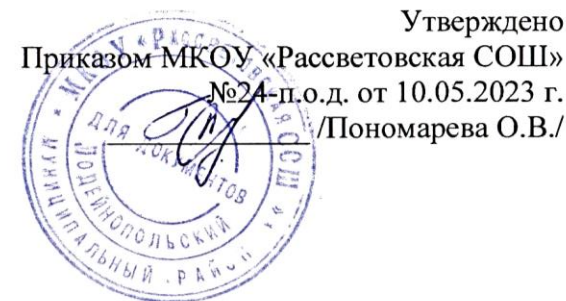


**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Рассветовская средняя общеобразовательная школа»**



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ  
Дошкольники 3-7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	КАША МАННАЯ	180	5,5	7,3	23,3	181,2	* 189
	ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	т/к
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			14,5	58,1	* 430
ИТОГО за завтрак		<b>375</b>	<b>6,6</b>	<b>8,8</b>	<b>49,0</b>	<b>301,9</b>	
Второй завтрак	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,9	44,2	т/к
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	200	13,5	9,0	25,3	236,3	** 81
	ПЛОВ С КУРОЙ	180	10,1	7,6	30,5	230,6	**304
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			14,5	58,1	*402
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	80,0	т/к
ИТОГО за обед		<b>600</b>	<b>20,6</b>	<b>17,4</b>	<b>96,6</b>	<b>679,2</b>	
Полдник	КАРТОФЕЛЬНЫЕ БИТОЧКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	160	4,6	4,9	25,6	165,0	** 138
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,7	3,2	6,1	68,1	**400
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	9,5	40,2	266,2	**469
ИТОГО за полдник		<b>350</b>	<b>13,4</b>	<b>17,6</b>	<b>71,9</b>	<b>499,3</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1425</b>	<b>46,6</b>	<b>44,2</b>	<b>227,4</b>	<b>1 494,6</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	КАША РИСОВАЯ	180	5,4	7,4	28,9	204,5	*189
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,9	3,6	11,1	92,8	**3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			14,5	58,1	*430
ИТОГО за завтрак		<b>390</b>	<b>9,3</b>	<b>11,0</b>	<b>54,5</b>	<b>355,4</b>	
Второй завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	т/к

Обед	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ	200	7,9	10,1	17,0	195,8	*89
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ	180	10,3	7,8	25,5	213,5	**276
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,6		20,5	85,1	**376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	80,0	т/к
ИТОГО за обед		<b>600</b>	<b>21,4</b>	<b>18,3</b>	<b>79,4</b>	<b>574,4</b>	
Полдник	ТВОРОЖНО-МАННАЯ ЗАПЕКАНКА СО СМЕТАНОЙ ИЛИ СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	160	20,0	13,5	25,4	306,7	**194
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,4	20,8	131,8	**397
Итого за полдник		<b>340</b>	<b>24,1</b>	<b>16,9</b>	<b>46,2</b>	<b>438,5</b>	
Итого за день		<b>1530</b>	<b>55,8</b>	<b>46,4</b>	<b>200,3</b>	<b>1 454,3</b>	

### День 3

Завтрак	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	6,1	8,4	22,9	192,0	**413
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			14,5	58,1	*430
	ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1	т/к
Итого за завтрак		<b>375</b>	<b>6,5</b>	<b>8,9</b>	<b>49,0</b>	<b>303,2</b>	
Второй завтрак	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,9	44,2	т/к
Обед	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,2	0,1	2,5	15,5	т/к
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ	200	7,9	8,6	15,2	170,4	**66
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	4,2	5,8	24,5	167,0	**321
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	13,3	9,3	9,4	187,1	т/к
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,3	0,1	21,2	87,9	**376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	80,0	т/к
Итого за обед		<b>660</b>	<b>29,5</b>	<b>24,3</b>	<b>89,2</b>	<b>707,9</b>	
Полдник	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	160	4,9	5,3	22,2	155,8	*184
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,7	3,2	6,1	68,1	**400
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	25	2,9	1,1	19,6	100,1	**115
Итого за полдник		<b>315</b>	<b>11,5</b>	<b>9,6</b>	<b>47,9</b>	<b>324,0</b>	
Итого за день		<b>1450</b>	<b>47,9</b>	<b>43,2</b>	<b>196,0</b>	<b>1 379,3</b>	

