



СОГЛАСОВАНО
Директор MAOU СШ п. Угловка
Петрова Н. А.

2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Ген. директор ООО «Школьное питание»
Петруновская О. Н.
2024 г.

ООО "Школьное питание"

Примерное десятидневное
меню для организации питания
детей в ДОУ

MAOU СШ п. Угловка

№ тех. Карты	Понедельник		Вес, г		Пищевые вещества			Энергетич. Ценность, Ккал	
	Завтрак		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 года	3-7 лет
173	Каша пшеничная с маслом		150/4	200/5	4,2	8,2	18,3	150,8	201,1
1	Батон с маслом		20/5	30/10	3,2	0,32	20,8	62,3	99,6
379	Кофейный напиток		180	200	3,6	3,6	16,4	84,6	94
	Итого		359	445	11	12,12	55,5	297,7	394,7
	2 завтрак								
	сок фруктовый		100	100	0,7	0,1	13,1	59,8	59,8
	Итого				0,7	0,1	13,1	59,8	59,8
	Обед				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
88	Щи из св. капусты с курицей		150	250	3	5	7,9	54	90
171	Рис овс. с маслом слив		120	150	4,3	4,03	32,2	125,7	157,1
пр	Гуляш куриный		60/40	60/40	8,6	9,3	3,7	143,7	143,7
пр	Салат из свеклы		40	60	0,8	3,1	0,3	30	45,2
	Хлеб		30	30	1,8	0,33	11,2	56,1	56,1
349	Компот из сухофруктов		150	200	0,6	0	32	80,6	107,44
	Итого		590	790	19,1	21,76	87,3	490,1	599,54
	Полдник				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
376	Чай с сахаром		150	200	4	0	10	37	49,8
2	Бутерброд с помидом		40/10	40/10	2,2	3,6	26,1	166,4	166,4
	Итого		200	250	6,2	3,6	36,1	203,4	216,2

№ тех. Карты	Вторник		Вес, г		Пищевые вещества			Энергетич. Ценность, Ккал	
	Завтрак		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 года	3-7 лет
173	Каша рисовая с маслом		150/4	200/5	5,6	10	21,4	153	204
382	Какао с молоком		180	200	3,2	2,4	12,4	72,8	80,9
1	Батон с маслом		20/5	30/10	3,2	0,32	20,8	62,3	99,6
	Итого		359	445	12	12,73	54,6	288,1	384,5
	2 завтрак								
	сок фруктовый		100	100	0,7	0,1	13,1	59,8	59,8
	Итого				0,7	0,1	13,1	59,8	59,8
	Обед				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
102	Суп гороховый на мясном бульоне		150	250	2,5	5,3	14,1	71,5	119,2
128	Пюре с маслом		120/5	150/5	2,22	6,9	19,7	135,6	168,5
234	Котлета рыбная		60	80	11,3	2,7	5,1	75,5	100,7
45/47	Салат из свеж. /кваш. капусты		40	60	1,1	6,1	4,7	52,1	78,1
	Хлеб		30	30	1,8	0,33	11,2	56,1	56,1
349	Компот из сухофруктов		150	200	0,6	0	32	80,6	107,44
	Итого		555	775	19,52	21,33	86,8	471,4	630,04
	Полдник				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
376	Чай с сахаром		150	200	4	0	10	37	49,8
	Печенье		25	25	0,6	0,75	5,1	75	75
	Фрукт		1 шт	1 шт	1,5	0,5	21	96	96
	Итого		275	325	6,1	1,25	36,1	208	220,8

№ тех. Карты	Среда		Вес, г		Пищевые вещества			Энергетич. Ценность, Ккал	
	Завтрак		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 года	3-7 лет
173	Каша гречневая с маслом		150/4	200/5	4,9	8,4	19	149,3	199,1
1	Батон с маслом		20/5	30/10	3,2	0,32	20,8	62,3	99,6
379	Кофейный напиток		180	200	3,6	3,6	16,4	84,6	94
	Итого		359	445	11,7	12,32	56,2	296,2	392,7
	2 завтрак								
пр	Кефир с сахаром		100	100	2,6	2,3	13,4	86,9	86,9
	Итого				2,6	2,3	13,4	86,9	86,9
	Обед				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
82	Барш на мясном бульоне		150	250	1,93	3,1	5,4	56,4	94
пр	Творожно-рисовая запеканка с молочным соусом		120/20	150/20	15,4	14,8	34,1	229,3	286,6
	Хлеб		30	30	1,8	0,33	11,2	56,1	56,1
пр	Кисель		150	200	0,1	0,04	28,2	78,9	103,2
	Итого		470	650	19,23	18,27	78,9	420,7	541,9
	Полдник				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
376	Чай с сахаром		150	200	4	0	10	37	49,8
1	Батон с маслом		20/5	30/10	3,2	0,32	20,8	62,3	99,6
	Яйцо отварное		40	40	2,1	4,6	0,3	64	64
	Итого		215	280	9,3	4,92	31,1	163,3	213,4

