



Утверждаю
Директор МОУ «Пронская средняя
общеобразовательная школа»

А.К. Гуськова

«01» 09 2021г.

10-дневное меню

МОУ «Пронская средняя общеобразовательная школа »

Дошкольных групп

Примерное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевых веществ Белков	Пищевых веществ Жиров	Пищевых веществ Углеводов	Энергетическая ценность (ккал)	С	№ рецепта
День 1								
Завтрак	Каша манная	250	8,62	6,59	34,89	233	7,60	34
	Чай	190	0,12	0,02	10,20	41	2,83	31
	Бутерброды с маслом	60	2,45	7,55	14,62	136	-	02
Обед	Суп картофельный на м/б	250	26,54	20,72	61,77	540	44,80	12
	Плов из птицы	210	16,00	14,78	26,76	304	0,41	81
	Компот из с/фруктов	180	2,20	0,10	159,1	565	2,0	126
	Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,7	128	-	-
	Яйцо вареное	85	5,73	11,04	1,10	127	0,10	001
Полдник	Хлеб пшеничный	60	3,12	0,72	26,7	128	-	-
	Какао	180	4,35	3,75	6,00	75	1,05	126
	Печенье	30	5,37	7,62	61,35	335	0,13	
	Итого за 1 день	1775	102,58	127,94	452,6	3,295	166,79	
День 2								
Завтрак	Каша пшенная	250	12,67	8,94	35,61	274	19,00	29
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	130
	Бутерброды с сыром	60	4,73	6,88	14,56	139	0,07	4
Обед	Салат из свежих помидор	60	10,75	1,75	86,23	404	62,5	26
	Суп рассольник на м/б	250	34,39	33,62	57,33	669	36,45	17
	Котлеты мясные	80	9,32	7,07	9,64	139	0,09	21
	Каша гречневая	150	57,32	40,62	257,61	1625	-	67
	Кисель	190	0,44	-	111,30	447	0,37	29
	Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,7	128	-	-

Полдник	Творожная запеканка	130	8,88	6,05	9,19	127	0,12	601
	Чай	180	4,35	3,75	6,00	75	1,05	31
	Фрукты	114	0,40	0,40	9,80	44	10,00	-
Итого за 2 день		1495	149,232	112,21	638,33	4162	130,82	
День 3								
Завтрак	Каша рисовая	250	8,49	7,59	37,63	253	9,87	32
	Какао	180	3,15	2,72	12,96	89	1,20	53
	Бутерброды с маслом	60	2,45	7,55	14,62	136		02
Обед	Салат из свежих огурцов	60	7,60	60,89	23,75	673	95,00	13
	Щи на м/б	250	6,80	19,28	26,75	308	80,14	73
	Гуляш из отвар. мяса	160	20,63	16,30	5,24	250	1,11	05
	Макар.изд.отварные	100	5,68	4,36	27,25	171	-	04
	Компот из с/фруктов	180	2,20	0,10	159,1	565	2,0	126
	Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,7	128	-	-
Полдник	Пряник	30	5,37	7,62	61,35	335	0,13	-
	Кефир	100	2,85	2,41	14,36	91	1,17	-
	Фрукты	114	0,40	0,40	9,80	44	10,00	-
Итого за 3д		1620	66,39	130,65	410,44	3 004	216,27	
День 4								
Завтрак	Вермишель молочная	210	14,18	9,31	34,41	278	20,00	67
	Чай	190	0,12	0,02	10,20	41	2,83	31
	Бутерброды с сыром	60	4,73	6,88	14,56	139	0,07	4
Обед	Суп пшеничный на м/б	250	8,96	21,41	64-90	488	30,15	06
	Биточки рыбные	80	6,47	3,06	1,54	60	1,73	14
	Картофельное пюре	150	3,33	5,07	18,18	132	15,65	805
	Компот из с/фруктов	190	0,44	-	11,30	447	0,37	126
	Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,7	128	-	-
Полдник	Оладьи	60	6,30	2,85	18,15	123	0,05	168
	Молоко	180	2,20	0,10	159,1	565	2,0	-
	Фрукты	114	0,40	0,40	9,80	44	10,00	-
Итого за 4 день		1,670	53,736	48,86	372,46	2,465	72,2	
День 5								
Завтрак	Каша геркулесовая	210	9,49	8,85	31,45	243	7,60	30

