



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МКОУ ООШ с.Березник  
/ Ю.П.Чижов/

# Десятидневное меню

МКОУ ООШ с.Березник

разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (до 3-х лет, с 3-х до 7 лет) в соответствии с САНПИН

1-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	207	155	7,1	7,01	29,63	210	205	9,56	8,58	39,24	272
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
	Бутерброд с маслом сливочным	1	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136
Итого				9,59	14,57	51,24	374		12,08	16,16	64,85	453
2-й завтрак	Фрукт яблоко	368	70	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
Обед	Борщ с мясом	62	150/15	5,9	4,4	8,2	96	200/20	7,9	5,8	11	128
	Мясные тефтели с рисом	287	30	4,07	4,52	5,15	77,5	40	5,46	6,27	6,9	106
	Каша гречневая рассыпчатая	313	150	8,86	5,98	39,81	248	200	11,79	6,77	53,06	320
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				18,96	14,52	76,94	516,88		24,06	18,18	100,24	664,59
Полдник	Запеканка манная со сгущенным молоком	188	150/15	6,61	4,78	41,4	235	200/20	9,2	7,06	54,37	318
	Чай с молоком	394	150	2,65	2,33	11,31	77	200	2,85	2,41	14,36	91
Итого				9,26	7,11	52,71	312		12,05	9,47	68,73	409
<b>Всего</b>				<b>37,81</b>	<b>36,2</b>	<b>180,89</b>	<b>1202,88</b>		<b>48,19</b>	<b>46,81</b>	<b>233,82</b>	<b>1526,59</b>

2-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	185	155	3,42	0,98	24,63	121	205	4,55	1,31	31,19	155
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2	10,63	70	200	3,17	2,68	15,96	101,12
	Закрытые бутерброды с маслом и повидлом	5	45	2,45	7,55	14,62	136	60	2,45	7,55	14,62	136
Итого				8,21	10,53	49,88	327		10,17	11,54	61,77	392,12
2-й завтрак	Сок абрикосовый	399	150	0,75		19,5	81	180	0,90	0	22,86	95,04
Обед	Салат из свеклы	33	30	0,43	1,83	2,51	28,17	40	0,57	2,45	3,34	37,56
	суп крестьянский	81	150	3,3	3,2	9,8	80,9	200	4,4	4,2	13,1	108
	рыба (филе) припущенная в молоке	247	60	5,74	2,89	1,54	55	80	7,66	3,85	2,2	74
	Картофельное пюре	321	120	2,46	3,85	16,36	109,8	150	3,07	4,81	20,44	137,25
	Компот из сухофруктов	372	150	0,12	0,12	17,91	73,2	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				15,94	12,6	90,13	538,13		20,89	16,52	114,73	691,24
Полдник	Омлет натуральный	215	65	5,73	11,04	1,10	127	85	7,52	13,46	1,51	157
	Ватрушка с творогом	458	70	13,08	6,06	49,58	318	70	13,08	6,06	49,58	318
	Чай с лимоном	393	150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41
Итого				18,88	17,11	57,78	474		20,72	19,54	61,29	516
<b>Всего</b>				<b>43,3</b>	<b>40,24</b>	<b>197,79</b>	<b>1339,13</b>		<b>51,78</b>	<b>47,6</b>	<b>237,79</b>	<b>1599,36</b>

3-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	168	155	4,67	4,86	20,94	146	205	6,21	5,28	27,9	184
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	89	200	4,08	3,55	17,58	118,9
	Бутерброд с сыром	3	45	4,73	6,88	14,56	139	60	6,68	8,45	19,39	180
Итого				12,55	14,49	48,46	374		16,97	17,28	64,87	482,9
2-й завтрак	Молоко кипяченое	400	150	4,58	4,08	7,58	85,36	180	5,48	4,88	9,07	78,91
Обед	Борщ со сметаной	62	150/15	5,9	4,4	8,2	96	200/20	7,9	5,8	11	128
	Котлеты рубленые рыбная	282	50	7,77	5,89	8,03	115,83	60	9,32	7,07	9,64	139
	Соус сметанный	354	30	0,43	1,5	1,8	22,23	40	0,58	2	2,4	29,64
	Рис отварной	315	120	2,92	4,3	29,35	167,76	150	3,66	5,38	36,69	209,7
	Компот из с/ф	376	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				14,88	21,72	64,25	512,04		19,24	30,81	84,85	670,49
Полдник	Куриное суфле	310	60	10,24	5,12	1,84	94	80	13,69	7,1	2,45	128
	Винегрет овощной	45	40	0,55	2,48	3,38	37,92	60	0,82	3,71	5,07	56,88
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				13,2	7,91	26,7	230,92		17,74	11,24	37,83	324,55
Всего				40,63	44,12	139,41	1116,96		53,95	59,33	187,55	1477,94

