

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ ООШ №21
им. И.Е. Яковченко
С.А. Недабитко



**Примерное 10-дневное перспективное
меню МБОУ ООШ №21 х. Первомайского
(группа детского сада)
осенне-весенний период**

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Икра кабачковая	130	2	9	8,54	122	16	24
Чай	180	0,12	0	1204	48,64	0	263
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<u>ИТОГО</u>	375	9,12	14,35	1223,3	291,39	16	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	180	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
<u>ИТОГО</u>	210	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
Обед							
Капуста квашенная	50	1,34	5,98	2,18	63,15	21,6	7
Суп полевой	200	2,5	3	18,3	113	8,35	137
Тефтели	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
Макаронные изделия отварн	100	3,49	3,35	22,37	133,69	0	194
Сок фруктовый/овощной	210	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	707	20,23	24,53	97,62	682,21	73,15	
Полдник							
Булочка	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0	274
Какао	180	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	248
<u>ИТОГО</u>	240	8,14	11	62,75	382,12	1,3	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1532	43,09	54,88	1392,1	1459,52	91,05	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
2 день							
Завтрак							
Суп молочный пшеничный	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,48	9,94	48	0	
ИТОГО	400	8,97	9,41	46,29	303,34	2,31	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Горошек консервированный	20	0,21	0	1,33	6,31	0,78	24
Суп гороховый с мясом	200/20	1,87	3,11	10,89	79,03	8,41	36
Котлета рыбная	80	7,98	2,38	4,08	69,64	0,9	135
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Сок фруктовый/овощной	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	737	18,32	12,19	86,29	520,16	37,07	
Полдник							
Маннйй тортик	100	10,6	7,3	24,4	215,39	2,35	320
Кефир	200	5,64	5	9,46	104	2,4	251
ИТОГО	300	16,24	12,3	33,86	319,39	4,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1537	43,93	33,9	176,24	1187,9	209,13	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Завтрак							
Помидор соленый	40	2,4	7,6	13	132	13,6	24
Рыба в сметанном соусе	140	15,4	13,45	5,6	205	0,7	143
Чай	180	0,12	0	12,04	48,64	0	263
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	385	19,82	21,8	41,14	443,39	14,3	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	13,6	78
Борщ с мясом птицы	200/20	1,52	5,33	8,65	88,89	8,25	27
Оладьи из печени	100/50	20,31	12,75	8,3	223,83	29,41	468
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	717	29,08	26,32	81,38	674,45	52,35	
Полдник							
Ленивые вареники	150\10	24,4	7,36	24,91	263,41	0,3	116
Кисель из сухофруктов	180	5,6	5	8,4	103,8	0,6	236
ИТОГО	340	30	12,36	33,31	367,21	0,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1542	79,3	60,48	165,63	1530,05	232,6	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
4 день							
Завтрак							
Сыр	15	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Суп молочный манный	200	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	43
Кофейный напиток	180	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	253
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<u>ИТОГО</u>	420	19,71	14,84	53,34	427,13	7,88	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<u>ИТОГО</u>	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Суп рисовый с томатом	200	1,8	3,2	17	108	4,25	150
Омлет натуральный	130	16,8	6,5	0,44	127,6	0	110
Рагу овощное	150	3,05	11,63	16,75	181,1	17,5	77
Сок фруктовый/овощной	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	662,5	26,72	21,97	80,89	621,43	43,35	
Полдник							
Оладьи с повидлом	115	5,15	6,62	29,18	200,24	0,77	286
Молоко кипяченое	200	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	255
<u>ИТОГО</u>	315	7,66	9,49	46,91	307,04	1,94	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1497,5	54,49	46,3	190,94	1400,6	218,2	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Макаронные изд с сыром	100	4,05	4,05	0	51,75	0,45	194
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	345	13,56	12,27	28,53	279,3	1,62	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Суп карт.с мясн.фрикадел	200/25	1,96	3,91	11,13	87,5	0	39
Гуляш	100	5,1	4,6	0,3	63	0	152
Каша пшеничная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	3,12	188
Кисель из сухофруктов	180	0,1	0	13,5	55,35	0	233
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	722	15,44	13,99	71,46	463,92	3,12	
Полдник							
Сырники	150\15	27,12	5,24	44,67	334,32	0,5	129
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
	350	32,72	10,24	53,07	438,12	1,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1517	62,12	36,5	162,86	1226,3	170,84	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ		7502,5	248,09	213,96	934,1	6659	925,5

