

Согласовано:

Главный государственный санитарный врач ТО Управления
общеобразовательного

Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека в городском округе

г. Михайловка, Кумылженском, Серафимовичском,

Даниловском, Новоаннинском, Алексеевском,

Кликудином, Еланском районах

_____ В.П. Фимин



Утверждаю:

директор муниципального бюджетного

учреждения «Вязовская средняя школа»

Еланского муниципального района

Волгоградской области

_____ Н.Л. Корабельникова



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Вязовская СШ»

структурное подразделение – детский сад

на 2018-2019уч. г.

для детей разновозрастных групп

(с 9 часовым пребыванием детей)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Каша манная, молочная 2. Чай с сахаром 3. Печенье с сыром 4. Хлеб	1. Запеканка творожная с морковью и повидлом 2. Чай с молоком 3. Хлеб со сливочным маслом	1. Сырники в сметанном соусе 2. Какао на молоке 3. Хлеб с сыром	1. Каша молочная «Дружба» 2. Чай с молоком 3. Печенье 4. Хлеб со сливочным маслом	1. Каша молочная, ячневая 2. Какао на молоке 3. Хлеб с сыром	1. Каша манная, молочная 2. Чай с сахаром 3. Печенье 4. Хлеб со сливочным маслом	1. Пудинг творожно – маннный с повидлом 2. Чай с молоком 3. Хлеб с сыром	1. Каша молочная из «Геркулеса» 2. Какао на молоке 3. Печенье 4. Хлеб со сливочным маслом	1. Вермишель отварная в молоке 2. Чай с молоком 3. Хлеб с сыром	1. Каша молочная, рисовая 2. Чай с сахаром 3. Печенье 4. Хлеб со сливочным маслом
II Завтрак									
Яблоко свежее	Яблоко свежее	Яблоко свежее	Яблоко свежее	Яблоко свежее	Яблоко свежее	Яблоко свежее	Яблоко свежее	Яблоко свежее	Яблоко свежее
Обед									
1. Щи из свежей капусты 2. Жаркое по-домашнему 3. Салат из капусты 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный	1. Суп вермишелевый 2. Солянка с мясом 3. Салат из свеклы 4. Сок натуральный 5. Хлеб пшеничный	1. Борщ из свежей капусты 2. Гуляш в томатном соусе 3. Каша гречневая с маслом 4. Салат из капусты 5. Кисель из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный	1. Суп «Крестьянский» со сметаной 2. Капуста тушеная с мясом 3. Сок натуральный 6. Хлеб пшеничный	1. Щи из свежей капусты со сметаной 2. Гуляш в томатном соусе 3. Отварные макароны с маслом 4. Салат из капусты 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный	1. Суп картофельный с клецками и сметаной 2. Голубцы ленивые 3. Салат из свеклы 5. Кисель из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный	1. Борщ из свежей капусты со сметаной 2. Плов с мясом 3. Салат из капусты 4. Сок натуральный 5. Хлеб пшеничный	1. Суп с фрикадельками 2. Котлета мясная 3. Картофельное пюре с подливой 4. Салат из капусты 5. Кисель из сухофруктов 6. Хлеб пшеничный	1. Щи из свежей капусты со сметаной 2. Бефстроганов с гречневым гарниром 3. Сок натуральный 4. Хлеб пшеничный	1. Суп гороховый 2. Овощи тушеные с мясом 3. Салат из свеклы 4. Кисель из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный
Полдник									
1. Омлет натуральный 2. Икра кабачковая 3. Какао на молоке 4. Хлеб	1. Плюшка 2. Кисломолочный напиток «Снежок» 3. Хлеб	1. Рыба, запеченная в духовке 2. Яйцо вареное 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Отварной картофель 2. Икра кабачковая 3. чай с сахаром 4. Хлеб	1. Суп из консервы 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	1. Рыба, запеченная в духовке 2. Яйцо вареное 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Плюшка 2. Кисломолочный напиток «Снежок» 3. Хлеб	1. Вермишель с сахаром и маслом 2. Чай с сахаром 3. Хлеб	1. Котлета рыбная 2. Овощи тушеные 3. Чай с сахаром 4. Хлеб	1. Плюшка 2. Молоко 3. Хлеб