4-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша рисовая молочная	185	155	1,6	0,23	21,77	96	205	2,13	0,3	27,38	121
	Кофейный напиток	395	150	2,34	2	10,63	70	200	3,17	2,68	15,96	101,12
	Бутерброд с маслом сливочным	1	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136
Итого				6,39	9,78	47,02	302		7,75	10,53	57,96	358,12
Обед	Суп с рыбными консервами	84	150	3,4	1,9	9,4	6,74	200	4,5	2,5	12,5	89,8
	Гуляш из говядины	255	60	7,61	2,45	5,33	74	80	10,09	3,26	6,79	97
	Макаронные изделия отварные	204	100	3,68	3,01	17,63	112,3	100	3,68	3,01	17,63	112,3
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	89	200	4,08	3,55	17,58	118,9
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				22,87	12,78	87,32	557		30,46	15,82	113,68	719,54
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	231	100/15	18,69	12,67	11,4	234	100/30	18,69	12,67	11,4	234
	Кисель из кураги	380	150	0,67	0,05	21,44	88,8	200	0,9	0,06	28,59	118,4
Итого				19,36	12,72	32,84	322,8		19,59	13,27	39,99	352,4
Всего				48,62	35,28	167,18	1181,8		57,8	39,62	211,63	1430,6

5-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша манная молочная	185	155	2,4	3,82	16,1	108	205	3,4	0,3	26,31	121
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	89	200	3,67	3,19	15,82	107
	Хлеб пшеничный		30	2,21	0,9	14,94	78,6	40	2,9	1,2	19,9	104,8
Итого				7,76	7,47	44	275,6		9,97	4,69	62,3	332,8
2-й завтрак	Фрукт яблоко	368	70	0,52	0	13,5	58,5	100	0,69	0	18	78
Обед	Салат овощной	15	40	0,4	2,46	1,5	29,58	40	0,4	2,46	1,5	29,58
	Суп картофельный с макаронными изделиями	84	150	3,4	1,9	9,4	6,74	200	4,5	2,5	12,5	89,8
	плов с мясом кур	298	120	10,61	8,11	15,04	164	160	14,12	9,04	20,26	219
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				17,55	13,66	50,8	426,8		23,33	16,08	101,72	648,35
Полдник	Омлет	215	85	7,52	13,46	1,51	157	105	9,29	16,63	1,87	193,95
	Булочка домашняя	469	50	3,64	6,26	26,96	179	100	7,28	12,52	53,92	358
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
Итого				11,2	19,73	35,46	364		16,64	29,18	66,78	596,95
Всего				36,51	40,86	130,26	1066,4		49,94	49,95	230,8	1578,1

6-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	168	150	4,23	1,24	29,26	145	200	5,64	1,65	37,38	187
	Чай с лимоном	393	150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41
	Бутерброд с сыром	3	45	4,73	6,88	14,56	139	60	6,68	8,45	19,39	180
Итого				9,03	8,13	50,92	313		12,44	10,12	66,97	408
Обед	Салат из белокочанной капусты	20	40	0,57	2,03	3,61	34,96	60	0,85	3,05	5,41	52,44
	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	81	150	3,3	3,2	9,8	80,9	200	4,4	4,2	13,1	108
	Голубцы ленивые	298	120	10,61	8,11	15,04	164	160	14,12	9,04	20,26	219
	Каша гречневая рассыпчатая	313	150	8,86	5,98	39,81	248	200	11,79	6,77	53,06	320
	Компот из с/ф	376	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,44	0,02	27,8	113
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				17,36	14,82	59,41	440,71		22	19,03	74,25	555,98
Полдник	Запеканка картофельная с печенью	291	120	7,64	3,91	20,36	147	160	10,18	6,25	27,33	206
	Сок абрикосовый	399	150	0,75	0	19,5	81	180	0,90	0	22,86	95,04
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				12,66	6,54	46,16	295		16,19	9,06	61,01	391,67
Всего				39,05	29,49	156,49	1048,71		50,63	38,21	202,23	1355,65

7-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	185	150	2,85	5,01	14,29	114	200	3,79	5,48	19,03	141
	Какао с молоком	397	150	3,15	2,75	12,96	89	150	4,08	3,55	17,58	118,9
	Бутерброд с маслом	1	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136
Итого				8,45	15,31	41,87	339		10,32	16,58	51,23	395,9
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	14	40	0,46	2,48	1,89	31,64	40	0,46	2,48	1,89	31,64
	Рассольник Ленинградский	76	150	1,7	2	7,7	55,2	200	2,2	2,6	10,3	73,6
	Мясные тефтели	287	30	4,07	4,52	5,15	77,5	40	5,46	6,27	6,9	106
	Картофельное пюре	321	120	2,46	3,85	16,36	109,8	150	3,07	4,81	20,44	137,25
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				18,42	16,86	58,46	459,22		23,89	21,41	78,07	600,98
Полдник	Творожный пудинг с соусом	235	100/15	15,14	10,76	24,33	25,5	100/30	15,14	10,76	24,33	25,5
	Соус абрикосовый	359	15	0,07	0,01	9,68	39,06	30	0,14	0,02	19,36	78,12
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
Итого				15,25	10,78	41	92,56		15,35	10,81	54,68	148,62
Всего				42,12	42,95	141,33	890,78		49,56	48,8	183,98	1145,5



