

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ №5 г. Пугачева»



Войтинцев .В.П./

«01» августа 2024г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ
ФИЛИАЛ МОУ «СОШ №5 г.ПУГАЧЕВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ –
СОШ.с.КЛИНЦОВКА-ДЕТСКИЙ САД с.КЛИНЦОВКА»
(с 9-ти часовым пребыванием)

Возрастная категория: 3–7 лет

№ тех. карты	Наименование изделий (блюда)	Выход, (г)	Белки, (г)	Жиры, (г)	Углеводы, (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные элементы (мг)			
							B1	B2	C	Ca	Fe		
	Первый день												
	Завтрак 1:												
1	Каша гречневая молочная, вязкая	200	6,98	10,42	25	222,38	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5		
2	Чай с сахаром, молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64		
3	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	1,836	5,664	10,965	102	0,036	0,024	0	6,975	0,465		
	Печенье	10	0,37	7,145	6,515	81,72	0,03	0,03	0	8,0	0,4		
	Завтрак 2:												
	Сок натуральный	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4		
	Обед:												
5	Суп картофельный на м/к бульоне	200	2,35	2,825	16,625	101,25	0,125	0,075	12	25,85	1,175		
6	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	13,158	13,176	16,812	239,778	0,072	0,126	41,652	72,432	2,196		
7	Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	200 30	1,04 2,31	0 0,72	26,96 16,02	107,44 76,2	0,02 0,03	0,04 0,02	0,8 0,00	41,14 6,00	0,68 0,33		
	Полдник:												
49	Блинчики с маслом, сахаром	105	5,18	6,2	29,82	196	0,11	0,07	-	22,5	1,08		
9	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54		
						1327,998							

№ тех. карты	Наименование изделий (блюда)	Выход, (г)	Белки, (г)	Жиры, (г)	Углеводы, (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные элементы (мг)			
							B1	B2	C	Ca	Fe		
	Второй день												
	Завтрак 1:												
11	Каша молочная «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	233,16	0,08	0,2	0,9	183,8		54	
2	Чай с сахаром, молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1		0,64	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	0,03	0,02	0,00	6,00		0,33	
	Печенье	10	0,37	7,145	6,515	81,72	0,03	0,03	0	8,0		0,4	
	Завтрак 2:												
	Сок натуральный	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2,0	7,0		1,4	
	Обед:												
26	Щи из свежей капусты с картофелем	220	1,54	4,29	7,458	74,58	0,044	0,044	16,258	38,126		0,704	
32	Макаронные изделия отварные	150	5,355	0,555	0,855	157,47	36	28	0	9,0038		7,812	
16	Котлета мясная	70	10,871	8,246	11,249	162,169	0,07	0,119	0,105	30,45		1,05	
7	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14		0,68	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	0,06	0,03	0	18,2		1,12	
	Полдник:												
29	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,30	0,18	182		1,32	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	0,03	0,02	0,00	6,00		0,33	
9	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0006	6	11,6		0,54	
						1371,299							

№ тех. карты	Наименование изделий (блода)	Выход, (г)	Белки, (г)	Жиры, (г)	Углеводы, (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные элементы (мг)		
							B1	B2	C	Ca	Fe	
	Третий день											
	Завтрак 1:											
19	Каша вязкая, пшеничная молочная	200	7,26	7,87	34,42	237,97	0,15	0,061	0	43,82	3,38	
12	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54	
3	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	1.836	5.664	10.965	102	0.036	0.024	0	6.975	0.465	
	Печенье	10	0,37	7,145	6,515	81,72	0,03	0,03	0	8,0	0,4	
	Завтрак 2:											
	Сок натуральный	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	
	Обед:											
21	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200	5,61	1,892	18,59	125,664	0,132	0,132	4,664	38,72	1,144	
22	Жаркое по-домашнему	180	22,032	5,652	19,584	217,062	0,18	0,27	7,686	25,416	3,222	
7	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	0,06	0,03	0	18,2	1,12	
	Полдник:											
47	Рыба тушёная	60	11,58	0,708	0,162	52,998	0,03	0,048	0,84	11,7	0,312	
15	Гороховое пюре	130	14,21	1,00	29,47	171	0,34	0,07	0*	56,3	3,31	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	0,03	0,02	0,00	6,00	0,33	
9	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54	
						1389,484						