### День 4

Завтрак	КАША ПШЕННАЯ	180	7,0	8,0	41,1	264,9	*184
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,4	20,8	131,8	**397
	СДОБА ВЫБОРГСКАЯ	40	2,8	3,4	25,2	140,0	т/к
Итого за завтрак		<b>400</b>	<b>13,9</b>	<b>14,8</b>	<b>87,1</b>	<b>536,7</b>	
Второй завтрак	АПЕЛЬСИН	120	1,1	0,2	9,7	51,6	т/к

Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,6	8,1	16,5	169,5	**83
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,8	3,1	8,2	73,3	**336
	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	30	3,4	7,3	0,1	79,8	*254
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			14,5	58,1	*402
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	80,0	т/к
Итого за обед		<b>600</b>	<b>16,4</b>	<b>18,9</b>	<b>55,7</b>	<b>460,7</b>	
Полдник	РЫБА ОТВАРНАЯ	80	17,0	4,8		111,7	**242
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	80	1,8	2,8	14,3	89,0	**318
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			14,5	58,1	*430
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	40,0	т/к
Итого за полдник		<b>360</b>	<b>20,1</b>	<b>7,8</b>	<b>37,0</b>	<b>298,8</b>	
Итого за день		<b>1480</b>	<b>51,5</b>	<b>41,7</b>	<b>189,5</b>	<b>1 347,8</b>	

### День 5

Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ	180	5,9	7,4	24,1	187,6	*189
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			14,5	58,1	*430
	ПРЯНИКИ	35	2,1	1,7	26,3	128,1	т/к
Итого за завтрак		<b>395</b>	<b>8,0</b>	<b>9,1</b>	<b>64,9</b>	<b>373,8</b>	
Второй завтрак	ГРУША	130	0,5	0,4	13,4	61,1	т/к
Обед	БОРЩ С КУРОЙ	200	8,3	10,1	17,3	197,8	*75
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	180	9,8	13,1	18,6	235,7	**287
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,3	0,1	22,2	90,8	**376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	80,0	т/к
Итого за обед		<b>600</b>	<b>21,0</b>	<b>23,7</b>	<b>74,5</b>	<b>604,3</b>	
Полдник	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГРЕНКАМИ	160	4,4	6,8	18,2	152,6	**93
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			145,2	580,6	*402
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	25	2,9	1,1	19,6	100,1	**115
Итого за полдник		365	7,3	7,9	183	833,3	
Итого за день		<b>1490</b>	<b>36,8</b>	<b>41,1</b>	<b>335,8</b>	<b>1872,5</b>	

### Неделя 2

#### День 6

Завтрак	КАША МАННАЯ	180	5,5	7,3	23,3	181,2	*189
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			14,5	58,1	*430
	ПРЯНИКИ	35	2,1	1,7	26,3	128,1	т/к
Итого за завтрак		<b>395</b>	<b>7,6</b>	<b>9,0</b>	<b>64,1</b>	<b>367,4</b>	

Второй завтрак	СОК	200	1,0	0,2	20,2	86,0	**399
Обед	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ	200	7,9	10,1	17,0	195,8	*89
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ	180	9,8	8,8	12,0	171,7	**298
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,3	0,1	21,2	87,9	**376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	80,0	т/к
Итого за обед		<b>600</b>	<b>20,6</b>	<b>19,4</b>	<b>66,6</b>	<b>535,4</b>	
Полдник	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ ИЛИ СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	160	24,8	17,8	18,1	345,3	*219
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,7	3,2	6,1	68,1	**400
Итого за полдник		<b>290</b>	<b>28,5</b>	<b>21,0</b>	<b>24,2</b>	<b>413,4</b>	
Итого за день		<b>1485</b>	<b>57,7</b>	<b>49,6</b>	<b>175,1</b>	<b>1 402,2</b>	

### День 7

Завтрак	КАША ЯЧНЕВАЯ	180	5,6	7,4	23,6	184,4	*184
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	3,2	21,6	131,1	**395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,6	4,8	11,2	93,8	*1
Итого за завтрак		<b>385</b>	<b>11,1</b>	<b>15,4</b>	<b>56,4</b>	<b>409,3</b>	
Второй завтрак	ГРУША	130	0,5	0,4	13,4	61,1	т/к
Обед	БОРЩ С КУРОЙ	200	8,3	10,1	17,3	197,8	*75
	МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ	120	3,2	2,8	20,5	120,1	**317
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	7,2	9,6	5,6	137,5	*272
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,3	0,1	22,2	90,8	**376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	80,0	т/к
Итого за обед		<b>600</b>	<b>21,6</b>	<b>23,0</b>	<b>82,0</b>	<b>626,2</b>	
Полдник	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,7	5,5	22,5	154,3	**321
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	35	0,6	5,0	1,1	53,0	*40
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			14,5	58,1	*402
Итого за полдник		<b>345</b>	<b>4,3</b>	<b>10,5</b>	<b>38,1</b>	<b>265,4</b>	
Итого за день		<b>1460</b>	<b>37,5</b>	<b>49,3</b>	<b>189,9</b>	<b>1 362,0</b>	

