**1 день.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность ккал | Витамин С | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак**  Каша манная молочная | 200.0 | 5.86 | 9.95 | 26.8 | 221.38 | 0.9 | №200 2011г |
| Какао с молоком | 200.0 | 6.2 | 6.2 | 25.34 | 181.18 |  | №397 2011г |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40,0/7 | 3.3 | 1.3 | 14.9 | 184.0 |  | №1 2011г |
| **Итого** |  | **15.36** | **20.99** | **67.04** | **586.56** | **0.9** |  |
| **Второй завтрак**  Фрукты (яблоко,груша) | 130 | 0.52 | 0 | 14.69 | 59.82 | 2.8 |  |
| **Обед**  Салат из свежей капусты с кукурузой | 60.0 | 0.75 | 5.07 | 4.22 | 33.59 | 16.73 | №20 2011г |
| Суп картофельный с бобовыми | 250.0 | 5.49 | 5.28 | 16.33 | 134.75 |  | №81 2011 |
| Макароны отварные со слив маслом | 150 | 176.72 | 3.06 | 6.86 | 176.72 | 2.09 | №317 2011 |
| Котлета куриная | 70.0 | 11.1 | 10.42 | 4.28 | 198.8 |  | №42 2006г |
| Кисель + витамин «С» | 200.0 | 1.04 | 0.0 | 26.96 | 124.0 | 50.0млг | №384 2011 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 40/40 | 2.4  2.46 | 0.4  0.86 | 17.73  16.74 | 75.6  85.77 |  | №1 2011г |
| **Итого** |  | **199.96** | **25.09** | **93.12** | **829.23** |  |  |
| **Полдник .**  Чай с сахаром. | 200.0 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 |  | №392 2011г |
| Печенье | 50.0 | 3.75 | 5.9 | 11.8 | 208.5 |  | №10 сб 160 блюд |
| **Итого** |  | **16.27** |  | **40.49** | **321.38** |  |  |
| **Итого за день** |  | **231.59** |  | **200.65** | **1737.17** |  |  |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность ккал | Витамин С | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак**  Сырники со сгущ молоком | 150 | 8.73 | 10.83 | 39.75 | 222.38 | 0.9 | №79 сб 160 блюд |
| Чай с сах+ витамин С | 200 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 | 50.0 | №392 2011г |
| **Итого** |  | **20.73** | **13.93** | **53.75** | **275.44** |  |  |
| **Второй завтрак**  Фрукты (яблоко,груша) | 130 | 0.52 | 0 | 14.69 | 59.82 | 2.8 |  |
| **Обед**  Салат из свеклы. | 60 | 1.32 | 3.09 | 6.8 | 67.82 | 3.84 | №33 2011г |
| Суп рыбный с р/к | 200/12 | 10.18 | 8.8 | 16.54 | 156 |  | №87 2011г |
| Пюре картофельное | 150.0 | 3.39 | 4.69 | 27.66 | 128.92 |  | №321 2011г |
| Рыба, тушенная с овощами | 80.0 | 15.645 | 2.177 | 4.232 | 145.985 |  | №144 2004г. |
| Компот из сухофруктов. | 200.0 | 1.04 | 0 | 26.96 | 124.0 |  | №376 2011 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 40/40 | 2.4  2.46 | 0.4  0.86 | 17.73  16.74 | 75.6  85.77 |  | №1 2011г |
| **Итого** |  | **36.435** | **20.017** | **116.662** | **784.095** |  |  |
| **Полдник .**  Чай с сахаром. | 200.0 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 |  | №392 2011г |
| Печенье | 50.0 | 3.75 | 5.9 | 11.8 | 208.5 |  | №10 сб 160 блюд |
| **Итого** |  | **16.27** | **9.0** | **40.49** | **321.38** |  |  |
| **Итого за день** |  | **73.435** | **42.947** | **210.902** | **1380.91** |  |  |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность ккал | Витамин С | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак**  Каша геркулесовая | 200.0 | 6.66 | 11.0 | 22.64 | 216.44 |  | №169 2011г |
| Чай с сахаром. | 200.0 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 |  | 392 2011г |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40,0/9,0 | 3.3 | 1.3 | 14.9 | 184.0 |  | №1 2011г |
| **Итого** |  | **21.96** | **15.4** | **51.54** | **237.06** |  |  |
| **Второй завтрак**  Фрукты (яблоко,груша) | 130 | 0.52 | 0 | 14.69 | 59.82 | 2.8 |  |
| **Обед**  Салат из моркови с яблоком | 60 | 0.6 | 0 | 6.1 | 29.6 | 0.9 | №38 2011г |
| Суп вермишелевый на курином бульоне | 250.0 | 6.05 | 7.98 | 10.92 | 114.18 |  | №233 2011г |
| Голубцы ленивые | 220 | 12.08 | 10.86 | 17.30 | 281.6 |  | №298 2011г |
| Кисель +витамин С | 200 | 0.36 | 0 | 30.5 | 127 |  | №384 2011г |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 40/40 | 2.4  2.46 | 0.4  0.86 | 17.73  16.74 | 75.6  85.77 |  | №1 2011г |
| **Итого** |  | **23.95** | **20.1** | **99.29** | **713.75** |  |  |
| **Полдник .**  Чай с сахаром. | 200.0 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 |  | №392 2011 |
| Печенье | 50.0 | 3.75 | 5.9 | 11.8 | 208.5 |  | №1 сб 160 блюд 0 |
| **Итого** |  | **16.27** | **9.0** | **40.49** | **321.38** |  |  |
| **Итого за день** |  | **62.18** | **44.5** | **191.32** | **1272.19** |  |  |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность ккал | Витамин С | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак**  Омлет | 130 | 11.77 | 13.59 | 3.31 | 187.39 |  | 215 2011г |
| Какао с молоком | 200.0 | 6.2 | 6.2 | 25.34 | 181.18 |  | №397 2011г |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40,0/9,0 | 3.3 | 1.3 | 14.9 | 184.0 |  | №1 2011 |
| **Итого** |  | **21.27** | **21.09** | **43.55** | **552.57** |  |  |
| **Второй завтрак**  Фрукты (яблоко,груша) | 130 | 0.52 | 0 | 14.69 | 59.82 | 2.8 |  |
| **Обед**  Салат из свежей капусты. | 60.0 | 0.75 | 5.07 | 4.22 | 33.59 | 16.73 | №20 2011 |
| Суп полевой | 250 | 5.96 | 7.65 | 24.65 | 211.07 | 17.52 | №204 2005 |
| Каша гречневая | 150 | 3.5 | 3.81 | 22.5 | 180 |  | №313 2011 |
| Сосиска | 70.0 | 11.1 | 10.42 | 4.28 | 198.8 |  | №97 сб 160 блюд |
| Чай с сахаром + витамин С | 200.0 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 | 5.0 | №392 2011 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 40/40 | 2.4  2.46 | 0.4  0.86 | 17.73  16.74 | 75.6  85.77 |  | № 1 2011 |
| **Итого** |  | **46.37** | **40.79** | **116.96** | **897.71** |  |  |
| **Полдник .**  Чай с сахаром. | 200.0 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 |  | №113 2006 |
| Пряники | 50.0 | 3.75 | 5.9 | 11.8 | 208.5 |  | №10 сб 160 блюд |
| **Итого** |  | **16.25** | **9.0** | **26.49** | **321.38** |  |  |
| **Итого за день** |  | **83.89** | **70.88** | **187** | **1771.66** |  |  |

