

Утверждаю
 Директор школы
 Т.Н.Догачева

Приказ от 12.08.2020 №21

Примерное десятидневное цикличное меню
 дошкольного отделения МКОУ «Редькинская СОШ»

(Старки,67)
 2020-2021 учебный год



№ рецеп	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Понедельник						
Завтрак						
	<i>Каша манная молочная с маслом</i>	200/5	6,0/0,0 3	6,4/4,13	30,6/0,04	196,0/37,40
	<i>Какао с молоком</i>	200	7,0	7,5	29,36	172,28
	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	50/5	3,1/0,0 3	16,48/4,1 3	29,0/0,04	144,9/37,40
Второй завтрак						
	<i>Апельсин</i>	150	0,3	0,3	12,15	60
Обед						
	<i>Салат из свежих овощей с растительным маслом</i>	60/5	0,54	0,6	0,74	63,6
	<i>Ши из свежей капусты с мясом кур со сметаной</i>	200/5	6,96	6,0	4,7	146,0
	<i>Макароны с мясом кур с соусом</i>	130/70/10	16,64	3,95	25,77	209,9
	<i>Компот из свежих фруктов</i>	180	0,36	0	42,66	153
	<i>Хлеб ржаной</i>	60	6,1	0,83	37,8	192,6
Полдник						
	<i>Винегрет</i>	180	2,3	10,8	14,0	165,6
	<i>Печенье</i>	20	1,44	2,56	11,8	75,82
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,4	0,06	22,32	74,69
	<i>Творожок фруктовый</i>	100	15,8	4,63	3,45	121,08
	<i>итого</i>					1850,27

Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
Вторник					
Завтрак					
Суп молочный с вермишелью с маслом	200/5	4,04/0,03	3,94/4,13	19,58/0,04	267,32/37,4
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/5/10	3,1/0,03/1,40	16,48/4,13/1,76	29,0/0,04/0,02	144,9/37,40/21,48
Чай с сахаром	200	0,4	0,06	22,32	74,69
Второй завтрак					
Яблоко свежее	150	1,54	1,24	16,68	78,14
Обед					
Салат из свежей овощей и маслом растительным	60/5	1,47	2,81	3,16	43,21
Суп картофельный с мясом кур	200/10	5,00/0,028	6,88/1,56	13,9/0,36	135,66/15,98
Рис отварной с гуляшом	130/70	4,63/10,03	8,58/7,46	32,34/2,34	171,18/109,27
Лимонный компот	180	0,32	0,20	14,17	56,16
Хлеб ржаной	60	6,1	0,83	37,8	192,6
Полдник					
Биточки манные с киселем	150/30	30,0	27,6	53,9	185
Печенье	20	1,44	2,56	11,8	75,82
Чай с сахаром	200	0,4	0,06	22,32	74,69
итого					1720,9

д.	Наименование	Воды	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
Среда						
Завтрак						
	<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	50/5	3,1/0,0 3	16,48/4,1 3	29,0/0,04	144,9/37,40
	<i>Каша геркулесовая молочная с маслом</i>	200/5	7,44/0, 03	9,66/4,13	32,00,04	233,92/37,40
	<i>Какао с молоком</i>	200	7,0	7,5	29,36	172,28
Второй завтрак						
	<i>Вафля</i>	20	1,09	4,43	12,45	93,54
Обед						
	<i>Салат из моркови с маслом растительным</i>	60/5	1,47	2,81	3,16	43,21
	<i>Суп гороховый с мясом кур</i>	200/10	7,7/1,94	5,6/0,96	15,88/0,07	135,62/16,79
	<i>Овощное рагу с мясом кур</i>	200/70	91,6	13,8	15,58	212,86
	<i>Кисель</i>	200	0,68	0,27	67,36	260,6
	<i>Хлеб ржаной</i>	60	6,1	0,83	37,8	192,6
Полдник						
	<i>Макароны с маслом и сыром</i>	150/5/5	5,55	6,81	39,41	245,87
	<i>Йогурт</i>	200	4,38	10	30,66	244,84
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,45	0,49	15,5	73,78
	<i>итого</i>					2145,61