		Вес, г		Пищевые вещества			Энергетич. Ценность, Ккал	
		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 года	3-7 лет
Четверг								
Завтрак								
173	Капня геркулесовая с маслом	150/4	200/5	5,6	9,2	22,6	145,8	194,4
382	Какао с молоком	180	200	3,2	2,4	12,4	72,8	80,9
1	Батон с маслом	20/5	30/10	3,2	0,32	20,8	62,3	99,6
	Итого	359	445	12	11,92	55,8	280,9	374,9
2 завтрак								
	Фрукт	100	100	1,5	0,5	21	96	96
	Итого			1,5	0,5	21	96	96
Обед								
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
пр	Суп рисовый с курицей	150	250	3,5	5,5	30	77	128,3
289	Рагу с курицей	160	200	13,8	14,8	16,3	270,2	337,8
	Хлеб	30	30	1,8	0,33	11,2	56,1	56,1
349	Компот из сухофруктов	150	200	0,6	0	32	80,6	107,44
	Итого	490	680	19,7	20,63	89,5	483,9	629,64
Полдник								
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
376	Чай с сахаром	150	200	4	0	10	37	49,8
400	Оладьи с повидлом	100/20	100/20	4	8,5	27,3	220	220
	Итого	270	320	8	8,5	37,3	257	269,8

		Вес, г		Пищевые вещества			Энергетич. Ценность, Ккал	
		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 года	3-7 лет
Пятница								
Завтрак								
210	Омлет	180	200	8,7	14,1	22,9	193,8	215,3
376	Чай с сахаром	150	200	4	0	10	37	49,8
1	Батон с маслом	20/5	30/10	3,2	0,32	20,8	62,3	99,6
	Итого	355	440	15,9	14,42	53,7	293,1	364,7
2 завтрак								
	сок фруктовый	100	100	0,7	0,1	13,1	59,8	59,8
	Итого			0,7	0,1	13,1	59,8	59,8
Обед								
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
97	Суп рыбный	150	250	5,9	1,7	11,5	67,1	111,75
278, 33	Тефтели с соусом сметанным с томатом	150	200	10	15,6	35,1	232,9	310,5
пр	Салат из свеклы	40	60	0,8	3,1	0,3	30	45,2
	Хлеб	30	30	1,8	0,33	11,2	56,1	56,1
349	Компот из сухофруктов	150	200	0,6	0	32	80,6	107,44
	Итого	520	740	19,1	20,73	90,1	466,7	630,99
Полдник								
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
376	Чай с сахаром	150	200	4	0	10	37	49,8
410	Ватришка с творогом	50	50	5,2	5,4	20,5	173,6	173,6
	Итого	200	250	9,2	5,4	30,5	210,6	223,4

Вас обслуживает ООО «Школьное питание» тел. 4-47-27

№ тех. Карты	Понедельник		Вес, г		Пищевые вещества			Энергетич. Ценность, Ккал	
	Завтрак		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 года	3-7 лет
204	Макароны с сыром и сл.маслом		180/205	180/205	7,9	13,3	44,2	293,2	293,2
376	Чай с сахаром		150	200	4	0	10	37	49,8
	Итого		355	405	11,9	13,3	54,2	330,2	343
	2 завтрак								
	сок фруктовый		100	100	0,7	0,1	13,1	59,8	59,8
	Итого				0,7	0,1	13,1	59,8	59,8
	Обед				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
96	Рассольник на мясном бульоне		150	250	2,1	5,12	16,6	72,5	120,8
пр	Голубцы ленивые		200	250	16,2	16	29,8	282	352,5
	Хлеб		30	30	1,8	0,33	11,2	56,1	56,1
349	Компот из сухофруктов		150	200	0,6	0	32	80,6	107,44
	Итого		530	730	20,7	21,45	89,6	491,2	636,84
	Полдник				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
	Яйцо отварное		40	40	2,1	4,6	0,3	64	64
пр	Салат из моркови		40	60	0,7	4,2	7	42,3	63,5
376	Чай с сахаром		150	200	4	0	10	37	49,8
1	Батон с маслом		20/5	30/10	3,2	0,32	20,8	62,3	99,6
	Итого		255	340	10	9,12	38,1	205,6	276,9

	Вторник		Вес, г		Пищевые вещества			Энергетич. Ценность, Ккал	
	Завтрак		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 года	3-7 лет
173	Каша геркулесовая с маслом		150/4	200/5	5,6	9,2	22,6	145,8	194,4
1	Батон с маслом		20/5	30/10	3,2	0,32	20,8	62,3	99,6
379	Кофейный напиток		180	200	3,6	3,6	16,4	84,6	94
	Итого		359	445	12,4	13,12	59,8	292,7	388
	2 завтрак								
	сок фруктовый		100	100	0,7	0,1	13,1	59,8	59,8
	Итого				0,7	0,1	13,1	59,8	59,8
	Обед				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
102	Суп гороховый на мясном бульоне		150	250	2,5	5,3	14,1	71,5	119,2
202	Макароны с маслом		120	140	6,1	2,2	25,7	92	107,3
255	Печень по-строгановски		50/50	50/50	8,2	15,2	1,5	165,9	165,9
пр	Салат из свеклы		40	60	0,8	3,1	0,3	30	45,2
	Хлеб		30	30	1,8	0,33	11,2	56,1	56,1
349	Компот из сухофруктов		150	200	0,6	0	32	80,6	107,44
	Итого		590	780	20	26,13	84,8	496,1	601,14
	Полдник				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
376	Чай с сахаром		150	200	4	0	10	37	49,8
	Печенье		25	25	0,6	0,75	5,1	75	75
	Фрукт		1 шт	1 шт	1,5	0,5	21	96	96
	Итого		275	325	6,1	1,25	36,1	208	220,8