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность ккал | Витамин С | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак**  Каша пшенная. | 150 | 6.76 | 10.42 | 25.86 | 224.94 |  | №168 2011 |
| Чай + витамин С | 200 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 | 50.0 | №392 2011г |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40,0/9,0 | 3.3 | 1.3 | 14.9 | 184.0 |  | №1 2011 |
| Сыр порц. | 10.0 | 2.32 | 2.95 | 0.0 | 36.4 |  | № 42 2005 |
| **Итого.** |  | **24.38** | **17.77** | **54.76** | **498.4** |  |  |
| **Второй завтрак**  Фрукты (яблоко,груша) | 130 | 0.52 | 0 | 14.69 | 59.82 | 2.8 |  |
| **Обед**  Салат из моркови с яблоком | 60 | 0.6 | 0 | 6.1 | 29.6 | 0.9 | №38 2011 |
| Суп крестьянский. | 250 | 2.4 | 3.17 | 19.76 | 106.5 |  | №234 2011г |
| Рагу овощное с курицей. | 150 | 15.83 | 17.93 | 14.85 | 190.13 |  | №76 сб 160 блюд |
| Кисель +витамин С | 200 | 0.36 | 0 | 30.5 | 127 |  | №384 2011г |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 40/40 | 2.4  2.46 | 0.4  0.86 | 17.73  16.74 | 75.6  85.77 |  | №1 2011г |
| **Итого** |  | **22.17** | **22.36** | **1574.68** | **674.42** |  |  |
| Полдник.  Кисло – молочный напиток | 180 | 7.2 | 5.76 | 7.56 | 120.6 |  | №119 сб 160 блюд |
| Печенье | 50.0 | 3.75 | 5.9 | 11.8 | 208.5 |  | № сб 160 блюд 10 |
| **Итого** |  | **35.52** | **11.39** | **19.36** | **329.1** |  |  |
| **Итого за день** |  | **82.07** | **51.52** | **1648.8** | **1501.92** |  |  |

