

СОГЛАСОВАНО:

Родительский комитет МКОУ

ООШ с. Городище, д/о

Игорь Юреница А.Р.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ

ООШ с. Городище

И.В. Митяшина



**Примерное циклическое десятидневное меню для организации  
питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,  
посещающих с 10 часовым пребыванием  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
основную общеобразовательную школу с. Городище  
Дошкольное отделение  
в соответствии с физиологическими  
нормами потребления продуктов**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<b>Завтрак</b>				
1. Масло (порциями) 2. Каша Пшенная молочная жидкая 3. Кофейный напиток 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша гречневая молочная 3. Какао с молоком 4. Хлеб 5. Фрукты свежие (по сезону)	1.Сыр(порциями) 2. Омлет 3. Кофейный напиток 4. Хлеб 5.Фрукты свежие (по сезону)	1.Масло (порциями) 2. Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая 3. Какао 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша манная 3. Кофейный напиток 4. Хлеб 5. Фрукты свежие (по сезону)
<b>Обед</b>				
1. Салат из свежих огурцов (капусты белокочанной) 2. Щи со сметаной 3. Котлета из кури 4. Пюре 5.Витаминизированный напиток 6. Хлеб пшеничный, ржаной	1. Салат из свеклы с яблоками 2. Суп крестьянский со сметаной 3. Голубцы ленивые 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный, ржаной	1. Салат из зеленого горошка 2. Суп с клецками 3. Суфле из печени (гуляш из мяса) 4. Макароны отварные 5. Компот с витамином «С» 6. Хлеб пшеничный, ржаной	1. Салат из капусты с морковью 2. Щи с курицей 3. Картофельная запеканка с рыбой 4. Компот из свежих яблок 5. Хлеб пшеничный, ржаной	1.Салат из свежих помидор(свеклы) 2. Суп картофельный с фрикадельками 3. Курица отварная с тушенной капустой 4. Кисель 5. Хлеб пшеничный, ржаной
<b>Полдник</b>				
1. Сырники творожные 2. Сок.	1. Булочка домашняя молочная 2. Кефир (снежок)	1. Печенье 2. Молоко	1. Пирожок с картофелем 2. Сок	1. Вафли 2. Чай с молоком

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>				
1. Масло (порциями) 2. Яйцо варенное с макаронами 3. Какао 4. Хлеб	1.Масло (порциями) 2. Каша ячневая 3. Чай с сахаром 4. Хлеб 5. Фрукты свежие (по сезону)	1. Масло (порциями) 2. Суп молочный с макаронными изделиями 3. Кофейный напиток 4. Хлеб 5.Фрукты свежие(по сезону)	1.Сыр (порциями) 2. Каша рисовая молочная жидкая 3. Какао 4. Хлеб	1. Масло (порциями) 2. Каша молочная из пшени и риса « дружба» 3. Чай с сахаром 4. Хлеб 5.Фрукты свежие (по сезону)
<b>Обед</b>				
1. Салат из свежей капусты 2. Суп гороховый 3. Овощное рагу с курой 4. Кисель 5. Хлеб пшеничный, ржаной	1. Салат из морской капусты 2. Суп овощной со сметанной 3. Картофельная запеканка с мясом 4. Компот из свежих яблок 5. Хлеб пшеничный, ржаной	1. Салат из свеклы 2. Суп с рыбными консервами 3. Жаркое по домашнему 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный, ржаной	1. Салат из свежей капусты с морковью 2. Суп картофельный с макаронами 3. Котлеты рубленые с гречей (рис) 3. Кисель 6. Хлеб пшеничный, ржаной	1. Салат из моркови 2. Борщ 3. Тефтели мясные с пюре 4. Компот из свежих яблок 5. Хлеб пшеничный, ржаной
<b>Полдник</b>				
1. Запеканка творожная 2. Сок	1. Печенье (вафли) 2. Кефир (снежок)	1. Омлет натуральный 2. Молоко	1. Пирожки с яблоками 2.Сок	1. Вафли 2.Чай с молоком