8-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	168	155	4,67	4,86	20,94	146	205	6,21	5,28	27,9	184
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2	10,63	70	200	3,17	2,68	15,96	101,12
	Хлеб пшеничный		30	2,21	0,9	14,94	78,6	40	2,9	1,2	19,9	104,8
Итого				9,22	7,76	46,51	294,6		12,28	9,16	63,76	389,92
2-й завтрак	Сок виноградный	399	150	0,45	0,30	24,45	102	180	0,54	0,36	29,34	123
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на костном бульоне	87	150	5	2,2	8,6	100,4	200	6,7	3	11,5	133,8
	Рагу из птицы	344	155	1,79	9,24	11,17	135	205	2,44	14,56	15,02	200
	Кисель	380	150	0,67	0,05	21,44	88,8	200	0,9	0,06	28,59	118,4
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого				14,33	10,39	100,23	542,61		18,86	13,46	127,87	695,94
Полдник	Яйцо отварное	213	40	5,08	4,6	0,28	63	40	5,08	4,6	0,28	63
	Оладьи с повидлом	449	60/5	4,56	4,06	27,57	166	120/10	9,05	8,11	55,15	330
	Чай с лимоном	393	150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41
Итого				9,71	8,67	34,95	258		14,25	12,73	65,63	434
Всего				33,26	26,82	181,69	1095,21		45,39	35,35	257,26	1519,86

9-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша овсяная с маслом сливочным	185	150	7,2	9	16,59	229	200	9,6	14,8	22,12	330
	Компот из апельсинов	397	150	3,15	2,75	12,96	89	200	4,08	3,55	17,58	118,9
	Бутерброд с маслом сливочным	1	40	2,45	7,55	14,62	136	40	2,45	7,55	14,62	136
<b>Итого</b>				<b>12,8</b>	<b>19,3</b>	<b>44,17</b>	<b>454</b>		<b>16,13</b>	<b>25,9</b>	<b>54,35</b>	<b>584,9</b>
Обед	Суп вермишелевый	67	150	1,44	2,9	5,1	51	200	1,92	3,9	6,8	67,8
	Котлета рубленая из говядины	294	50	7,77	5,89	8,03	115,83	60	9,32	7,07	9,64	139
	Макаронные изделия отварные	204	100	3,68	3,01	17,63	112,3	100	3,68	3,01	17,63	112,3
	Какао с молоком	374	150	0,34	0,08	25,5	103,95	200	0,45	0,1	34	138,6
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
<b>Итого</b>				<b>24,56</b>	<b>8,67</b>	<b>59,12</b>	<b>411,95</b>		<b>32,54</b>	<b>11,95</b>	<b>76,11</b>	<b>540,74</b>
Полдник	Фрикадельки из птицы	308	60	10,69	0,87	5,28	72	80	14,35	1,17	6,88	95
	Салат из свеклы	33	30	0,43	1,83	2,51	28,17	40	0,57	2,45	3,34	37,56
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	94,67
<b>Итого</b>				13,53	3,01	29,27	199,17		18,15	4,05	40,53	272,23
<b>Всего</b>				<b>50,89</b>	<b>30,98</b>	<b>132,56</b>	<b>1065,12</b>		<b>66,82</b>	<b>41,9</b>	<b>170,99</b>	<b>1397,87</b>

10-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша гречневая вязкая молочная	168	155	4,67	4,86	20,94	146	205	6,17	1,65	32,72	170
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2	10,63	70	200	3,17	2,68	15,96	101,12
	Бутерброд с сыром	3	45	4,73	6,88	14,56	139	60	6,68	8,45	19,39	180
<b>Итого</b>				<b>11,74</b>	<b>13,74</b>	<b>46,13</b>	<b>355</b>		<b>16,02</b>	<b>12,78</b>	<b>68,07</b>	<b>451,12</b>
2-й завтрак	Сок яблочный	399	150	0,75		15,15	64	180	0,90		18,18	76
Обед	суп крестьянский	81	150	3,3	3,2	9,8	80,9	200	4,4	4,2	13,1	108
	Жаркое по-домашнему	276	170	20,8	5,33	18,5	205	220	27,53	7,47	21,95	265
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,07	0,03	10,99	45
	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
<b>Итого</b>				<b>21,35</b>	<b>8,19</b>	<b>80,46</b>	<b>481,95</b>		<b>28,44</b>	<b>10,83</b>	<b>105,33</b>	<b>632,94</b>
Полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	237	100/15	17,54	12,05	17,15	247	100/30	17,54	12,05	17,15	247
	Чай с молоком	394	150	2,65	2,33	11,31	77	200	2,85	2,41	14,36	91
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого				22,56	14,68	42,95	395		23,55	14,86	50,83	432,67
<b>Всего</b>				<b>55,65</b>	<b>36,61</b>	<b>169,54</b>	<b>1231,95</b>		<b>68,01</b>	<b>38,47</b>	<b>224,23</b>	<b>1516,73</b>