

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
(МБОУ «Айская СОШ»)

659635 Россия, Алтайский край, Алтайский район, с. Ая, ул. Школьная 14
Адрес электронной почты: aja_70@mail.ru

Утверждаю
Директор МБОУ «Айская СОШ»
С.В. Ольгезер
Приказ № 3 от 11.01.2022г.



Десятидневное меню

в детском саду «Звездочка» - структурное подразделение
МБОУ «Айская СОШ»

с. Ая,
2022г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для детей (3-7 лет), посещающих детский сад с 10,5 часовым пребыванием**

Название блюд и продуктов	выход	Химический состав				№ тех. карты
		белки	жиры	Угле воды	Энерг. ценнос	
Первый день						
Завтрак						
1.Каша пшеничная «Артек»	200	6,24	10,03	13,98	231,83	№ 1
2.Кофейный напиток	180	3,5	4,0	14,7	109,3	№ 9
3.Хлеб пшеничный с маслом	40/5	1,4	14,6	8,7	172,4	№ 20
Суммарный объем					513,53	
Обед						
1.Щи со сметаной	200	4,0	6,0	9,0	118	№ 30
2.Гороховое пюре	180	13,00	3,53	28,61	200,55	№ 53
3.Тефтели	100	13,5	13,9	17,3	246,7	№ 54
4.Салат с морковью	60	073	4,01	7,7	66,22	№ 60
5.Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№ 10
6.Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	№ 18
7.Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6	№ 17
Суммарный объем					1031,47	
Полдник						
1. Манник со сгущенкой	100	7,72	14,72	43,2	280,35	№ 27
2.Чай с сахаром	180	0,08	0,02	10,0	40,6	№ 15
Суммарный объем					320,95	
Итого за первый день					1865,95	
Второй день						
Завтрак						
1.Каша геркулесовая мол.	200	7,0	11,28	24,61	226,83	№ 2
2.Какао на молоке	180	5,1	6,4	13,4	163,9	№ 14
3.Хлеб пшеничный с сыром	40/10	5,0	4,0	18,0	128,1	№ 19
Суммарный объем					518,83	
Обед						
1.Суп рыбный	250	11,91	10,93	16,09	210,93	№ 31
3.Макароны	150	5,5	4,57	26,44	168	№ 52
4.Котлета	70	11,1	10,42	4,28	155,4	№ 51
5.Салат помидоры огурцы	60	0,57	4,03	2,46	48,12	№ 61
6.Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	№ 11
7.Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	№ 18
8.Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6	№ 17
Суммарный объем					971,17	
Полдник						
1.Йогурт	200	10	6,4	17,0	174,0	№ 13
2.Пряник/печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2	№ 23
Суммарный объем					424,2	
Итого за первый день					1914,2	

Название блюд и продуктов	выход	Химический состав				№ тех. карты
		белки	жиры	Угле воды	Энерг. ценнос	
Третий день						
Завтрак						
1.Каша рисовая	200	5,5	8,6	32,4	229,4	№ 3
2.Какао на молоке	180	5,1	6,4	13,4	163,9	№ 14
3.Хлеб пшеничный с маслом	40/5	1,4	14,6	8,7	172,4	№ 20
Суммарный объем					565,7	
Обед						
1.Рассольник	250	5,43	8,02	22,94	180,92	№ 32
2.Гречка	140	2	5	26	140	№ 41
3.Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	№ 47
4.Салат с капустой	60	1,2	2,1	4,4	41,3	№ 62
5.Компот из ягод	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№ 10
6.Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	№ 18
7.Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6	№ 17
Суммарный объем					927,02	
Полдник						
1. Творожная запеканка	150	15,46	13,97	64,55	448	№ 22
2.Чай с сахаром с лимоном	180	0,01	0,02	10,3	47,9	№ 16
Суммарный объем					495,9	
Итого за первый день					1988,62	
Четвертый день						
Завтрак						
1.Каша кукурузная	200	6,24	10,03	13,98	231,83	№ 1
2.Кофейный напиток	180	3,5	4,0	14,7	109,3	№ 9
3.Хлеб пшеничный с сыром	40/10	5,0	4,0	18,0	128,1	№ 19
Суммарный объем					469,23	
Обед						
1.Суп гороховый	250	13,35	5,22	51,28	293,91	№ 33
3.Рис отварной	150	4,3	5,25	54,4	170	№ 50
4.Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27	№ 42
4.Салат помидоры огурцы	60	0,57	4,03	2,46	48,12	№ 61
5.Сок	200	1,0	0	25,4	105,6	№ 12
6.Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	№ 18
7.Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6	№ 17
Суммарный объем					1050,1	
Полдник						
1.Пряник/печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2	№ 23
2.Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 64
3.Чай с сахаром с лимоном	180	0,01	0,02	10,3	47,9	№ 16
Суммарный объем					345,1	
Итого за первый день					1864,43	