1 день

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак	149	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	68	Каша Пшенная молочная жидкая	200	3,38	5,21	12,93	112,47
	126	Кофейный напиток	200	2,29	2,52	10,75	72,67
	к/к	Хлеб	30	3,8	1,5	25,7	131
<b>Итого за прием пищи:</b>				9,52	13,38	49,43	353,64
Обед	6	Салат из свежих огурцов	60	0,86	7,10	2,61	77,29
	30	Щи со сметаной	180	0,84	0,67	3,69	24,66
		Котлета куриная	70	10,08	5,33	2,51	138,44
	56	Пюре	150	2,17	3,12	5,36	82,60
	124	Витаминизированный напиток	200	0,1	0,1	22,0	89,6
	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	71,4
		Хлеб ржаной	60				
<b>Итого за прием пищи:</b>				101,49	16,62	67,59	483,99
Полдник	138	Сырники творожные	70	17,17	13,47	13,06	249,91
	к/к	Сок	200	0,9	0,18	17,71	76,9
<b>Итого за прием пищи:</b>				7,73	10,08	47,19	326,08
<b>Всего за день:</b>				118,74	40,08	164,21	1327,92

2 день

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак	149	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	136	Каша гречневая молочная	200	8,8	9,1	35,5	260,0
	117	Какао с молоком	200	5,4	4,5	19,2	138,9
	к/к	Хлеб	30	3,8	1,5	25,7	131
	к/к	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,8	0,2	7,3	38,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				14,125	10,95	52,31	387,08
Обед	14	Салат из свеклы с яблоками	60	0,95	7,17	10,44	109,11
	83	Суп крестьянский со сметаной	180	1,21	0,81	6,6	46,04
	94	Голубцы ленивые	220	14,5	9,8	14,5	250,1
	135	Компот с витамином «С»	200	0	0	14	55,8
	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,4	17	81,6
		Хлеб ржаной	60				
<b>Итого за прием пищи:</b>				19,26	18,18	62,54	542,62
Полдник	206	Булочка домашняя молочная	70	5,6	5,1	32,8	198,8
	120	Кефир (снежок)	200	2,6	2,2	19,0	106,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				8,2	7,3	51,8	305,2
<b>Всего за день:</b>				46,31	44,93	202,09	1328,92

### 3 день

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак	1	Сыр (порциями)	10	2,31	2,98	0,	36,52
	77	Омлет	200	9,65	15,93	1,82	189,28
	126	Кофейный напиток	200	3,10	3,20	11,18	84,91
	к/к	Хлеб	30	3,8	1,5	25,7	131
	к/к	Фрукты свежие(по сезону)	100	0,72	3,12	5,7	54,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19,58</b>	<b>25,72</b>	<b>44,4</b>	<b>495,71</b>
Обед	10	Салат из зеленого горошка	60	1,56	3,18	3,42	47,4
	39	Суп с клецками	180	2,0	1,28	5,35	50,78
	105 (95)	Суфле из печени запеченное (гуляш из мяса)	70	1,71	0,27	4,24	26,52
	79	Макароны отварные	150	5,85	6,15	31,26	207,38
	135	Компо	200	4,374	6,44	44,028	251,64
	к/к	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 60	0,1 0,1	0,1 0,1	24,6	100,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>15,594</b>	<b>17,42</b>	<b>112,898</b>	<b>683,72</b>
Полдник	к/к	Печенье	35	9,63	13,1	33,58	305,18
	127	Молоко	200	2,8	3,2	4,1	56,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,43</b>	<b>16,3</b>	<b>37,68</b>	<b>361,18</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,604</b>	<b>60,44</b>	<b>194,978</b>	<b>1540,61</b>