**8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность ккал | Витамин С | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак**  Сырники со сгущ молоком | 200 | 8.73 | 10.83 | 39.75 | 222.38 | 0.9 | №79 сб 160 блюд |
| Чай с сахаром+ витамин С | 200 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 | 50.0 | №392 2011г |
| **Итого** |  | **20.73** | **13.93** | **53.75** | **275.44** |  |  |
| **Второй завтрак**  Фрукты (яблоко,груша) | 130 | 0.52 | 0 | 14.69 | 59.82 | 2.8 |  |
| **Обед**  Салат из свежей капусты. | 60.0 | 0.75 | 5.07 | 4.22 | 33.59 | 16.73 | №20 2011г |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2.4 | 3.17 | 19.76 | 106.5 |  | №81 2011г |
| Котлета | 70 | 11.1 | 10.42 | 4.28 | 155.4 |  | №99 сб 160 блюд |
| Макароны отварные со сливочным маслом. | 200 | 3.36 | 6.9 | 18.27 | 198.8 |  | №317 2011г |
| Компот из сухофруктов. | 200.0 | 1.04 | 0 | 26.96 | 124.0 |  | №376 2011г |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 40/40 | 2.4  2.46 | 0.4  0.86 | 17.73  16.74 | 75.6  85.77 |  | №1 2011г |
| **Итого** |  | **24.03** | **26.82** | **122.65** | **779.66** |  |  |
| **Полдник .**  Чай с сахаром. | 200.0 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 |  | №392 2011г |
| Пряники | 50.0 | 3.75 | 5.9 | 11.8 | 208.5 |  | №10 сб 160 блюд |
| **Итого** |  | **15.75** | **9.0** | **25.8** | **261.56** |  |  |
| **Итого за день** |  | **60.51** | **49.75** | **202.2** | **1316.66** |  |  |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность ккал | Витамин С | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| Вермишель молочная. | 200 | 6.58 | 9.0 | 26.12 | 187.04 |  | №10 2011г |
| Какао с молоком | 200.0 | 6.2 | 6.2 | 25.34 | 181.18 |  | №397 2011г |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40,0/9,0 | 3.3 | 1.3 | 14.9 | 184.0 |  | №1 2011г |
| **Итого** |  | **16.08** | **16.5** | **66.36** | **368.22** |  |  |
| **Второй завтрак**  Фрукты (яблоко,груша) | 130 | 0.52 | 0 | 14.69 | 59.82 | 2.8 |  |
| **Обед**  Салат из зеленого горошка | 55.0 | 0.4 | 2.8 | 2.8 | 38.8 |  | № 10 2011г |
| Рассольник | 250 | 4.225 | 2.375 | 15.3 | 163.375 |  | №73 2011 |
| Жаркое по домашнему | 220 | 11.682 | 11.946 | 21.34 | 268.114 |  | № 276 2011г |
| Компот из сухофруктов +витамин С. | 200.0 | 1.04 | 0 | 26.96 | 124.0 | 5.0 | №376 2011г |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 40/40 | 2.4  2.46 | 0.4  0.86 | 17.73  16.74 | 75.6  85.77 |  | № 1 2011г |
| **Итого** |  | **22.727** | **18.381** | **115.56** | **815.479** |  |  |
| **Полдник .**  Чай с сахаром. | 200.0 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 |  | №392 2011г |
| Пряники | 50.0 | 3.75 | 5.9 | 11.8 | 208.5 |  | №10 сб 160 блюд |
| **Итого** |  | **15.75** | **9.0** | **25.8** | **261.56** |  |  |
| **Итого за день** |  | **54.557** | **43.881** | **207.72** | **1445.259** |  |  |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность ккал | Витамин С | №  рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак.**  Вермишель молочная | 200 | 6.58 | 9.0 | 26.12 | 187.04 |  | №10 2011г |
| Какао с молоком | 200.0 | 6.2 | 6.2 | 25.34 | 181.18 |  | №397 2011г |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40,0/9,0 | 3.3 | 1.3 | 14.9 | 184.0 |  | №1 2011г |
| **Итого** |  | **16.08** | **16.5** | **66.36** | **552.22** |  |  |
| **Второй завтрак**  Фрукты (яблоко,груша) | 130 | 0.52 | 0 | 14.69 | 59.82 | 2.8 |  |
| **Обед.**  Салат из свежей моркови | 60 | 0.65 | 0.05 | 3.5 | 16.5 |  | №41 2011г |
| Щи из св капусты | 250 | 6.29 | 6.84 | 22.38 | 198.8 |  | №67 2011г |
| Гуляш с подливой | 60/30 | 15.97 | 9.31 | 6.29 | 207.99 |  | №277 2011г |
| Рис отварной | 150 | 3.5 | 3.81 | 22.5 | 180 |  | №315 2011г |
| Кисель +витамин С | 200 | 0.36 | 0 | 30.5 | 127 | 5.0 | №384 2011г |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 40/40 | 2.4  2.46 | 0.4  0.86 | 17.73  16.74 | 75.6  85.77 |  | №1 2011г |
| **Итого** |  | **32.15** | **21.27** | **134.33** | **951.48** |  |  |
| **Полдник .**  Чай с сахаром. | 200.0 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 |  | №392 2011 |
| Печенье | 50.0 | 3.75 | 5.9 | 11.8 | 208.5 |  | №10 сб 160 рецептур |
| **Итого** |  | 15.75 | 7.0 | 25.8 | 261.56 |  |  |
| **Итого за день** |  | 63.98 | 28.27 | 226.49 | 1765.26 | 7.8 |  |