День 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша манная, молочная	200	6,23	8,9	29,7	206,3	0,5	2009
Чай с сахаром	180	0,16	0	14,9	56,87	0	2009
Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,20	0	
Сыр	10	2,68	2,98	0	36,52	0	
Хлеб пшеничный	25	0,15	0,32	12,02	56,75	0	
Итого за прием пищи		10,7	14,2	71,86	437,64	0,5	
2 –ой завтрак							
Яблоко свежее	100	0,88	0,22	8,11	43	54	
ОБЕД							
Щи из свежей капусты	250	6,63	9,15	6,28	140,98	13,55	2010
Жаркое по-домашнему	200	13,9	10,1	15,0	243,5	7,8	2010
Салат из капусты	60	1,0	3,96	3,0	52,2	0	2009
Компот из сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	0,6	2009
Хлеб пшеничный	54	4,48	0,7	25,97	122,58	0	
Итого за прием пищи		26,18	23,91	71,35	641,56	21,95	
УЖИН							
Омлет натуральный	80	6,4	8,5	2,66	113,0	0	2009
Какао на молоке	180	4,4	4,8	23,4	145,6	0,8	2010
Икра кабачковая	30	0,78	1,59	1,71	23,7	3,3	
Хлеб пшеничный	25	0,15	0,32	12,02	56,75	0	
Итого за прием пищи		11,73	15,21	39,79	339,05	4,1	
Итого за первый день		49,49	53,54	191,11	1461,25	80,55	

День 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Запеканка творожная с морковью и повидлом	190/20	21,0/0,1	14,1/0	18,0/14,0	286,0/53,0	12,2	2009
Чай с молоком	180	5,04	5,76	21,93	154,89	0,5	2009
Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
Хлеб пшеничный	25	0,15	0,32	12,02	56,75	0	
Итого за прием пищи		26,34	24,33	66,0	588,14	12,7	
2 –ой завтрак							
Яблоко свежее	90	0,8	0,2	7,3	38,7	54	
ОБЕД							
Суп вермишелевый	250	5,0	4,9	18,2	137,2	4,2	2010
Солянка с мясом	200	17,27	13,36	14,36	248,98	9,1	2009
Салат из свеклы	60	0,84	3,96	5,0	59,4	0	2009
Сок натуральный	200	0	0	23,0	92,0	3,58	
Хлеб пшеничный	54	4,48	0,7	25,97	122,58	0	
Итого за прием пищи		27,59	22,92	86,53	660,16	16,88	
УЖИН							
Плюшка	80	5,6	9,6	39,1	268,1	0,2	2009
Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,68	4,5	19,8	579,6	1,26	
Хлеб пшеничный	25	0,15	0,32	12,02	56,75	0	
Итого за прием пищи		10,43	14,42	70,92	904,45	1,46	
Итого за второй день		65,16	61,87	230,75	2191,45	85,04	

День 3

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Сырники в сметанном соусе	125	21,4	10,5	34,0	325,0	0	2009
Какао на молоке	180	4,40	4,80	23,40	145,6	0,8	2009
Сыр	10	2,68	2,98	0	36,52	0	
Хлеб пшеничный	25	0,15	0,32	12,02	56,75	0	
Итого за прием пищи		28,63	18,6	69,42	563,87	0,8	
2 –ой завтрак							
Яблоко свежее	90	0,8	0,2	7,3	38,7	54	
ОБЕД							
Борщ из свежей капусты	250	10,0	10,0	20,30	212,6	8,0	2015
Гуляш в томатном соусе	90	21,0	14,0	5,2	229,5	1,1	2009
Каша гречневая с маслом	120	4,82	8,94	24,0	177,43	0	2009
Салат из капусты	60	1,0	3,96	3,0	52,2	0	2009
Кисель из сухофруктов	180	1,24	0	21,62	194,57	0,43	2009
Хлеб пшеничный	54	4,48	0,7	25,97	122,58	0	
Итого за прием пищи		42,54	37,6	100,09	988,88	9,53	
УЖИН							
Рыба запеченная в духовке	80	12,16	4,7	6,0	105,0	0,64	2015
Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	0	
Чай с сахаром	180	0,16	0	14,90	56,87	0	2009
Хлеб пшеничный	25	0,15	0,32	12,02	56,75	0	
Итого за прием пищи		18,82	10,77	33,27	297,12	0,64	
Итого за третий день		90,79	67,17	210,08	1888,57	64,97	

День 4

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша молочная Дружба»	200	8,48	11,04	40,52	289,35	0,8	2015
Чай с молоком	180	5,04	5,76	21,93	154,89	0,5	2009
Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
Хлеб пшеничный	25	0,15	0,32	12,02	56,75	0	
Итого за прием пищи		13,72	21,27	74,52	538,49	1,3	
2 –ой завтрак							
Яблоко свежее	90	0,8	0,2	7,3	38,7	54	
ОБЕД							
Суп «Крестьянский» со сметаной	250	3,1	5,0	21,0	141,3	4,8	2009
Капуста тушеная с мясом	200	17,43	9,89	11,17	202,85	28,3	2010
Сок натуральный	200	0	0	23,0	92,0	3,58	
Хлеб пшеничный	54	4,48	0,7	25,97	122,58	0	
Итого за прием пищи		25,01	15,59	81,14	558,73	36,68	
УЖИН							
Отварной картофель	80	1,87	1,98	0,84	67,52	8,62	2015
Икра кабачковая	30	0,78	1,59	1,71	23,7	3,3	
Чай с сахаром	180	0,16	0	14,9	56,87	0	2009
Хлеб пшеничный	25	0,15	0,32	12,02	56,75	0	
Итого за прием пищи		2,96	3,89	29,47	204,84	11,92	
Итого за четвертый день		42,49	40,95	192,43	1340,76	103,9	