№ тех. карты	Наименование изделий (блюда)	Выход, (г)	Белки, (г)	Жиры, (г)	Углеводы, (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные элементы (мг)		
							B1	B2	C	Ca	Fe	
	Четвёртый день											
	Завтрак 1:											
24	Каша манная молочная, жидкая	200	6,05	7,85	30,33	216,6	0,06	0,02	0	24	0,4	
12	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	0,03	0,02	0,00	6,00	0,33	
	Печенье	10	0,37	7,145	6,515	81,72	0,03	0,03	0	8,0	0,4	
	Завтрак 2:											
	Сок натуральный	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	
	Обед:											
26	Щи из свежей капусты с картофелем	220	1,54	4,29	7,458	74,58	0,044	0,044	16,258	38,126	0,704	
28	Плов из отварной курицы	180	16,74	1,89	35,37	315,9	0,072	0,09	0,684	21,33	1,764	
7	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	0,06	0,03	0	18,2	1,12	
	Полдник:											
17	Запеканка из творога	100	13,66	9,04	9,92	181,33	0,04	0,25	0,27	146,93	0,59	
18	Соус сметанный	50	1,825	2,755	3,96	66,81	0,015	0,05	0,13	51,95	0,12	
	Снежок	120	3,24	3	12,96	94,8	0,036	0,48	1,08	145,2	0,12	
						1383,53						

№ тех. карты	Наименование изделий (блюда)	Выход, (г)	Белки, (г)	Жиры, (г)	Углеводы, (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные элементы (мг)		
							B1	B2	C	Ca	Fe	
	Пятый день											
	Завтрак 1:											
30	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	0,03	0,02	0,00	6,00	0,33	
12	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54	
	Печенье	10	0,37	7,145	6,515	81,72	0,03	0,03	0	8,0	0,4	
	Завтрак 2:											
	Сок натуральный	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	
	Обед:											
31	Суп на м/к бульоне с перловой крупой	200	2,2	2,464	14,96	90,86	0,088	0,044	7,26	22,792	0,902	
38	Рагу из овощей	180	15,642	16,974	13,482	269,478	0,054	0,108	8,766	37,476	2,484	
7	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	0,06	0,03	0	18,2	1,12	
	Полдник:											
23	Сырники из творога	100	13,083	8,869	7,98	163,8	0,049	0,189	0,175	109,06	0,539	
18	Соус сметанный	50	1,825	2,755	3,96	66,81	0,015	0,05	0,13	51,95	0,12	
	Снежок	120	3,24	3	12,96	94,8	0,036	0,48	1,08	145,2	0,12	
						1344,198						

№ тех. карты	Наименование изделий (блода)	Выход, (г)	Белки, (г)	Жиры, (г)	Углеводы, (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные элементы (мг)		
							B1	B2	C	Ca	Fe	
	Шестой день											
	Завтрак 1:											
35	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.6	9	20.64	187.04	0.04	0.14	0.9	106	0.46	
2	Чай с сахаром, молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	0,06	0,03	0	18,2	1,12	
	Печенье	10	0,37	7,145	6,515	81,72	0,03	0,03	0	8,0	0,4	
	Завтрак 2:											
	Сок натуральный	100	0.5	0	10.1	42.67	0.01	0.01	2.0	7.0	1.4	
	Обед:											
26	Щи из свежей капусты с картофелем	220	1.54	4.29	7.458	74.58	0.044	0.044	16.258	38.126	0.704	
36	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.7	4.82	27.95	199.0	0.12	0.06	0	9.49	3.03	
50	Гуляш из куриного филе	80	11,14	12,06	1,63	156,62	0	0	0	0	0	
7	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	0,06	0,03	0	18,2	1,12	
	Полдник:											
8	Плюшка	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,09	0,04	0,27	30,75	0,44	
9	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54	
						1337,73						

№ тех. карты	Наименование изделий (блюда)	Выход, (г)	Белки, (г)	Жиры, (г)	Углеводы, (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные элементы (мг)	
							B1	B2	C	Ca	Fe
	Седьмой день										
	Завтрак 1:										
42	Каша рисовая молочная жидкая	200	8,34	8,58	36,52	256,78	0,06	0,12	9,88	94,46	0,64
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	0,03	0,02	0,00	6,00	0,33
12	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54
	Печенье	10	0,37	7,145	6,515	81,72	0,03	0,03	0	8,0	0,4
	Завтрак 2:										
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
	Обед:										
37	Суп гороховый на м/к бульоне	200	4,51	4,708	14,19	117,26	0,132	0,066	5,126	44,242	1,584
32	Макаронные изделия отварные	150	5,355	0,555	0,855	157,47	36	28	0	9,0038	7,812
50	Гуляш из куриного филе	80	11,14	12,06	1,63	156,62	0	0	0	0	0
7	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	0,06	0,03	0	18,2	1,12
	Полдник:										
34	Рыба тушёная с овощами	120	9,47	11,09	16,92	155,34	0,07	0,07	4,32	38,58	0,74
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	0,03	0,02	0,00	6,00	0,33
9	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54
						1402,46					

