



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
«Куйбышевская СОШ»
Н.Ю. Розбах
«23» августа 2022 года

При соблюдении технологических режимов
при приготовлении блюд и изделий, обеспечение
безопасности пищи для потребителя

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

МК ДОУ «Куйбышевский детский сад «Звёздочка»
Краснощековского района Алтайского края
Возрастная категория 3-7 лет, сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
	блюда		Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:							
	Каша вязкая молочная овсяная (геркулес)	150	6,4	8,5	25,7	204,6	54-9к-2020
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,4	8,6	15,04	149,5	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Итого по приему пищи		390	9	17,1	47,24	380,9	
Обед:							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с-2020
	Плов	150	3,2	5,5	19,8	139,4	54-11г-2020
	Кисель	200	0	0	10	119	51
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	21	107	б/н
Итого по приему пищи		600	11,43	9,35	69,3	485	
Полдник:							
	Вафли	80	3,2	2,8	81,1	342,1	б/н
	Кисель	100	0,5	0	10,1	42,22	130
Итого по приему пищи		180	3,7	2,8	91,2	384,32	

Итого за первый день:		1115	24,13	29,25	207,74	1250,22	
День 2							
завтрак:							
	Каша вязкая молочная пшенная	150	6,3	7,6	28,2	206,2	54-6к
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,3	54-1з-2020
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,4	8,6	15,04	149,5	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Итого по приему пищи		400	11,2	19,2	49,74	417,8	
обед:							
	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	54-8с-2020
	Картофельное пюре	150	20,5	6	24,9	236	54-12м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,4	8,6	15,4	149,5	б/н
	Котлета	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м
Итого по приему пищи		665	43,78	32,3	88,78	820,94	
Полдник:							
	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9н-2020
	Йогурт	200	4,5	3,45	6,75	108	б/н
Итого по приему пищи		260	9,7	5,25	40,75	280,6	
Итого за второй день:		1325	65,08	56,75	180,87	1527,74	

День 3							
завтрак:	Каша жидкая молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	192	88
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,3	54-13-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,4	8,6	15,04	149,5	б/н
	Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
Итого по приему пищи		450	11,21	19,07	46,83	404,7	
обед:							
	Свекольник	200	1,8	4,28	10,66	88,3	54-18с-2020
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Котлеты из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м-2020
	Соус красный основной	33	1,1	0,8	3	23,6	54-3соус-2020
	Кисель	200	0	0	10	119	51
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	21	107	б/н
Итого по приему пищи		708	25,07	24,15	89,86	756	
Полдник:							
	Пряники	70	3,36	1,96	54,39	235,06	б/н
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн-2020
Итого по приему пищи		270	7,96	5,56	66,99	335,46	

Итого за третий день:		1428	44,24	48,78	203,68	1496,16	
День 4							
завтрак:	Каша рисовая на молоке	150	12,7	17,9	3,2	225,2	54-1о-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,3	54-1з-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,4	8,6	15,04	149,5	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Итого по приему пищи		400	17,6	29,5	24,74	436,8	
обед:							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,66	10,12	110,36	54-2с-2020
	Жаркое по-домашнему	150	15	14	12,8	238,4	54-9м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4	б/н
Итого по приему пищи		590	22,84	20,14	56,4	502,16	
Полдник:							
	Чоко-пай	60	0,5	0	10,1	42,22	130
	Компот	200	4,5	3,45	6,75	108	б/н
Итого по приему пищи		260	5,67	4,19	21,9	179,87	

Итого за четвертый день:		1100	41,61	50,38	96,29	1010,83	
День 5							
завтрак:	Суп молочный с макаронными из-ми	200	7,18	6,51	23,54	182	93
	Хлеб пшеничный с маслом	40	2,4	8,6	15,04	149,5	б/н
	Чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
Итого по приему пищи		440	9,88	15,11	45,28	359,4	
обед:							
	Щи со свежей капустой	200	4,62	3,28	11,4	93,54	54-6с-2020
	Котлета	80	14,18	13,9	3,49	195,83	54-2р-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
	Какао с молоком	200	0	0	10	119	51
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104	б/н
Итого по приему пищи		730	30,78	30,78	85,09	820,27	
Полдник:							
	Расстегай с повидлом	50	11,3	5,3	13,3	145,7	54-7т-2020
	Какао	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого по приему пищи		250	11,6	5,3	38	241,1	