День 5

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша ячневая , молочная	200	7,49	10,74	29,18	236,9	0,5	2015
Какао на молоке	180	4,4	4,8	23,4	145,6	0,8	2009
Сыр	10	2,68	2,98	0	36,52	0	
Хлеб пшеничный	25	0,15	0,32	12,02	56,75	0	
Итого за прием пищи		14,72	18,84	64,6	475,77	1,3	
2 –ой завтрак							
Яблоко свежее	90	0,8	0,2	7,3	38,7	54	
ОБЕД							
Щи из свежей капусты со сметаной	250	6,63	9,15	16,6	140,98	13,55	2015
Гуляш в томатном соусе	80	24,51	16,51	5,27	251,37	0,8	2015
Отварные макароны с маслом	120	4,2	6,13	30,14	185,16	0	2015
Салат из капусты	60	1,0	3,96	3,0	52,2	0	2009
Компот из сухофруктов	180	0,17	0	21,1	82,3	0,6	2009
Хлеб пшеничный	54	4,48	0,7	25,97	122,58	0	
Итого за прием пищи		40,99	36,45	102,08	834,59	14,95	
УЖИН							
Суп рыбный «Сайра»	200	10,09	5,48	18,0	147,2	0	2009
Чай с сахаром	180	0,16	0	14,90	56,87	0	2009
Хлеб пшеничный	25	0,15	0,32	12,02	56,75	0	
Итого за прием пищи		10,4	5,8	44,92	260,82	0	
Итого за пятый день		66,91	61,29	218,9	1609,88	70,25	

День 6

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша манная, молочная	200	6,23	8,9	29,7	206,3	0,5	2009
Чай с сахаром	180	0,16	0	14,9	56,87	0	2009
Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,20	0	
Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
Хлеб пшеничный	25	0,15	0,32	12,02	56,75	0	
Итого за прием пищи		8,07	15,37	71,91	438,62	0,5	
2 –ой завтрак							
Яблоко свежее	90	0,8	0,2	7,3	38,7	54	
ОБЕД							
Суп картофельный с клецками и сметаной	250	4,94	6,85	34,21	211,03	4,3	2015
Голубцы ленивые	200	16,7	16,6	18,5	307,1	23,3	2010
Салат из свеклы	60	0,84	3,96	5,0	59,4	0	2009
Кисель из сухофруктов	180	1,24	0	21,62	194,57	0,43	2009
Хлеб пшеничный	54	4,48	0,7	25,97	122,58	0	
Итого за прием пищи		28,2	28,11	105,3	894,68	28,03	
УЖИН							
Рыба запеченная в духовке	80	12,16	4,7	6,0	105,0	0,64	2015
Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	0	
Чай с сахаром	180	0,16	0	14,9	56,87	0	2009
Хлеб пшеничный	25	0,15	0,32	12,02	56,75	0	
Итого за прием пищи		18,82	10,77	33,27	297,12	0,64	
Итого за шестой день		55,89	54,45	217,78	1669,12	83,17	

День 7

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Пудинг творожно-манный с повидлом	150/20	21,0/0,1	14,1/0	18,0/14,0	286,0/53,0	12,2	2009
Чай с молоком	180	5,04	5,76	21,93	154,89	0,5	2009
Сыр	10	2,68	2,73	0	36,10	0	
Хлеб пшеничный	25	0,15	0,32	12,02	56,75	0	
Итого за прием пищи		28,97	22,91	65,95	586,74	12,7	
2 –ой завтрак							
Яблоко свежее	90	0,8	0,2	7,3	38,7	54	
ОБЕД							
Борщ из свежей капусты со сметаной	250/20	10,0	10,0	20,3	212,6	8,0	2015
Плов с мясом	200	17,5	12,13	34,32	308,59	0	2010
Салат из капусты	60	1,0	3,96	3,0	52,2	0	2009
Сок натуральный	200	0	0	23,0	92,0	3,58	
Хлеб пшеничный	54	4,48	0,7	25,97	122,58	0	
Итого за прием пищи		32,98	26,79	106,59	787,97	11,58	
УЖИН							
Плюшка	80	5,6	9,6	39,1	268,1	0,2	2009
Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,68	4,5	19,8	579,6	1,26	
Хлеб пшеничный	25	0,15	0,32	12,02	56,75	0	
Итого за прием пищи		10,43	14,42	70,92	904,45	1,46	
Итого за седьмой день		73,18	64,32	250,76	2317,86	79,74	