### 4 день

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак	149	Маслор (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	67	Каша из овсяных хлопьев	200	4,33	5,44	22,10	157,22
	117	Какао	200	3,10	3,20	11,18	84,91
	к/к	Хлеб	30	3,8	1,5	25,7	131
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,28</b>	<b>14,24</b>	<b>73,27</b>	<b>410,63</b>
Обед	13	Салат из капусты с морковью	60	1,65	7,09	4,91	90,77
	66	Щи с курицей	180	1,8	4,9	6,9	81,9
	97	Запеканка картофельная с рыбой	220	4,07	1,04	6,66	60,34
	135	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	22,0	89,6
	к/к	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 60	2,6 2,6	0,4 0,4	17	81,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,49</b>	<b>9,674</b>	<b>57,23</b>	<b>382,65</b>
Полдник	138	Пирожок с картофелем	70	1,61	5,19	8,40	91,51
	к/к	Сок	200	0,4	0,4	8,8	42,3
<b>Итого за</b>				<b>7,21</b>	<b>11,29</b>	<b>57,2</b>	<b>364,71</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>30,98</b>	<b>35,204</b>	<b>187,70</b>	<b>1157,99</b>

### 5 день

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак	149	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	73	Каша манная	200	6,5	8,3	27,0	210,3
	126	Кофейный напиток	200	4,2	3,4	18,8	123,3
	к/к	Хлеб	30	3,8	1,5	25,7	131
	к/к	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,8	0,2	7,5	38
<b>Итого за прием пищи:</b>				15,35	17,55	79,05	540,1
Обед	20	Салат из свежих помидор	60	0,7	0,1	2,3	14,5
		Суп картофельный с фрикадельками	180	4,26	1,75	7,79	266,37
	110/50	Курица отварная с тушеной капустой	70/150	21,008	15,468	14,6	295,676
	118	Кисель	200	0,1	0	22,3	89,5
	к/к	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 60	2,6	0,4	17	81,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				28,668	17,718	63,99	451,97
Полдник	к/к	Вафли	35	9,63	13,1	33,58	305,18
	394	Чай с молоком)	200	2	2	14	72
<b>Итого за прием пищи:</b>				11,63	15,1	47,58	377,18
<b>Всего за день:</b>				55,648	50,368	190,62	1369,25

### 6 день

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак	149	Масло ( порциями )	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	1 79	Яйцо варенное Макароны с маслом	40/160	17,2	15,6	0,2	209
	117	Какао	200	5,4	4,5	19,2	138,9
	к/к	Хлеб	30	3,8	1,5	25,7	131
<b>Итого за прием пищи:</b>				26,45	25,75	45,15	516,4
Обед	11	Салат из свежей капусты	60	1,152	6,048	4,734	78,132
	35	Суп гороховый	180	2,86	0,24	8,06	50,94
	57 110	Овощное рагу с курой	220	7,31	7,32	9,34	133,21
	118	Кисель	200	0	0	9,8	40
	К к	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 40	2,6	0,4	17	81,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				13,922	14,01	48,934	383,882
Полдник	80	Запеканка творожная	200	4,075	0,6	0,6	165,98
	к/к	Сок	200	0,8	0,2	7,3	38,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				4,875	0,8	20,09	204,68
<b>Всего за день:</b>				45,247	40,56	114,174	666,94

## 7 день

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак	149	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	174	Каша ячневая молочная	200	5,643	6,150	25,736	174,431
	132	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,5	46,5
	к/к	Хлеб	30	3,8	1,5	25,7	131
	к/к	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,8	0,2	7,3	38,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				10,343	49,0	70,236	428,131
Обед	9	Салат из морской капусты	60	0,72	3,12	5,7	54
	39	Суп овощной со сметанной	180	1,8	4,9	6,9	81,9
	97	Картофельная запеканка с	220	18,678	18,37	16,016	334,268
	124	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	22,0	89,6
	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,4	17	81,6
		Хлеб ржаной	60				
<b>Итого за прием пищи:</b>				23,82	26,89	67,616	641,368
Полдник	к/к	Печенье (вафли)	35	9,63	13,1	33,58	305,18
	120	Кефир (снежок)	200	0,1	0	11,7	48,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				9,73	13,1	45,28	353,28
<b>Всего за день:</b>				43,893	88,99	183,132	1422,779

