



**Примерное десятидневное меню
для питания воспитанников от 1,5 до 7 лет**

(составлено на основании сборника рецептов, блюд и типовых меню для организации питания детей дошкольного возраста разработанного
ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора)

**Филиал муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Пугачева
Саратовской области имени Т.Г. Мазура» -
средняя общеобразовательная школа с. Старая Порубёжка
имени Героя Советского Союза И.И. Лободина**

413718, Саратовская область, Пугачевский район, с. Старая Порубежка, ул. Чапаева, д. 48А.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	27,5	22,7	89,3	134,22	54-19к
	Чай с молоком и сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-4ГН
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,31	17,39	79,1	пром
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
Итого за завтрак:			30,41	26,64	113,24	273,17	
2-й завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	пром
Итого за 2-й завтрак:			0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	200	4,7	4,96	10,12	110,36	54-2с
	Гуляш из говядины	70	11,78	11,40	2,8	162,4	54-2м
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,0	5,0	30,0	187	54-5г
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	пром
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	57,5	пром
Итого за обед:			26,51	22,13	98,13	737,06	
Полдник	Пирожок с капустой	80	5,3	5,26	30,5	198,0	454
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21ГН
Итого за полдник:			9,9	8,86	43,1	298,4	
Итого за день:			67,32	57,73	264,57	1354,63	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	4	4,4	18,1	169,0	54-16к
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,31	17,39	79,1	пром
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
Итого за завтрак:			6,91	8,31	42,04	307,95	
2-й завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	пром
Итого за 2-й завтрак:			0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	200	5,16	2,78	18,5	164,44	54-7с
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,0	5,0	30,0	187,0	54-5г
	Бефстроганов из говядины	70	10,5	1,85	1,6	146,6	54-1м
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	пром
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91	57,5	пром
Итого за обед:			25,49	10,4	92,21	722,24	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14в
	Снежок	120	3,48	3,84	4,8	70,8	251
Итого за полдник:			7,18	5,54	43,7	256,2	
Итого за день:			40,08	24,35	188,05	1332,39	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	200	6,20	6,9	29,0	270,2	54-13к
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2ГН
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,31	17,39	79,1	пром
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
Итого за завтрак:			9,11	10,81	52,94	409,15	
2-й завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	пром
Итого за 2-й завтрак:			0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	200	4,6	5,6	5,7	92,2	54-1с
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Рыба тушеная в томате с овощами	50	6,9	3,7	3,1	103,0	54-11р
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	пром
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91	57,5	пром
Итого за обед:			26,47	19,95	104,71	770,14	
Полдник	Запеканка творожная	120	23,7	8,5	17,3	241,0	54-1т
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2ГН
Итого за полдник:			8,78	9,1	35,3	268,8	
Итого за день:			44,86	39,96	203,05	1494,09	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	54-4г
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,4	10,07	113,3	54-12гн
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,31	17,39	79,1	пром
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
Итого за завтрак:			17,09	15,61	63,51	459,15	
2-й завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	пром
Итого за 2-й завтрак:			0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Суп картофельный с рисом на мясокостном бульоне	200	1,2	1,7	9,6	100,98	54-7с
	Жаркое по домашнему	150	18,6	4,7	13,2	169,3	54-9м
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	пром
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91	57,5	пром
Итого за обед:			25,63	7,17	64,91	494,48	
Полдник	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,52	177,0	54-10в
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
Итого за полдник:			9,2	7,7	43,12	277,4	
Итого за день:			52,42	22,88	181,64	1281,03	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,2	5,46	28,4	183,76	54-21к
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,31	17,39	79,1	пром
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
Итого за завтрак:			8,11	9,37	52,34	322,71	
2-й завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	пром
Итого за 2-й завтрак:			0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	200	4,7	4,96	10,12	110,36	54-2с
	Пюре гороховое	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г
	Котлета из говядины	60	11,0	10,5	9,9	177,0	54-4м
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	пром