	Чай	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	31
	Бутерброды с маслом	60	2,45	7,55	14,62	136	-	02
Обед	Суп гороховый на м/б	250	21,96	21,08	65,29	539	23,25	12
	Ленивые голубцы со сметаной	190	10,61	6,81	15,04	164	20,03	94
	Кисель	180	2,20	0,10	159,0	565	2,0	20
	Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,7	128	-	-
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	120	21,58	8,79	41,67	332	0,21	605
	Сок	180	4,58	4,08	7,58	85	2,05	-
Итого за 5 день		1 570	93,72	121,42	474,96	3 288	193,31	
День 6								
Завтрак	Каша гречневая	250	5,68	4,36	27,25	171	-	16
	Какао	180	3,15	2,72	12,96	89	1,20	53
	Бутерброды с сыром	60	4,73	6,88	14,56	136	0,07	04
обед	Салат из свежего огурца	60	7,6	60,8	2,37	673	9,50	13
	Суп рыбный	250	34,39	33,62	57,33	669	36,45	15
	Вермишелевая запеканка с мясом.	150	115,40	50,48	208,88	1751	2,10	
	Кисель	190	0,44	-	11,30	447	0,37	20
	Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,7	128	-	-
полдник	Омлет	85	5,73	11,04	1,10	127	0,10	215
	Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,7	128	-	-
	Печенье	30	5,37	7,62	61,35	335	0,13	
	Сок	190	0,12	0,02	10,20	41	2,83	-
Итого за 6 день		1,372	1 75,03	171,64	381,85	4,406	57,62	
День 7								
Завтрак	Каша ячневая	250	8,62	6,59	34,89	233	7,60	34
	Чай	180	0,07	0,01	7,10	29	1,42	30
	Бутерброд с маслом	60	2,45	7,55	14,62	136	-	02
Обед	Салат из свежих помидоров	60	9,06	47,02	59,24	696	55,23	-
	Борщ на м/б	250	7,27	19,64	50,97	410	-	01
	Котлета мясная	80	9,32	7,07	9,64	139	0,09	21

	Макаронные изд.	205	5,68	4,36	27,25	171	-	77
	Компот из с/фруктов	180	2,20	0,10	159,1	565	2,0	126
	Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	26,7	128	-	-
полдник	Кефир	100	4,35	3,75	6,00	75	1,05	-
	Блины	100	4,59	7,33	24,75	183	0,22	164
	Фрукты	114	0,40	0,40	9,80	44	10,00	-
Итого за 7 день		1 795	54,61	106,32	415,62	2 758	82,52	
День 8								
Завтрак	Сырники со сметаной	120	9,30	6,33	5,38	116	0,13	605
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	130
	Бутерброды с маслом	60	3,32	4,03	31,40	175	-	02
Обед	Салат из св. капусты	60	14,25	60,89	83,60	939	95,00	13
	Суп гороховый на м/б	250	8,24	12,40	50,31	346	23,00	14
	Рыба тушеная с овощ.	80	6,47	3,06	1,54	60	1,73	02
	Каша гречневая	150	2,25	4,57	12,20	99	10,48	
	Кисель	190	0,44	-	11,30	447	0,37	20
	Хлеб ржаной	60	3,3	1,3	23,0	112	-	-
полдник	Винегрет	150	5,21	8,79	48,93	296	0,05	39
	Хлеб ржаной	60	3,3	1,3	23,0	112	-	-
	Чай	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	31
	Печенье	30	5,37	7,62	61,35	335	0,13	
Итого за 8 день		1 745	62,01	100,01	265,91	2 609	137,99	
День 9								
Завтрак	Каша геркулесовая	205	9,49	8,85	31,45	243	7,60	30
	Какао	180	3,15	2,42	12,96	30	1,20	53
	Бутерброды с сыром	60	4,73	6,88	14,56	139	0,07	4
обед	Салат из свежего огурца	60	4,25	2,13	-	36	-	41
	Суп лапша на м/б	250	10,75	11,35	68,57	419	33,00	82
	Картофель туш. с мясом	220	8,91	7,89	9,21	144	0,12	18
	Компот из с/ф	180	2,20	0,10	159,1	565	2,0	126
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,72	26,7	128	-	-
Полдник	Йогурт	100	9,30	6,33	5,38	116		-
	Вафли	15	5,22	4,50	7,20	90	1,26	-
	Сок	190	0,12	0,02	10,20	41	2,83	-
Итого за 9		1 580	61,86	51,31	350,36	1 974	80,65	