рецип.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
Четверг						
Завтрак						
	<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>	50/5/10	3,1/0,0 3/1,40	16,48/4,1 3/1,76	29,0/0,04/ 0,02	144,9/37,40/21,48
	<i>Каша рисовая молочная с маслом</i>	200/5	5,4/0,0 3	5,78/4,13	35,82/0,04	208,36/37,40
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,4	0,06	22,32	74,69
Второй завтрак						
	<i>Груша</i>	150	1,08	0,48	16,58	69,68
Обед						
	<i>Салат из свежих овощей с маслом растительным</i>	60/5	1,22	2,14	1,64	66,4
	<i>Суп картофельный с рыбой и сметаной</i>	200/10	11,38/0, 58	5,26/1,56	11,5/0,36	113,04/15,98
	<i>Каша гречневая рассыпчатая с котлетой с соусом</i>	130/70/ 20	7,32/13,0 8	2,9/7,22	36,74/32,7 3	195,18/147,23
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,26	0,13	27,07	111,92
	<i>Хлеб ржаной</i>	60	6,1	0,83	37,8	192,6
Ужин						
	<i>Запеканка с повидлом</i>	130/20	8,25/0, 11	15,16/0,0 4	23,54/11,2 3	280,14/43,43
	<i>Печенье</i>	20	1,44	2,56	11,8	75,82
	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,52	4,36	18,10	84,62
	<i>Итого</i>					1920,27

№	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Пятница						
Завтрак						
	<i>Каша молочная гречневая с маслом</i>	200/5	6,19/0,0 3	3,96/4,1 3	24,68/0,04	156,60/37,40
	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	50/5	3,1/0,0 3	16,48/4, 13	29,0/0,04	144,9/37,40
	<i>Какао с молоком</i>	200	7,0	7,5	29,36	172,28
Второй завтрак						
	<i>Груша</i>	150	1,08	0,48	16,58	69,68
Обед						
	<i>Салат из свеклы с растительным маслом</i>	60	1,85	4,19	5,84	65,71
	<i>Суп-лапша с мясом кур</i>	200/10	15,72	3,70	16,22	180,06
	<i>Картофельное пюре с маслом</i>	180/5	3,37	7,00	24,30	200,05
	<i>Сосиска</i>	100	11,44	25,37	1,46	262,12
	<i>Сок</i>	180	2,59	1,06	20,16	91,33
	<i>Хлеб ржаной</i>	60	6,1	0,83	37,8	192,6
Полдник						
	<i>Омлет</i>	180	5,00	8,16	11,48	139,29
	<i>Пряник</i>	20	1,24	1,18	13,74	68,90
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,4	0,06	22,32	74,69
	<i>итого</i>					1893,01

№	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Понельник						
Завтрак						
	Каша манная молочная с маслом	200/5	6,0/0,0 3	6,4/4,13	30,6/0,04	196,0/37,40
	Какао с молоком	200	7,0	7,5	29,36	172,28
	Хлеб пшеничный с маслом	50/5	3,1/0,0 3	16,48/4, 13	29,0/0,04	144,9/37,40
Второй завтрак						
	Творожок фруктовый	100	15,8	4,63	3,45	121,08
Обед						
	Салат из моркови с маслом растительным	60/5	1,47	2,81	3,16	43,21
	Борщ с мясом кур и сметаной	200/5	13,10	11,78	13,9	199,12
	Картофель тушеный с мясом кур	130/70	4,08/13,5 6	5,92/6,6 9	16,48/0,47	132,95/117,56
	Компот из свежих фруктов	180	0,79	0,63	34,33	136,94
	Хлеб ржаной	60	6,1	0,83	37,8	192,6
Полдник						
	Каша ассорти с маслом	180/5	18,57	9,9	111,65	642,01
	Печенье	20	1,44	2,56	11,8	75,82
	Чай с сахаром	200	0,4	0,06	22,32	74,69
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,49	15,5	73,78
	итого					2397,74

№ реп.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Вторник						
Завтрак						

Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	7,44/0,03	9,66/4,13	32,00/0,4	233,92/37,40
Чай с сахаром	200	0,4	0,06	22,32	74,69
Хлеб пшеничный с сыром и маслом	50/10/5	3,1/0,03/1,40	16,48/4,13/1,76	29,0/0,04/0,02	144,9/37,40/21,48
Второй завтрак					
Банан	150	2,52	1,66	21,7	118,3
Обед					
Салат из свежих овощей с растительным маслом	60/5	0,54	6,06	1,74	63,60
Суп картофельный с гречневой крупой с мясом кур	200/10	6,22	7,38	6,14	114,56
Ленивые голубцы со сметаной	200/5	13,5	14,8	17,72	269,06
Компот из сухофруктов	180	0,26	0,13	27,07	111,92
Хлеб ржаной	60	6,1	0,83	37,8	192,6
Полдник					
Оладьи с повидлом	180/20	16,86	16,2	19,68	284,61
Вафля	20	1,09	4,43	12,45	93,54
Сок	200	0,52	4,36	18,10	84,62
Итого					1882,6