### День 8

Завтрак	КАША ПШЕННАЯ	180	7,0	8,0	31,4	226,2	*184
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			14,5	58,1	*430
	РОГАЛИК СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	40	2,3	6,1	19,7	142,0	т/к
Итого за завтрак		<b>400</b>	<b>9,3</b>	<b>14,1</b>	<b>65,6</b>	<b>426,3</b>	
Второй завтрак	АПЕЛЬСИН	110	1,0	0,2	8,9	47,3	т/к

Обед	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	0,1	2,5	15,5	т/к
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ	200	7,9	8,6	15,2	170,4	**66
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	4,2	5,8	24,5	167,0	**321
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	40	10,1	5,8	8,6	138,0	*256
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,3	0,1	21,2	87,9	**376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	80,0	т/к
Итого за обед		<b>640</b>	<b>26,3</b>	<b>20,8</b>	<b>88,4</b>	<b>658,8</b>	
Полдник	МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,7	8,8	27,4	220,4	**317
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,7	3,2	6,1	68,1	**400
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,2	9,6	38,2	259,8	**469
Итого за полдник		<b>340</b>	<b>16,6</b>	<b>21,6</b>	<b>71,7</b>	<b>548,3</b>	
Итого за день		<b>1490</b>	<b>53,2</b>	<b>56,7</b>	<b>234,6</b>	<b>1 680,7</b>	

### День 9

Завтрак	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	6,1	8,4	22,9	192,0	**413
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			14,5	58,1	*430
	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	т/к
Итого за завтрак		<b>375</b>	<b>7,2</b>	<b>9,9</b>	<b>48,6</b>	<b>312,7</b>	
Второй завтрак	ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	т/к
Обед	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	7,5	8,6	16,3	173,2	*105
	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	130	4,9	1,3	22,2	119,5	**414
	ГУЛЯШ С КУРОЙ	50	7,7	10,1	3,9	137,3	*259
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,6		20,5	85,1	**376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	80,0	
Итого за обед		<b>600</b>	<b>23,3</b>	<b>20,4</b>	<b>79,3</b>	<b>595,1</b>	
Полдник	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	3,6	3,7	23,6	142,1	**321
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	16,6	4,1	7,8	135,1	*239
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			14,5	58,1	*402
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	40,0	т/к
Итого за полдник		<b>360</b>	<b>21,5</b>	<b>8,0</b>	<b>54,1</b>	<b>375,3</b>	
Итого за день		<b>1455</b>	<b>52,5</b>	<b>38,8</b>	<b>193,8</b>	<b>1 339,5</b>	

### День 10

Завтрак	КАША РИСОВАЯ	180	5,4	7,4	28,9	204,5	*189
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,4	20,8	131,8	**397
	ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1	т/к

Итого за завтрак		<b>375</b>	<b>9,9</b>	<b>11,3</b>	<b>61,3</b>	<b>389,4</b>	
Второй завтрак	СОК	200	1,0	0,2	20,2	86,0	
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	200	13,5	9,0	25,3	236,3	**81
	РАГУ С КУРОЙ	180	10,0	10,5	18,3	208,4	*309
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,3	0,1	22,2	90,8	**376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	80,0	т/к
Итого за обед		<b>600</b>	<b>26,4</b>	<b>20,0</b>	<b>82,2</b>	<b>615,5</b>	
Полдник	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	80	1,2	6,9	6,8	93,6	**33
	ОМЛЕТ	80	9,2	13,4	21,0	241,4	**215
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,6		20,5	85,1	**376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,2	40,0	т/к
Итого за полдник		<b>360</b>	<b>12,3</b>	<b>20,5</b>	<b>56,5</b>	<b>460,1</b>	
Итого за день		<b>1535</b>	<b>49,6</b>	<b>52,0</b>	<b>220,2</b>	<b>1 551,0</b>	
Среднее значение за 10 дней		<b>14 800</b>	<b>489,1</b>	<b>463</b>	<b>2 167,1</b>	<b>14 890,2</b>	

Источник рецептур:

\* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584 с.