63.87	64.437	180.657	1530.575	
9 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Гречневая каша на молоке	180	6.282	9.378	22,5	200.19	28
2	Чай	200	12	3.06	13	49.28	115
3	Хлеб	30	2.28	0.24	14,76	70,5	122
	Итого за завтрак:	410	20,56	12,678	50,26	319,97	
	<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	50	4.145	3.4	12.365	93,62	41
2	Суп перловый рассольник	180	30.42	1,71	11.016	85.266	28
3	Рыбные котлеты с картофельным пюре	70 130	13.8 2,821	7.85 4,056	6,53 6,968	150 107,38	234 48
4	Компот из сухофруктов	180	0.51	0	24.23	99	241
5	Хлеб	50	3.8	0.4	24.6	117.5	122
	Итого за обед:	660					
	<i>Полдник</i>						
1	Кофейный напиток	200	4.66	3.73	20,93	137.2	
2	Бутерброд с маслом	20/5	1.1	9.0	6.8	10.8	1
	Вафли	20	0.82	6.3	12	107	
	Итого за полдник:	250	56.76	49.124	196.726	1332.236	
10 день							
	<i>Завтрак</i>						
1	Овсяная каша со сливочным маслом	180	6.3	10.152	22,149	204,177	93
2	Чай с лимоном	200	4.51	1.14	7.71	112,55	377
3	Бутерброд с сыром	40	4.62	9.896	10,704	152,468	1
	Итого за завтрак:	420	15,43	21,188	40,563	469,195	
	<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	50	0,83	3,54	4,25	51,765	16
1	Борщ с фасолью и сметаной	180	2.934	1.296	6.732	69.714	25
2	Тефтели с гарниром из отварных макарон	60	7.584	5.694	3.882	101.238	91
	Сметанный соус	130	5.07	5.33	27.092	179.725	36
		30	0.495	1.437	0.885	23.091	99
3	Кисель фруктовый	180	0	0	21.6	116.1	233
4	Хлеб	50	3.8	0.4	24.6	117.5	122
	Итого за обед:	660	16,913	17,697	89,041	659,133	
	<i>Полдник</i>						
1	Коржик молочный	70	4.79	8.76	47.55	288	279
2	Чай	200	10.2	2.601	11.05	83.776	115
	Итого за полдник:	270	50,133	54,446	133,704	1559,104	