

«Утверждаю»

Директор МКОУ

«СОШ с.п. Второй Лескен» д/б

 Самгурова Ф.О.

«31» августа 2020г.



**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МКОУ «СОШ с.п. Второй Лескен»**  
**(дошкольный блок)**

## Примерное десятидневное меню 2020-2021 уч. г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецепта
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	200	6,59	9,34	29,08	232,4	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	
Обед:	Салат из свеклы	30	0,43	1,85	2,53	28,45	
	Борщ на к.б. со смет.	250	1,8	4,9	12,7	102,05	
	Голубцы ленивые	220	19,45	12,5	27,6	300,7	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,8	113	
	Хлеб пшеничный и ржаной	20/30	3,56	0,56	19,68	99,25	
Полдник:	Печенье	40	3,04	5,24	28,56	172,8	
	Капуста тушеная	100	2,06	3,2	19,4	75,1	
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	3,69	0,54	21,17	105,8	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	
<b>Итого за 1-й день</b>		<b>1825</b>	<b>49,85</b>	<b>51,23</b>	<b>233,01</b>	<b>1561,55</b>	
День 2 Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	48,64	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	
Обед:	Салат из моркови	30	0,38	0,03	3,52	15,85	
	Суп на рыбном бульоне	250	8,6	8,4	14,3	167,3	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	5,8	28,6	198	
	Котлеты рыбные	80	9,32	7,07	9,64	139	
	Соус томатный	30	0,35	1,27	2,4	22,6	
	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	
Полдник:	Хлеб пшеничный и ржаной	20/30	3,56	0,56	19,68	99,25	
	Яйцо отв.	40	2,54	4,6	0,28	63	

	Хлеб пшеничный /ржаной	30/20	3,07	0,24	21,17	103,6	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,8	113	
<b>Итого за 2-й день</b>		<b>1510</b>	<b>46,61</b>	<b>46,28</b>	<b>206,88</b>	<b>1449,3</b>	
День 3 Завтрак:	Каша молочная рисовая с изюмом	200	6,04	9,96	31,32	239,34	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	
Обед:	Огурцы сол.	30	-	-	-	-	
	Суп гороховый на к.б. со смет.	250	5,49	5,27	16,32	135	
	Макаронны отварные	130	5,57	3,4	27,25	188,40	
	Гуляш мяса гов.	140	18,05	14,26	4,58	283,79	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,8	113	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/50	6,46	1	36,02	181	
Подник:							
	Сырники со сметаной	100	18,69	12,67	11,4	234	
	Какао с молоком	30	0,4	2,6	10,7	64,9	
	180	3,67	3,19	15,82	107		
<b>Итого за 3-й день</b>		<b>1580</b>	<b>67,32</b>	<b>69,92</b>	<b>205,83</b>	<b>1722,43</b>	
День 4 Завтрак:	Каша молочная манная	200	6,59	19,34	29,08	232,4	
	Кофейн. напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	
	Хлеб					90,80	
Обед:	Салат из моркови и яблок	30	0,26	1,6	2,34	24,8	
	Щи из св. капусты со смет.	250	1,74	4,89	8,48	84,75	
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	
	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/50	6,46	1,0	36,02	181	
Подник:	Суп молочн. рисовый	100	1,5	0,5	21	239,34	
	Хлеб	30	-	-	18	102	
	Чай с сахаром.	200	5,48	4,88	9,07	48,64	
<b>Итого за 4-й день</b>		<b>1500</b>	<b>53,77</b>	<b>42,36</b>	<b>189,32</b>	<b>1475,92</b>	
День 5 Завтрак:	Каша молочная геркулесовая	200	6,66	11	22,64	216,44	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	
	Бутерброд с маслом и сыром	40/20	6,68	8,45	19,39	108	

Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,23 2,3	1,24 2,6	0,77	10
	Суп вермиш. на к.б.со смет.	250			16,6	102,5
	Плов с мясом птицы	210	21,47	19,69	35,69	406
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб пшеничный и ржаной	20/50	4,88	0,8	26,36	134
Полдник:	Булочка домашняя с изюмом	60	4,3	5,9	36,8	208,6
	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
<b>Итого за 5-й день</b>		<b>1750</b>	<b>65,15</b>	<b>62,24</b>	<b>277,37</b>	<b>1511,73</b>
День 6 Завтрак:	Каша молочная гречневая	200	6,98	10,42	25	222,38
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136
Обед:	Суп рассольник на к.б. со сметан.	250	2,2	5,3	16,2	122
	Макароны отв.	150	5,57	3,4	27,25	159,56
	Тефтели рыбные	80	8,54	9,55	11,18	165
	Соус томатный	30	0,35	1,27	2,4	22,6
	Хлеб пшеничный и ржаной	20/30	3,56	0,56	19,68	99,25
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,8	113
Полдник:						
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	42,34	63
	Хлеб пшеничный /ржан.	30/20	3,69	0,54	19,68	99,25
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	48,64
<b>Итого за 6-й день</b>		<b>1460</b>	<b>42,41</b>	<b>46,4</b>	<b>231,96</b>	<b>1357,68</b>
День 7 Завтрак:	Каша молочная «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136

Обед:	Салат из моркови	30	0,38 1,8	0,03 4,9	3,52	15,85
	Суп крестьянский на к/б со смет.	250			12,7	102,5
	Картофельное пюре	150	3,07	4,8	20,45 5,24	137
	Котлеты с гов. мяс.подлива	160	20,63	16,3		250
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/30	4,35	0,66	24,51	123
Полдник:	Суп молочный вермишелевый	200	6,59	19,34	29,08	232,4

	Алео пшеничний	20/20	2,7	0,44	10,34	62,03	
	Печенье	40	3,04	5,24	28,56	172,8	
	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	
<b>Итого за 7-й день</b>		<b>1750</b>	<b>56</b>	<b>71,18</b>	<b>252,49</b>	<b>1792,95</b>	
<b>День 8</b> Завтрак:	Суп молочная вермиш.	200	6,59	19,34	29,08	232,4	
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	
	Бутерброд с сыром	40/20	6,68	8,45	19,39	108	
Обед:	Огурец солен.	30	-	-	-	-	
	Борщ из св. капусты со смет.	250	1,8	4,9	12,7	102,5	
	Каша пшеничная.	150	7,1	5,8	28,6 4,7	198	
	Куры отварные	160	18,82	17,25		249	
	Подлива смет.	30	0,4	2,6	10,7	64,9	
	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/50	6,46	1	36,02	181	
Полдник:							
	Манная каша	200	6,66	11	22,64	216,44	
	Хлеб пшен/ржан.	30/20	3,69	0,54	19,68	99,25	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	
<b>Итого за 8-й день</b>		<b>1790</b>	<b>63,29</b>	<b>74,09</b>	<b>238,34</b>	<b>1714,68</b>	
<b>День 9</b> Завтрак:	Каша молочная манная	200	6,66	11	22,64	216,44	
	Чай с сахаром	180				40	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	
Обед:	Салат витаминный	30	-	-	-	34,96	
	Суп клецками на к/б со сметаной.	250	6,64	5,18	15,44	139	
	Плов из мяса	200	19,33	16,19	33,99	359	
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,8	113	
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/50	6,46	1	36,02	181	
Полдник:	Фрукт	60	0,4	0,4	9,8	44	
	Суп молоч. Верм.	200	6,59	9,34	29,08	232,4	
<b>Итого за 9-й день</b>		<b>1450</b>	<b>48,97</b>	<b>50,68</b>	<b>190,11</b>	<b>1495,8</b>	
<b>День 10</b> Завтрак:	Каша молочная пшеничная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	
	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	107	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	

Обед:	Салат из свеклы	30	0,23	1,34	0,77	26,43
	Суп рассольник со сметаной	250	2,5	2,8	17	103,25
	Котлеты курин.	60	1,73	4,9	12,2	100
	Картоф. пюре. Подлива	130	2,77	5,25	20,19	137/76,05
	Компот из яблок	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/50	5,67	0,9	31,19	158
Полдник:						
	Кисель	200	11,17	10,28	31,78	116,19
	Хлеб	60	1,58	0,2	9,66	228,20
	Рогалики с повидлой	100	7,06	10,57	63,73	362,58
<b>Итого за 10-й день</b>		<b>1530</b>	<b>46,15</b>	<b>56,82</b>	<b>270,4</b>	<b>1893,85</b>
<b>Итого за весь период</b>		<b>18485</b>	<b>644,63</b>	<b>657,26</b>	<b>2626,44</b>	<b>16816</b>
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1848,5</b>	<b>64,46</b>	<b>65,72</b>	<b>262,64</b>	<b>16816</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,48	3,55	14,20	