Муниципальное общеобразовательное учреждение

 Тимшерская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю:

Директор школыПаршукова Н.А.

**Примерное десятидневное меню школьной столовой**

**для воспитанников дошкольной группы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование блюда | выход | белки | жиры | углеводы | килокалории |
| **1 день**  |
| **Завтрак** |
| 125 | Каша пшенная со сливочным маслом | 200 | 6,3 | 4,605 | 26,1 | 166,005 |
| 2 | Хлеб с маслом | 30/10 | 3,83 | 4,35 | 24,89 | 168,40 |
| 34 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| **Обед** |
| 47 | Салат Витаминный | 60 | 0,68 | 6,08 | 6,92 | 85,16 |
| 11 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,4 | 2,33 | 8,17 | 59,27 |
| 171 | Котлета мясная | 80 | 10,96 | 6,88 | 9,6 | 148,8 |
| 184 | Соус томатный | 50 | 0,27 | 1,83 | 1,62 | 28,07 |
| 67 | Гречка с маслом | 100 | 10,26 | 8,676 | 49,41 | 324,612 |
|  | Хлеб  | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| 190 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 |
| **Полдник** |
| 42 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| 194 | Блины с джемом  | 60 | 3,20 | 2,26 | 21,0 | 117,15 |
|  | Банан  | 100 | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 89 |
| **2 день** |
| **Завтрак**  |
| 134 | Каша молочная «Дружба» | 200 | 6,2 | 8,6 | 32,4 | 232 |
| 42 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| 1 | Бутерброд с сыром | 60 | 6,978 | 14,844 | 16,056 | 228,702 |
| **Обед**  |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,14 | 3,99 | 6,48 | 66,67 |
| 283 | Тефтели из говядины | 100 | 9,3 | 16,5 | 12,6 | 234,9 |
| 183 | Соус сметанный | 30 | 0,50 | 3,55 | 1,01 | 38,02 |
| 204 | Макароны отварные с маслом | 150/5 | 5,76 | 0,825 | 31,14 | 155,10 |
|  | Хлеб  | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| 188 | Кисель  | 150 | 1,02 | - | 21,76 | 87,14 |
| **Полдник**  |
| 39 | Молоко кипяченое | 200 | 5,59 | 6,38 | 9,38 | 117,31 |
|  | Пряник  | 60 | 3,6 | 4,4 | 28 | 137,2 |
|  | Мандарин  | 100 | 0,70 | 0,30 | 8,10 | 40 |
| **3 день**  |
| **Завтрак**  |
| 100 | Каша геркулесовая со сливочным маслом | 200 | 6,33 | 8,90 | 24,49 | 207,38 |
|  | Хлеб с маслом и с сыром | 50/5/20 | 6,62 | 9,48 | 10,06 | 152 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| **Обед**  |
| 46 | Винегрет овощной | 60 | 0,50 | 4,06 | 3,33 | 51,70 |
| 14 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 5,58 | 4,38 | 10,74 | 104,80 |
| 96 | Жаркое по-домашнему | 80 | 4,248 | 4,344 | 7,76 | 97,496 |
|  | Хлеб  | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| 189 | Компот из яблок | 150 | 0,12 | - | 11,24 | 45,48 |
| **Полдник**  |
| 43 | Чай с лимоном | 200 | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87,25 |
| 315 | Ватрушка с повидлом | 60 | 7,08 | 2,63 | 41,81 | 219,07 |
|  | Яблоко  | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45 |
| **4 день** |
| **Завтрак**  |
| 66 | Каша молочная гречневая  | 250 | 8,725 | 13,025 | 31,25 | 277,975 |
| 34 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,97 | 25,95 | 153,92 |
| 2 | Хлеб с маслом | 30/10 | 3,83 | 4,35 | 24,89 | 168,40 |
| **Обед** |
| 49 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,66 | 4,03 | 4,25 | 53,98 |
| 8  | Рассольник «Ленинградский» | 200 | 3,02 | 6,78 | 19,42 | 89,76 |
| 171 | Котлета мясная | 80 | 10,96 | 6,88 | 9,6 | 28,07 |
| 194 | Соус томатный | 50 | 0,27 | 1,83 | 1,62 | 28,07 |
| 315 | Рис отварной с маслом | 180 | 4,374 | 6,444 | 44,028 | 251,64 |
| 41 | Напиток клюквенный | 150 | 0,08 | - | 15,8 | 63,52 |
|  | Хлеб  | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| **Полдник**  |
| 36 | Кефир  | 200 | 5,60 | 3,68 | 8,18 | 112,52 |
| 152 | Вафля  | 24 | 0,7008 | 0,7992 | 18,6 | 85,0008 |
|  | Банан | 100 | 1,5 | 0,1 | 19,2 | 89 |
| **5 день** |
| **Завтрак**  |
| 1061 | Каша манная со сливочным маслом  | 200/5 | 6,53 | 7,03 | 38,78 | 224,92 |
| 2 | Хлеб с маслом | 50/10 | 3,83 | 4,35 | 24,89 | 168,40 |
| 34 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| **Обед**  |
| 59 | Салат из свежих огурцов  | 60 | 0,29 | 4,03 | 1,20 | 41,40 |
| 10 | Суп овощной | 200 | 1,16 | 3,48 | 7,55 | 69,14 |
| 166 | Плов  | 180 | 31,84 | 38,80 | 35,14 | 630,51 |
| 189 | Компот из яблок | 150 | 0,12 | - | 11,24 | 45,48 |
| **Полдник**  |
| 279 | Булочка «Осенняя» | 60 | 4,37 | 7,07 | 36,80 | 228,20 |