## 8 день

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак	149	Сыр (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	36	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,7	8,4	23,9	197,9
	126	Кофейный напиток	200	4,2	3,4	18,8	123,3
	к/к	Хлеб	30	3,8	1,5	25,7	131
	к/к	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,72	3,12	5,7	54,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				15,47	20,57	48,45	543,7
Обед	33	Салат из свеклы	60	0,7	0,1	2,3	14,5
	44	Суп с рыбными консервами	180	4,07	1,04	6,66	60,34
	94	Жаркое по домашнему	220	13,9	10,1	15,0	243,5
	135	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26	107,44
	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,4	17	81,6
		Хлеб ржаной	60				
<b>Итого за прием пищи:</b>				22,31	11,64	66,96	507,38
Полдник	77	Омлет	200	9,65	15,93	1,82	189,28
	127	Молоко	200	5	4,4	8,3	94,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				14,65	20,33	10,12	283,58
<b>Всего за день:</b>				52,43	52,54	125,53	1334,66

## 9 день

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
Завтрак	1	Сыр (порциями)	10	3,45	4,45	0	54,5
	72	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,9	6,7	29,9	200,7
	117	Какао	200	4,2	3,4	18,8	123,3
	к/к	Хлеб	30	3,8	1,5	25,7	131
<b>Итого за прием пищи:</b>				16,3	16,0	74,4	509,5
Обед		Салат из свежей капусты с	60	0,39	4,254	2,946	54,462
	34	Суп картофельный с макаронами	180	1,8	4,9	12,7	105,1
	98	Котлеты рубленые	70	24,48	1,5	2,75	103,2
	71	Греча отварная с подливом (рис)	150	3,0	3,1	12,9	92,9
	118	Кисель	200	0,1	0	22,3	89,5
	к/к	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 60	2,3	0,3	14,8	71,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				32,07	15,054	68,346	516,562
Полдник	143	Пирожки с яблоком	70	6,50	10,68	37,42	289,48
	к/к	Сок	200	0,9	0,18	17,71	76,9
<b>Итого за прием пищи:</b>				7,4	10,86	55,13	366,38
<b>Всего за день:</b>				55,77	41,914	197,876	1392,442

## 10 день

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	
2009	149	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5
2009	69	Каша молочная из пшена и риса « Дружба »	200	6,2	8,1	26,8	204,5
2009	132	Чай с сахаром	200	0,1	0	11,7	48,1
к/к	к/к	Хлеб	30	3,8	1,5	25,7	131
	к/к	Фрукты свежие (по сезону)	100	3,2	2,7	5,8	60
<b>Итого за прием пищи:</b>				13,35	16,4	70,05	481,1
2008	15	Салат из моркови	60	1,65	7,09	4,91	90,77
2009	29	Борщ	180	1,63	0,72	3,74	38,73
2008	106	Тефтели	70	14,5	9,8	14,5	250,1
2009	56	Пюре	150	2,17	3,12	5,36	82,60
2009	124	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	22,0	89,6
	к/к	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 60	35,688	29,078	45,15	655,176
<b>Полдник</b>				55,738	49,908	95,66	1206,976
2009	76	Макаронные изделия с тертым сыром	200/10	5,0	4,0	42,3	224,0
2009	394	Чай с молоком	200	2	2	14	72
<b>Итого за прием пищи:</b>				7,0	6,0	56,3	296,0
<b>Всего за день:</b>				76,088	72,308	222,01	1984,076

***Примечание***

Детям-аллергикам необходимо производить замену в установленном порядке, в зависимости от медицинских показаний. Справка о наличии заболевания у ребенка предоставляется руководителю учреждения или медицинскому работнику дошкольного образовательного учреждения.