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Среда						
Завтрак						
	Хлеб пшеничный с маслом	50/5	3,1/0,03	16,48/4,13	29,0/0,04	144,9/37,40
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	6,19/0,03	3,96/4,13	24,68/0,04	156,60/37,40
	Какао с молоком	200	7,0	7,5	29,36	172,28
Второй завтрак						
	Яблоко	150	1,54	1,24	16,68	78,14
Обед						

<i>Салат из свежих овощей с маслом растительным</i>	60/5	0,54	6,06	1,74	63,60
<i>Суп картофельный с фасолью и мясом кур</i>	200/10	7,2	10,48	12,14	164,88
<i>Плов с мясом кур</i>	180	17,06	12,15	31,75	303,17
<i>Кисель</i>	200	0,68	0,27	67,36	260,6
<i>Хлеб ржаной</i>	60	6,1	0,83	37,8	192,6
Полдник					
<i>Овощи тушеные</i>	180	3,64	5,26	14,27	115,99
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,4	0,06	22,32	74,69
<i>Пряник</i>	20	1,24	1,18	13,74	68,90
<i>Яблоко</i>	150	1,54	1,24	16,68	78,14
<i>Итого</i>					1871,15

<i>№ рец.</i>	<i>Наименование</i>	<i>Выход гр.</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>
Четверг						
Завтрак						
	<i>Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным</i>	200/5	4,04/0,03	3,94/4,13	19,58/0,04	267,32/37,4
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,4	0,06	22,32	74,69
	<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>	50/5/10	3,1/0,03/1,40	16,48/4,13/1,76	29,0/0,04/0,02	144,9/37,40/21,48
Второй завтрак						
	<i>Груша</i>	150	1,08	0,48	16,58	69,68
Обед						
	<i>Салат из свежих овощей и маслом растительным</i>	60/5	1,47	2,81	3,16	43,21
	<i>Суп картофельный с клецками и мясом кур</i>	150/25	7,08	5,06	7,82	104,96
	<i>Каша гречневая рассыпчатая с гуляшом</i>	130/70	4,63/10,03	8,58/7,46	32,34/2,34	171,18/109,27

<i>Лимонный компот</i>	180	0,32	0,20	14,17	56,16
<i>Хлеб ржаной</i>	60	6,1	0,83	37,8	192,6
Полдник					
<i>Сырники со сметаной</i>	130/20	11,84	14,54	64,84	424,46
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,4	0,06	22,32	74,69
<i>Печенье</i>	20	1,44	2,56	11,8	75,82
<i>Итого</i>					2000,26

№ реу.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Пятница						
Завтрак						
	<i>Каша рисовая молочная с маслом</i>	200/5	5,4/0,03	5,78/4,13	35,82/0,04	208,36/37,40
	<i>Какао с молоком</i>	200	7,0	7,5	29,36	172,28
	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	50/5	3,1/0,03	16,48/4,1 3	29,0/0,04	144,9/37,40
Второй завтрак						
	<i>Йогурт</i>	200	4,38	10	30,66	244,84
Обед						
	<i>Салат из свежих овощей с маслом растительным</i>	60/5	0,54	6,06	1,74	63,60
	<i>Свекольник со сметаной</i>	200/5	10,6	28,6	72,4	570
	<i>Картофельное пюре с тушеной рыбой</i>	130/70	3,29/7,6 9	4,85/6,51	18,45/3,35	126,8/106,88
	<i>Сок</i>	180	2,59	1,06	20,16	91,33
	<i>Хлеб ржаной</i>	60	6,1	0,83	37,8	192,6
Полдник						
	<i>Каша пшеничная с маслом</i>	150/15	15,64	6,21	3,01	131,71
	<i>Яблоко</i>	150	1,54	1,24	16,68	78,14

<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,45	0,49	15,5	73,78
<i>Итого</i>					2280,02

Средняя энергетическая ценность (ккал) 1996,18