**9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность ккал | Витамин С | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак**  Каша геркулесовая | 200.0 | 6.66 | 11.0 | 22.64 | 216.44 |  | №169 2011г |
| Чай с сахаром. | 200.0 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 |  | №392 2011 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40,0/9,0 | 3.3 | 1.3 | 14.9 | 184.0 |  | №1 2011г |
| **Итого** |  | **21.96** | **14.4** | **51.54** | **453.5** |  |  |
| **Второй завтрак**  Фрукты (яблоко,груша) | 130 | 0.52 | 0 | 14.69 | 59.82 | 2.8 |  |
| **Обед**  Салат из свежей капусты. | 60.0 | 0.75 | 5.07 | 4.22 | 33.59 | 16.73 | №20 2011г. |
| Суп вермишелевый на курином бульоне | 250.0 | 6.05 | 7.98 | 10.92 | 114.18 |  | №233 2011г |
| Плов | 220 | 22.8 | 23.78 | 39.62 | 480.97 |  | №304 2011 |
| Кисель  +витамин С. | 200.0 | 1.04 | 0 | 26.96 | 124.0 | 5.0 | №384 2011 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 40/40 | 2.4  2.46 | 0.4  0.86 | 17.73  16.74 | 75.6  85.77 |  | №1 2011г |
| **Итого** |  | **36.02** | **38.09** | **130.88** | **973.93** |  |  |
| **Полдник .**  Чай с сахаром. | 200.0 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 |  | №392 2011г |
| Вафли | 50.0 | 3.75 | 5.9 | 11.8 | 208.5 |  | №5 сб рецептур 160 блюд |
| **Итого** |  | **15.75** | **5.0** | **25.8** | **261.56** |  |  |
| **Итого за день** |  | **73.73** | **57.49** | **208.22** | **1688.99** |  |  |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | | | Энергетическая ценность ккал | Витамин С | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак**  Каша гречневая молочная | 150 | 5.23 | 7.81 | 18.75 | 180 |  | №313 2011г |
| Кофейный напиток | 200.0 | 6.2 | 6.2 | 25.34 | 181.18 |  | №395 2011г |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40,0/9,0 | 3.3 | 1.3 | 14.9 | 184.0 |  | №1 2011г |
| **Итого** |  | **14.73** | **15.31** | **58.99** | **545.18** |  |  |
| **Второй завтрак**  Фрукты (яблоко,груша) | 130 | 0.52 | 0 | 14.69 | 59.82 | 2.8 |  |
| **Обед**  Салат из свеклы. | 60 | 1.32 | 3.09 | 6.8 | 67.82 | 3.84 | №33 2011г |
| Борщ | 250 | 1.55 | 1.87 | 9.33 | 66.7 |  | №28 2011г |
| Пюре картофельное | 150.0 | 3.39 | 4.69 | 27.66 | 128.92 |  | №321 2011г |
| Рыба на пару | 80.0 | 15.645 | 2.177 | 4.232 | 145.985 |  | №389 2004г. |
| Чай с сахаром + витамин С | 200.0 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 | 5.0 | №392 2011г |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 40/40 | 2.4  2.46 | 0.4  0.86 | 17.73  16.74 | 75.6  85.77 |  | №1 2011г |
| **Итого** |  | **39.285** | **16.187** | **111.182** | **683.67** |  |  |
| **Полдник**  Сок | 150 | 0.45 |  | 9.09 |  |  | №130 сб рецептур 160 блюд |
| Печенье | 50.0 | 3.75 | 5.9 | 11.8 | 208.5 |  | №10 сб рецептур 160 блюд |
| **Итого** |  | **4.2** | **5.9** | **20.89** | **208.5** |  |  |
| **Итого за день** |  | **58.215** | **37.397** | **191.062** | **1437.35** |  |  |

**Утверждаю**

**Директор МОУ СОШ №2 п. Спирово**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Павлова М.П.**

**01.09.2020**

**10-дневное меню**

**Группы дошкольного образования**

**филиала МОУ СОШ №2 п. Спирово**

**Выдропужской ОШ**