День 8

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша молочная из «Геркулеса»	200	21,4	10,5	34,0	325,0	0	2009
Какао на молоке	180	4,40	4,80	23,40	145,6	0,8	2009
Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,2	0	
Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
Хлеб пшеничный	25	0,15	0,32	12,02	56,75	0	
Итого за прием пищи		27,48	21,77	84,71	646,05	0,8	
2 –ой завтрак							
Яблоко свежее	90	0,8	0,2	7,3	38,7	54	
ОБЕД							
Суп рисовый с фрикадельками	250	5,83	4,55	20,77	118,8	9,85	2015
Котлета мясная	80	14,84	11,98	4,4	184,0	0,11	2010
Картофельное пюре с подливой	120	4,5	6,1	29,0	187,60	8,5	2010
Салат из капусты	60	1,0	3,96	3,0	52,2	0	2009
Кисель из сухофруктов	180	1,24	0	21,62	194,57	0,43	
Хлеб пшеничный	54	4,48	0,7	25,97	122,58	0	
Итого за прием пищи		31,89	27,29	104,76	859,75	18,89	
УЖИН							
Макароны с сахаром и маслом	80	4,22	8,61	40,15	245,0	0	2015
Чай с сахаром	180	0,16	0	14,90	56,87	0	2009
Хлеб пшеничный	25	0,15	0,32	12,02	56,75	0	
Итого за прием пищи		4,53	8,93	67,07	358,62	0	
Итого за восьмой день		64,7	58,19	263,84	1903,12	73,69	

День 9

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Вермишель отварная в молоке	200	6,7	11,0	26,0	209,0	0	2009
Чай с молоком	180	5,04	5,76	21,93	154,89	0,5	2009
Сыр	10	2,68	2,73	0	36,10	0	
Хлеб пшеничный	25	0,15	0,32	12,02	56,75	0	
Итого за прием пищи		14,57	19,81	59,95	456,74	0,5	
2 –ой завтрак							
Яблоко свежее	90	0,8	0,2	7,3	38,7	54	
ОБЕД							
Щи из свежей капусты со сметаной	250	6,63	9,15	16,6	140,98	13,55	2010
Бефстроганов с гречневым гарниром	80/150	11,0	15,3	25,2	331,0	1,75	2010
Сок натуральный	200	0	0	23,0	92,0	3,58	
Хлеб пшеничный	54	4,48	0,7	25,97	122,58	0	
Итого за прием пищи		22,11	25,15	90,77	686,56	18,88	
УЖИН							
Котлета рыбная	75	12,0	5,2	8,0	128,0	0,8	2009
Овощи тушеные	150	3,18	4,12	15,37	109,2	9,1	2009
Чай с сахаром	180	0,16	0	14,9	56,87	0	2009
Хлеб пшеничный	25	0,15	0,32	12,02	56,75	0	
Итого за прием пищи		15,49	9,64	50,29	350,82	9,9	
Итого за девятый день		52,97	54,8	208,31	1532,82	83,28	

День 10

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры, литература.
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша молочная, рисовая	200	7,73	10,7	37,62	269,0	0	2009
Чай с сахаром	180	0,16	0	14,90	56,87	0,8	2009
Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
Печенье	20	1,48	2,0	15,24	81,2	0	
Хлеб пшеничный	25	0,15	0,32	12,02	56,75	0	
Итого за прием пищи		9,57	17,17	79,83	501,32	0,8	
2 –ой завтрак							
Яблоко свежее	90	0,8	0,2	7,3	38,7	54	
ОБЕД							
Суп гороховый	250	8,2	5,2	30,30	197,7	4,6	2010
Овощи, тшественные с мясом	200	17,27	13,36	14,36	248,98	9,1	2015
Салат из свеклы	60	0,84	3,96	5,0	59,40	0	2009
Кисель из сухофруктов	180	1,24	0	21,62	194,57	0,43	2009
Хлеб пшеничный	54	4,48	0,7	25,97	122,58	0	
Итого за прием пищи		32,03	23,22	97,25	823,23	14,13	
УЖИН							
Плюшка	80	5,6	9,6	39,1	268,1	0,2	2009
Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	2,34	2015
Хлеб пшеничный	25	0,15	0,32	12,02	56,75	0	
Итого за прием пищи		10,79	15,68	59,58	429,25	2,54	
Итого за десятый день		53,19	56,27	243,96	1792,5	71,47	

Итого за весь период		614,77	572,85	2227,92	17707,33	796,66	
Среднее значение за период		61,48	57,28	222,79	1770,73	79,66	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности.		3,47 %	3,23 %	12,58 %	100 %		