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91	57,5	пром
Итого за обед:			36,23	17,53	109,03	769,46	
Полдник	Булочка сдобная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
	Кофейный напиток молочный	200	2,9	2,2	8,5	64,5	54-23гн
Итого за полдник:			7,8	4,9	40,7	237,4	
Итого за день:			52,64	31,9	212,44	1375,67	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6,20	6,9	29,0	270,2	54-13к
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,31	17,39	79,1	пром
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
Итого за завтрак:			9,11	10,81	52,94	409,15	
2-й завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	пром
Итого за 2-й завтрак:			0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	200	5,16	2,78	18,5	164,44	54-7с
	Рагу из овощей с отварной говядиной	200	3,7	9,8	18,1	253,4	54-9г
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	пром
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91	57,5	пром
Итого за обед:			14,89	13,35	91,81	695,14	
Полдник	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34,0	172,6	54-9в
	Снежок	120	3,48	3,84	4,8	70,8	251
Итого за полдник:			8,68	5,64	38,8	243,4	
Итого за день:			33,18	29,9	193,65	1393,29	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	6,1	8,4	24,3	263,1	54-29к
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,31	17,39	79,1	пром
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
Итого за завтрак:			10,41	13,41	50,44	426,15	
2-й завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	пром
Итого за 2-й завтрак:			0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	200	4,6	5,6	5,7	92,2	54-1с
	Плов из отварной говядины	180	13,8	13,0	35,0	313,4	54-11м
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	пром
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91	57,5	пром
Итого за обед:			24,23	19,37	82,81	629,8	
Полдник	Пирожок с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-20в
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,2	8,5	64,5	54-23гн
Итого за полдник:			6,6	3,9	47,4	249,9	
Итого за день:			41,74	36,78	190,75	1351,85	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	120	8,5	12,0	2,2	180,36	54-1о
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2ГН
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,31	17,39	79,1	пром
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
Итого за завтрак:			11,41	15,91	26,14	319,31	
2-й завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	пром
Итого за 2-й завтрак:			0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Морковь отварная с маслом	50	0,7	4,3	5,6	53,4	54-14з
	Суп картофельный с клёцками на мясокостном бульоне	200	4,62	3,28	11,4	93,54	54-6с
	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,0	5,0	30,0	187,0	54-7Г
	Рыба тушеная с овощами в томате	50	6,9	3,7	3,1	103,0	54-11р
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	пром
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91	57,5	пром
Итого за обед:			22,25	17,05	105,31	714,24	
Полдник	Запеканка из творога	80	23,7	8,5	17,3	241,0	54-1Г
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21ГН
Итого за полдник:			28,3	12,1	29,9	341,4	
Итого за день:			62,46	45,16	440,55	1420,95	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	4	4,3	19	174,3	54-27к
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,31	17,39	79,1	пром
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
Итого за завтрак:			2,91	8,21	42,94	313,25	
2-й завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	пром
Итого за 2-й завтрак:			0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	200	4,7	4,96	10,12	110,36	54-2с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	54-4г
	Гуляш из говядины	70	11,78	11,4	2,8	162,4	54-2м
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	пром
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91	57,5	пром
Итого за обед:			30,61	23,43	91,03	730,66	
Полдник	Булочка сдобная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0	54-23гн
Итого за полдник:			8,7	5,6	43,5	258,9	
Итого за день:			42,72	37,34	187,57	1348,81	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшениная	200	6,0	7,7	28,2	274,9	54-6к
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,31	17,39	79,1	пром
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
Итого за завтрак:			8,91	11,61	52,14	513,85	
2-й завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	пром
Итого за 2-й завтрак:			0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед	Суп картофельный с горохом на мясокостном бульоне	200	6,68	4,6	16,28	177,1	54-8с
	Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	70	9,2	9,3	8,6	155,3	54-15м
	Капуста тушеная	130	3,3	3,8	12,7	98,3	54-8г
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	пром
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91	57,5	пром
Итого за обед:			25,21	18,47	92,79	708,0	
Полдник	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,52	177,0	54-10в
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
Итого за полдник:			6,2	5,2	39,22	227,9	
Итого за день:			40,82	35,38	194,25	1495,75	