Название блюд и продуктов	выход	Химический состав				№ тех. карты
		белки	жиры	Угле воды	Энерг. ценнос	
Пятый день						
Завтрак						
1.Каша пшеничная	200	7,11	10,53	28,74	237,58	№ 4
2.Какао на молоке	180	5,1	6,4	13,4	163,9	№ 14
3.Хлеб пшеничный с маслом	40/5	1,4	14,6	8,7	172,4	№ 20
Суммарный объем					573,88	
Обед						
1.Суп лапша	250	2,05	1,8	15,9	135	№ 34
2.Картофельное пюре	140	3,05	5,24	18,06	145	№ 49
3.Биточки мясные	70	82	16,83	21,57	306,38	№ 48
4.Салат с морковью	60	073	4,01	7,7	66,22	№ 60
5.Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	№ 11
6.Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	№ 18
7.Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6	№ 17
Суммарный объем					1041,32	
Полдник						
1.Булочка с повидлом	80	5,09	3,40	50,42	253	№ 26
2.Чай с сахаром с лимоном	180	0,01	0,02	10,3	47,9	№ 16
Суммарный объем					300,9	
Итого за первый день					1916,1	
Шестой день						
Завтрак						
1.Лапша молочная	200	6,05	10,0	23,67	207,53	№ 5
2.Какао на молоке	180	5,1	6,4	13,4	163,9	№ 14
3.Хлеб пшеничный с сыром	40/10	5,0	4,0	18,0	128,1	№ 19
4.Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	
Суммарный объем					606,23	
Обед						
1.Суп овощной	250	5,96	8,79	17,51	171,18	№ 36
2..Гречка с маслом	140	2	5	26	140	№ 41
3.Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	№ 47
4.Салат с капустой	60	1,2	2,1	4,4	41,3	№ 62
5.Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№ 10
6.Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	№ 18
7.Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6	№ 17
Суммарный объем					917,28	
Полдник						
1.Пудинг с фруктами	100	7,2	11,8	39,5	282,8	№ 25
2.Чай с сахаром с лимоном	180	0,01	0,02	10,3	47,9	№ 16
Суммарный объем					330,7	
Итого за первый день					1854,21	

Название блюд и продуктов	выход	Химический состав				№ тех. Карты
		белки	жиры	Угле воды	Энерг. Ценнос	
Седьмой день						
Завтрак						
1.Каша «Дружба»	200	6,23	10,2	27,28	224,98	№ 6
2.Какао на молоке	180	5,1	6,4	13,4	163,9	№ 14
3.Хлеб пшеничный с маслом	40/5	1,4	14,6	8,7	172,4	№ 20
Суммарный объем					561,28	
Обед						
1.Суп фасолевый	250	10,5	5,3	22,1	183,2	№ 37
2.Жаркое по домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6	№ 46
3.Салат помидоры огурцы	60	0,57	4,03	2,46	48,12	№ 61
4.Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	№ 11
5.Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	№ 18
6.Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6	№ 17
Суммарный объем					942,64	
Полдник						
1.Булочка с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230	№ 26
2.Чай с сахаром с лимоном	180	0,01	0,02	10,3	47,9	№ 16
3.Банан	100	1,5	0,5	21	96	№ 64
Суммарный объем					373,9	
Итого за первый день					1877,82	
Восьмой день						
Завтрак						
1.Омлет	90	9,01	12,51	2,24	156,25	№ 7
2.Какао на молоке	180	5,1	6,4	13,4	163,9	№ 14
3.Хлеб пшеничный с сыром	40/10	5,0	4,0	18,0	128,1	№ 19
Суммарный объем					448,25	
Обед						
1.Свекольник	250	4,22	6,5	13,77	145	№ 38
2.Плов	200	14,8	16,6	36,8	348	№ 45
4.Салат с капустой	60	1,2	2,1	4,4	41,3	№ 62
5.Компот	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№ 10
6.Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	№ 18
7.Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6	№ 17
Суммарный объем					934,3	
Полдник						
1.Рожки с сыром	150	9,56	8,58	39,24	272	№ 57
2.Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 64
3.Чай с сахаром с лимоном	180	0,01	0,02	10,3	47,9	№ 16
Суммарный объем					366,9	
Итого за первый день					1749,45	

Название блюд и продуктов	выход	Химический состав				№ тех. карты
		белки	жиры	Угле воды	Энерг. ценнос	
Девятый день						
Завтрак						
1.Каша манная	200	6,3	9,98	24,69	212,44	№ 8
2.Какао на молоке	180	5,1	6,4	13,4	163,9	№ 14
3.Хлеб пшеничный с маслом	40/5	1,4	14,6	8,7	172,4	№ 20
Суммарный объем					548,74	
Обед						
1.Суп Борщ	250	9,89	7,27	13,73	160,00	№ 39
2.Перловка с маслом	150	4,5	5,0	36,6	206,9	№ 43
3.Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27	№ 42
4.Салат помидоры огурцы	60	0,57	4,03	2,46	48,12	№ 61
5.Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	№ 11
6.Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	№ 18
7.Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6	№ 17
Суммарный объем					969,01	
Полдник						
1.Творожный пудинг	125	21,4	11,5	34,0	335	№ 28
2.Чай с сахаром	180	0,08	0,02	10,0	40,6	№ 15
Суммарный объем					375,6	
Итого за первый день					1893,35	
Десятый день						
Завтрак						
1.Каша рисовая	200	5,5	8,6	32,4	229,4	№ 3
2.Какао на молоке	180	5,1	6,4	13,4	163,9	№ 14
3.Хлеб пшеничный с сыром	40/10	5,0	4,0	18,0	128,1	№ 19
Суммарный объем					521,4	
Обед						
1.Рассольник	250	5,43	8,02	22,94	180,92	№ 32
2.Запеканка макаронная с мясом	150	15,4	9,2	36,4	298,1	№ 44
4.Салат с капустой	60	1,2	2,1	4,4	41,3	№ 62
5.Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№ 10
6.Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,60	№ 18
7.Хлеб пшеничный	80	6,64	1,04	38,48	181,6	№ 17
Суммарный объем					920,32	
Полдник						
1.Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2	№ 23
2.Винегрет	120	1,84	8,12	11,26	123,36	№ 63
3.Чай с сахаром	180	0,01	0,02	10,3	47,9	№ 15
Суммарный объем					421,46	
Итого за первый день					1863,18	