|  | Чай с лимоном  | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
|  | Груша  | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47 |
| **6 день** |
| **Завтрак**  |
| 80  | Омлет натуральный | 80 | 7,392 | 7,856 | 2,376 | 109,536 |
| 1  | Хлеб с сыром | 60 | 6,978 | 14,844 | 16,056 | 228,702 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| **Обед**  |
| 62 | Салат из свежих помидоров | 60 | 0,40 | 4,06 | 1,84 | 45,57 |
| 16 | Суп картофельный с рыбой  | 200 | 7,92 | 2,46 | 4,02 | 69,74 |
| 165 | Кура отварная | 105 | 29,53 | 35,62 | 4,66 | 457,35 |
| 194 | Соус томатный | 50 | 0,27 | 1,83 | 1,62 | 28,07 |
| 204 | Макароны отварные с маслом | 150/5 | 5,76 | 0,825 | 31,14 | 155,10 |
|  | Хлеб  | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| 190 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,42 | - | 20,92 | 85,34 |
| **Полдник**  |
| 130 | Оладьи из творога со сгущенкой | 95 | 11,875 | 8,93 | 26,98 | 237,59 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| **7день** |
| **Завтрак**  |
| 105 | Каша рисовая со сливочным маслом  | 200/5 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 |
| 34 | Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 |
| 2 | Хлеб с маслом | 30/10 | 3,83 | 4,35 | 24,89 | 168,40 |
| **Обед**  |
| 55 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,36 | 4,06 | 3,29 | 51,25 |
| 9 | Свекольник  | 200 | 1,16 | 3,80 | 6,03 | 62,49 |
| 178 | Пюре картофельное  | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,30 | 160,46 |
| 153 | Рыба тушеная в сметанном соусе с овощами | 70/40/3 | 13,20 | 10,30 | 4,80 | 165,50 |
| 192 | Компот из яблок с лимонами | 150 | 0,19 | 0,19 | 19,01 | 78,05 |
| **Полдник**  |
|  | Сок натуральный  | 150 | 0,75 | - | 15,9 | 66,6 |
|  | Яблоко  | 35 | 2,6 | 4,1 | 26,04 | 145,95 |
| **8 день** |
| **Завтрак**  |
| 103 | Каша пшенная с маслом | 200/5 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 |
| 2 | Хлеб с маслом | 30/10 | 3,83 | 4,35 | 24,89 | 168,40 |
| 245 | Йогурт 2,5 % | 200 | 5,6 | 2,5 | 9 | 13 |
| **Обед**  |
| 66 | Салат из свеклы с чесноком | 60 | 0,56 | 4,03 | 3,69 | 53,31 |
| 32 | Щи из свежей капусты со сметаной  | 250 | 2,1 | 1,675 | 9,225 |  |
| 171 | Котлета мясная | 80 | 10,96 | 6,88 | 9,6 | 148,8 |
| 175 | Капуста тушеная | 120 | 3,14 | 3,88 | 16,14 | 104,59 |
|  | Хлеб  | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| 189 | Компот из абрикосов | 150 | 0,12 | - | 11,24 | 45,48 |
| **Полдник**  |
| 337 | Шаньга картофельная  | 50 | 6,57 | 4,19 | 24,16 | 160,61 |
| 43 | Чай с молоком  | 200 | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87,25 |
|  | Апельсин  | 100 | 0,70 | 0,30 | 8,10 | 40 |
| **9 день** |
| **Завтрак**  |
| 124 | Запеканка творожная  | 200/15 | 29,22 | 12,11 | 29,10 | 324,23 |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 |
| **Обед**  |
| 47 | Салат Витаминный | 60 | 0,68 | 6,08 | 6,92 | 85,16 |
| 12 | Суп картофельный с клёцками | 200 | 0,25 | 1,97 | 10,10 | 67,16 |
| 283 | Тефтеля из говядины | 100 | 9,3 | 16,5 | 12,6 | 234,90 |
| 183 | Соус сметанный | 50 | 0,84 | 5,92 | 1,68 | 63,36 |
| 67 | Гречка с маслом | 100 | 10,26 | 8,676 | 49,41 | 324,612 |
|  | Хлеб  | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| 189 | Компот из абрикос | 150 | 0,12 | - | 11,24 | 45,48 |
| **Полдник** |
| 2537 | Компот из изюма | 200 | 0,33 | - | 22,66 | 91,98 |
| 194 | Блины с джемом | 60 | 3,20 | 2,26 | 21,0 | 117,15 |
| **10 день** |
| 18 | Суп молочный с крупой  | 200 | 4,94 | 6,06 | 18,62 | 148,54 |
| 42 | Чай с молоком | 200 | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87,25 |
| 1 | Хлеб с сыром | 60 | 6,978 | 14,844 | 16,056 | 228,702 |
| **Обед**  |
| 12 | Салат из капусты с зеленым горошком | 60 | 1,152 | 6,048 | 4,734 | 78,132 |
| 72 | Суп картофельный с рыбными консервами  | 250 | 6,62 | 8,31 | 21,28 | 184,48 |
| 185 | Сосиски молочные  | 50 | 5,40 | 11,60 | 0,20 | 121,45 |
| 183 | Соус томатный | 30 | 0,50 | 3,55 | 1,01 | 38,02 |
| 178 | Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,30 | 160,46 |
|  | Хлеб  | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 131 |
| 189 | Компот из яблок | 150 | 0,12 | - | 11,24 | 45,48 |
| **Полдник**  |
|  | Пирожок с яблоками | 75 | 7,80 | 2,63 | 41,81 | 219,07 |
| 43 | Чай с молоком | 200 | 2,79 | 2,55 | 13,27 | 87,25 |
|  | Киви  | 100 | 0,8 | 0,04 | 8,10 | 47 |