№ тех. карты	Наименование изделий (блюда)	Выход, (г)	Белки, (г)	Жиры, (г)	Углеводы, (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные элементы (мг)	
							B1	B2	C	Ca	Fe
	Восьмой день										
	Завтрак 1:										
19	Каша вязкая пшеничная молочная	200	7,26	7,87	34,42	237,97	0,15	0,061	0	43,82	3,38
2	Чай с сахаром, молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
3	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	1.836	5.664	10.965	102	0.036	0.024	0	6.975	0.465
	Печенье	10	0,37	7,145	6,515	81,72	0,03	0,03	0	8,0	0,4
	Завтрак 2:										
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
	Обед:										
26	Щи из свежей капусты с картофелем	220	1,54	4,29	7,458	74,58	0,044	0,044	16,258	38,126	0,704
46	Картофельное пюре	150	3,495	4,8	14,7	117	0,12	0,105	10,365	35,55	1,08
16	Котлета мясная	70	10,871	8,246	11,249	162,169	0,07	0,119	0,105	30,45	1,05
7	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	0,06	0,03	0	18,2	1,12
	Полдник:										
29	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,30	0,18	182	1,32
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	0,03	0,02	0,00	6,00	0,33
9	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0006	6	11,6	0,54
						1361,439					

№ тех. карты	Наименование изделий (блюда)	Выход, (г)	Белки, (г)	Жиры, (г)	Углеводы, (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные элементы (мг)		
							B1	B2	C	Ca	Fe	
	Девятый день											
	Завтрак 1:											
24	Каша манная молочная жидкая	200	6,05	7,85	30,33	216,6	0,06	0,02	0	24	0,4	
12	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54	
	Хлеб пшеничный	30/5	2,31	0,72	16,02	76,2	0,03	0,02	0,00	6,00	0,33	
	Печенье	10	0,37	7,145	6,515	81,72	0,03	0,03	0	8,0	0,4	
	Завтрак 2:											
	Сок натуральный	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	
	Обед:											
43	Суп картофельный с макаронами изделиями на м/к бульоне	200	2,42	2,31	16,61	97,9	0,088	0,044	5,808	12,034	0,748	
44	Капуста тушёная	150	3,18	6,72	6,97	119,7	0,04	0,06	16,95	88,95	1,26	
45	Тефтели из говядины паровые	70	10,93	9,45	1,263	147,861	0,10	2,77	0,84	9,611	1,792	
7	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	0,06	0,03	0	18,2	1,12	
	Полдник:											
39	Пудинг творожный запеченый	100	12,76	8,89	13,82	191,75	0,05	0,24	0,39	144,5	0,64	
18	Соус сметанный	50	1,825	2,755	3,96	66,81	0,015	0,05	0,13	51,95	0,12	
	Снежок	120	3,24	3	12,96	94,8	0,036	0,48	1,08	145,2	0,12	
						1368,931						

№ тех. карты	Наименование изделий (блюда)	Выход, (г)	Белки, (г)	Жиры, (г)	Углеводы, (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные элементы (мг)	
							B1	B2	C	Ca	Fe
	Десятый день										
	Завтрак 1:										
30	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72
12	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	0,06	0,03	0	18,2	1,12
	Печенье	10	0,37	7,145	6,515	81,72	0,03	0,03	0	8,0	0,4
	Завтрак 2:										
	Сок натуральный	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
	Обед:										
26	Щи на из свежей капусты с картофелем	200	1,54	4,29	7,458	74,58	0,044	0,044	16,258	38,126	0,704
32	Макаронные изделия отварные	150	5,355	0,555	0,855	157,47	36	28	0	9,0038	7,812
50	Гуляш из куриного филе	80	11,14	12,04	1,63	156,62	0	0	0	0	0
7	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	76,2	0,06	0,03	0	18,2	1,12
	Полдник:										
41	Вареники ленивые	100	13,1	7	13,1	190	0,03	0,14	0,03	85,5	0,47
18	Соус сметанный	50	1,825	2,755	3,96	66,81	0,015	0,05	0,13	51,95	0,12
	Снежок	120	3,24	3	12,96	94,8	0,036	0,48	1,08	145,2	0,12
						1398,73					

Пропито, пронумеровано и
скреплено печатью 11 листов
Подпись М.И. Волнушкин

М.П.