№ тех. Карты	Среда		Вес, г		Пищевые вещества			Энергетич. Ценность, Ккал	
	Завтрак		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 года	3-7 лет
173	Каша гречневая с маслом		150/4	200/5	4,9	8,4	19	149,3	199,1
1	Батон с маслом		20/5	30/10	3,2	0,32	20,8	62,3	99,6
362	Какао с молоком		180	200	3,2	2,4	12,4	72,8	80,9
	Итого		359	445	11,3	11,12	52,2	284,4	379,6
	2 завтрак								
	снежок		100	100	1,5	2,7	5,8	79	79
	Итого				1,5	2,7	5,8	79	79
	Обед				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
82	Борщ на мясном бульоне		150	250	1,93	3,1	5,4	56,4	94
291	Плов с курицей		170	210	15,7	17,1	43,2	291,7	360,3
	Огурец свеж/соленый		40	60	0,48	0,06	1,02	5,2	7,8
	Хлеб		30	30	1,8	0,33	11,2	56,1	56,1
пр	Кисель		150	200	0,1	0,04	28,2	78,9	105,2
	Итого		540	750	20,01	20,63	89,02	488,3	623,4
	Полдник				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
376	Чай с сахаром		150	200	4	0	10	37	49,8
3	Вутерброд с сыром и маслом		30/20/5	30/20/5	4,5	7,1	29,1	210,6	210,6
	Итого		205	255	8,5	7,1	39,1	247,6	260,4

Четверг Завтрак		Вес, г		Пищевые вещества			Энергетич. Ценность, Ккал	
		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 года	3-7 лет
181	Каша манная с маслом	150/4	200/5	5,4	8,1	17,2	137	182,7
1	Батон с маслом	20/5	30/10	3,2	0,32	20,8	62,3	99,6
379	Кофейный напиток	180	200	3,6	3,6	16,4	84,6	94
	Итого	359	445	12,2	12,02	54,4	283,9	376,3
2 завтрак								
	Фрукт	1 шт	1 шт	1,5	0,5	21	96	96
	Итого			1,5	0,5	21	96	96
Обед				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
пр	Суп куриный с вермишелью	150	250	4,3	5,8	22	80,6	134,3
128	Пюре с маслом	120/5	150/5	2,22	6,9	19,7	135,6	169,5
229	Рыба тушеная с овощами	80	80	10,6	2	1,5	85	85
45/47	Салат из свеж./кваш. капусты	40	60	1,1	6,1	4,7	52,1	78,1
	Хлеб	30	30	1,8	0,33	11,2	56,1	56,1
349	Компот из сухофруктов	150	200	0,6	0	32	80,6	107,44
	Итого	575	775	20,62	21,13	91,1	490	630,44
Полдник				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
376	Чай с сахаром	150	200	4	0	10	37	49,8
2	Бутерброд с повидлом	40/10	40/10	2,2	3,6	26,1	166,4	166,4
	Итого	200	250	6,2	3,6	36,1	203,4	216,2

Пятница Завтрак		Вес, г		Пищевые вещества			Энергетич. Ценность, Ккал	
		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 года	3-7 лет
173	Каша рисовая с маслом	150/4	200/5	5,6	10	21,4	153	204
382	Какао с молоком	180	200	3,2	2,4	12,4	72,8	80,9
1	Батон с маслом	20/5	30/10	3,2	0,32	20,8	62,3	99,6
	Итого	359	445	12	12,72	54,6	288,1	384,5
2 завтрак								
	сок фруктовый	100	100	0,7	0,1	13,1	59,8	59,8
	Итого			0,7	0,1	13,1	59,8	59,8
Обед				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
88	Щи из св. капусты с курицей	150	250	3	5	7,9	54	90
171	Пюре отварная со сл. маслом	120	150	3,4	4,4	34,4	129,8	162,2
271	Котлета домашняя с подливой	60/20	80/20	10	11,4	7,1	165,6	207
	Огурец свеж./соленый	40	60	0,48	0,06	1,02	5,2	7,8
	Хлеб	30	30	1,8	0,33	11,2	56,1	56,1
349	Компот из сухофруктов	150	200	0,6	0	32	80,6	107,44
	Итого	560	760	19,28	21,19	93,62	491,3	630,54
Полдник				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	ККАЛ
376	Чай с сахаром	150	200	4	0	10	37	49,8
410	Ватрушка с творогом	50	50	5,2	5,4	20,5	173,6	173,6
	Итого	200	250	9,2	5,4	30,5	210,6	223,4