Итого за пятый день:		1545	52,335	51,19	168,37	1420,77	
День 6							
завтрак:	Каша манная	150	6,21	7,47	25,09	192	88
	Бутерброд с сыром	55	6,29	8,4	16,96	168,66	48
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,4	33,6	42
Итого по приему пищи		405	12,55	15,89	50,45	394,26	
обед:							
	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	24,7	28,9	56,3	584,4	54-11с
	Картофельное пюре	180	3,7	5,8	24,5	164,7	15
	Гуляш из курицы	80	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	56
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104	
Итого по приему пищи		750	46,02	49	130,86	1146,16	
Полдник:							
	Бутерброд с повидлом	55	2,5	4	28,9	161	45
	Компот из сухофруктов	200	3,54	3,1	15,08	102,66	70
Итого по приему пищи		255	6,04	7,1	43,98	263,66	
Итого за шестой день:		1410	64,61	71,99	225,29	1804,06	
День 7							
завтрак:	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,9	4	21,5	138,4	54-21к
	Бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146	47

	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,8	54	56
Итого по приему пищи		390	6,4	12,6	49,9	338,4	
обед:							
	Рассольник	250	1,6	5,1	13,1	104,3	9
	Плов с курицей	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Какао	200	0	0	10	119	51
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	21	107	44
Итого по приему пищи		650	13,74	14,26	82,72	515,10	
Полдник:							
	Булочка с изюмом	80	6,72	4,4	39,6	224,8	72
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого по приему пищи		260	10,39	7,59	55,42	331,8	
Итого за седьмой день:		1300	30,53	34,45	188,04	1185,30	
День 8							
завтрак:							
	Лапша на молоке	150	12,7	17,9	3,2	225,2	54-1о
	Бутерброд с сыром	55	6,29	8,4	16,96	168,66	48
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,4	33,6	42
Итого по приему пищи		405	19,04	26,32	28,56	427,46	
обед:							

	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	8,5	84,8	3
	Макароны отварные	150	7,9	6,8	28,6	207,7	54-3г
	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8	54-21м
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	56
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104	
Итого по приему пищи		720	39,52	14,8	84,86	627,74	
Полдник:							
	Ватрушка с творогом	80	8,38	8,72	26,49	229,84	75
	Чай с молоком	200	3,54	3,1	15,08	102,66	70
Итого по приему пищи		280	11,92	11,82	41,57	332,5	
Итого за восьмой день:		1405	70,48	52,94	154,99	1387,7	
День 9							
завтрак:							
	Каша кукурузная молочная жидкая	250	7,6	12,5	39,2	299	41
	Бутерброд с маслом	40	2,4	8,6	14,6	146	47
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,8	54	56
Итого по приему пищи		490	10,1	21,1	67,6	499	
обед:							
	Суп из овощей с фрикадельками	250	43,2	21,6	69,6	645	54-5с

	Жаркое по домашнему	150	10,3	15	20,91	262,36	66
	Кисель	200	0	0	10	119	51
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	21	107	44
Итого по приему пищи		650	56,57	37,67	121,51	1133,36	
Полдник:							
	Запеканка творожная с изюмом	150	21,24	14,58	17,72	290,27	78
	Кисель	200	3,12	3,24	17,7	109,28	79
Итого по приему пищи		350	24,36	17,82	35,42	399,55	
Итого за девятый день:		1490	69,87	61,57	280,21	2093,46	
День 10							
завтрак:	Каша молочная пшенная	150	6,3	7,6	28,2	206,52	54-6к
	Бутерброд с сыром	55	6,29	8,4	16,96	168,66	48
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,4	33,6	42
Итого по приему пищи		405	12,64	16,02	53,56	408,78	
обед:							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	23,5	28,3	50,6	551,8	54-2с
	Куриная подлива	80	14,14	11,4	3,63	173,25	56
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	56
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,9	104	

Итого по приему пищи		720	50,06	47,2	137,09	1170,19	
Полдник:							
	Печенье сахарное	70	4,1	2,3	13,2	94	б/н
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,4	33,6	42
Итого по приему пищи		270	4,15	2,32	21,6	127,6	
Итого за десятый день:		1375	70,47	68,71	288,38	1779,97	
Итого за весь период		13191	525,68	518,19	2042,4	13460,89	
Среднее значение за период		13919,10	52,568	51,819	204,24	1346,089	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,1	3,3	13,77		

При составлении использован: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях. Новосибирск 2022