наименование блюда	блюда,	Б	Ж	У	ккал	С	реп-ры
6 день							
Завтрак							
Суп молочный "Геркулес"	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	23
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	9
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<u>ИТОГО</u>	405	9,35	9,68	46,85	313,09	2,31	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<u>ИТОГО</u>	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Суп с макарон.изделиями	200	1	2,63	41,81	219,07	0,84	26
Жаркое по-домашнему	190	18,56	20,72	5,77	283,79	3,5	44
Сок фруктовый/овощной	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	764,5	24,63	23,99	94,28	707,59	25,94	
Полдник							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Икра кабачковая	130	2	9	8,54	122	16	24
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
<u>ИТОГО</u>	395	14,6	19,35	27,74	346,55	16,6	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1664,5	48,98	53,02	178,67	1412,23	209,9	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
7 день							
Завтрак							
Рыба тушеная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Чай	180	0,1	0	12,04	48,64	0	263
<u>ИТОГО</u>	455	5,18	8,43	47,16	267,9	5,83	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	251
<u>ИТОГО</u>	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	
Обед							
Суп картофельный	200	2	1,84	14,64	84,75	8,28	133
Печень по-строгановски	90	19,93	24,74	4,02	316,37	10	162
Каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,8	0	186
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	698,5	35,51	32,65	115,09	894,65	19,37	
Полдник							
Булочка	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0	274
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,73	104	2,6	255
<u>ИТОГО</u>	260	10,01	12,07	46,53	332,2	2,6	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1593,5	55,74	57,65	216,34	1588,2	28,34	

Наименование блюда	блюда,	Б	Ж	У	ккал	С	реп-ры
8 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молоч с макар.изд	200	5,58	6,12	19,73	156,08	1,14	43
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	
<u>ИТОГО</u>	415	13,66	13,22	47,4	362,63	2,76	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<u>ИТОГО</u>	100	0,4	0	9,8	45	165	
Помидор соленый	40	0,66	0	3,98	18,94	1,95	24
Суп овощной	200	1,54	4,69	10,07	92,19	14,91	35
Голубцы ленивые	130	11,2	11,4	8,4	181	20	150
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<u>ИТОГО</u>	617,5	17,85	16,73	62,31	474,81	36,86	
Полдник							
.							
Рогалики	60	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	110
Кисломолочный напиток	200	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	251
<u>ИТОГО</u>	260	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1392,5	46,52	36,5	134,06	1053,6	204,97	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08	0,66	11
Какао	180	5,64	5	9,73	104	2,6	248
Кондитерские изделия	40	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	9
Хлеб пшеничный	25	2,28	0,27	14,91	72	0	
ИТОГО	420	22,07	26,18	45,41	503,88	4,43	
2-й завтрак							
Сок фрукт/овощные	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
ИТОГО	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Обед							
Горошек консервированный	20	0,21	0	1,33	6,31	0,78	24
Свекольник	200/10	3	2,63	13,7	89,55	4,25	34
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	161
Рагу овощное	130	3,05	11,63	16,75	181,1	17,5	77
Компот из сухофруктов	180	0,56	0	27,86	113,79	1,22	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	757	22,21	25,62	91,27	679,72	23,75	
Полдник							
Запеканка рис с творогом	1 100/15	7,08	2,63	41,81	219,07	0	315
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
ИТОГО	315	12,68	7,63	50,21	322,87	0,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1437,5	57,68	59,43	207,23	1583,87	50,38	

10 день							
Завтрак							
Икра кабачковая	60	0,66	0	0,96	9,6	1,95	1400
Картофель тушеный	120	2,52	7,68	22,2	145,2	3,88	157
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	365	20,27	14,9	42,26	388,09	13,88	
2-й завтрак							
фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Огурец соленый	40	0,66	0	0,96	9,6	1,95	140
Суп с клецками и мясом	200\20	0,57	5,04	5,19	68,4	2,2	28
Плов из птицы	190	11,1	8,3	27,15	231	3,76	94
Компот из сухофруктов	180	1,22	0	26,11	104,5	0	12
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	39	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	717,5	17,9	13,98	85,77	540,83	7,91	
Полдник							
Кондитерское изделие	50	5,25	9,24	42,63	275,8	0	
Кисломолочный напиток	200	5,6	6,38	8,18	112,52	1,4	10
ИТОГО	250	10,85	15,62	50,81	388,32	1,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1432,5	49,42	44,5	188,64	1362,2	188,19	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ	7280,5	232,41	230,24	983	7048,4	760,2	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	14783	480,5	444,2	1917,1	13707	1686,7	

Составлено:

Григорьев

О.С. Ташаган