



«Утверждаю»  
Директор МОУ  
«Малинищинская СОШ»  
/ В.Ю.Мазин/  
« 01 » сентября 2021г.

Примерное десятидневное меню  
с 12-и часовым пребыванием

Источник рецептуры:  
Сборник рецептов блюд и кулинарных  
изделий для питания детей в дошкольных  
организациях/ Под ред. М.П. Могильного и  
В.А. Тутельяна; М.:ДеЛи принт, 2012г.

с.Малинищи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
День 1-й								
Завтрак:	Каша рисовая вязкая	210	3.09	4.07	36.98	197	0	168
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
2-й завтрак:	Сок фруктовый	170-200	0.75	0	15.15	64	3.00	399
Обед:	Салат из картофеля с солёными огурцами	60	0.85	3.26	5.36	54	7.5	22
	Борщ с капустой и картофелем	250	1.81	4.91	12.74	102	10.2	57
	Гуляш из отварного мяса	160	20.63	16.30	5.24	250	1.11	277
	Макаронные изделия отварные	150	5.8	0.83	31.45	156	0	204
	Компот из сушеных фруктов	180	0.08	0.01	27.76	113	0.04	376
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	3.12	0.72	26.7	128	0	
Уплотнённый полдник:	Рагу из овощей	155	1.79	9.24	11.17	135	8.27	137
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	118	0	
Итого за первый день			<b>48.05</b>	<b>50.6</b>	<b>237.13</b>	<b>1600</b>	<b>31.58</b>	
День 2-й								
Завтрак:	Каша жидкая (пшено)	205	5.79	5.47	18.57	147	0.91	185
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Бутерброд с сыром	40/15	6.68	8.45	19.39	180	0.11	3
2-й завтрак:	Фрукты	170/200	0.40	0.40	9.80	44	10.00	368
Обед:	Салат из моркови и яблок	60	0.50	3.07	4.63	48	4.09	40
	Суп с рыбными консервами	250	8.59	8.40	14.33	167	9.11	87
	Котлета рубленая	80	11.92	8.80	11.64	173	0	282
	Пюре картофельное	150	3.09	4.85	20.64	138	18.34	321
	Кисель из повидла	180	0.09	0.03	9.46	38	8.67	383
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	3.12	0.72	26.7	128	0	
Уплотнённый полдник:	Сырники из творога с соусом	130	18.69	12.67	11.40	234	0.25	231

	Кефир	180	5.22	4.50	7.20	90	1.26	401
	Печенье	20	3.95	0.5	24.15	118	0	
Итого за второй день			<b>68.47</b>	<b>57.07</b>	<b>190.49</b>	<b>1556</b>	<b>66.34</b>	
День 3-й								
Завтрак:	Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157	0.15	215
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Бутерброд с повидлом	30/20	2.49	3.93	27.56	156	0.10	2
2-й завтрак:	Сок фруктовый	170-200	0.75	0	15.15	64	3.00	399
Обед:	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1.80	3.86	5.02	62	5.81	12
	Суп картофельный с клецками	250	2.10	3.36	12.14	87	5.75	85
	Птица тушеная	160	19.61	5.41	4.70	146	0.02	301
	Рис отварной	150	3.68	5.42	37.05	212	0	315
	Компот из сушеных фруктов	180	0.08	0.01	27.76	113	0.04	376
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	3.12	0.72	26.7	128	0	
Уплотнённый полдник:	Фрикадельки рыбные отварные	80	10.66	3.00	5.85	93	0.18	263
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.68	6.15	39.03	246	0	313
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	400
	Вафли	20	3.95	0.5	24.15	118	0	
Итого за третий день			<b>70.04</b>	<b>50.72</b>	<b>245.89</b>	<b>1722</b>	<b>20.26</b>	
День 4-й								
Завтрак:	Каша вязкая «Геркулес»	205	6.07	6.68	33.91	220	0	168
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с сыром	40/15	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3
2-й завтрак:	Фрукты	170/200	0.40	0.40	9.80	44	10.00	368
Обед:	Салат из белокочанной капусты	60	0.88	3.17	5.64	55	20.28	20
	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.32	135	5.81	81
	Жаркое по домашнему	220	27.53	7.47	21.95	265	8.97	276
	Кисель из повидла	180	0.09	0.03	9.46	38	8.67	383
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	3.12	0.72	26.7	128	0	
Уплотнённый полдник:	Винегрет овощной	150	0.82	3.72	5.08	57	6.17	45
	Яйца варёные	40	5.08	4.60	0.28	63		213
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	118	0	
Итого за четвертый день			<b>56.22</b>	<b>41.43</b>	<b>185.86</b>	<b>1344</b>	<b>66.14</b>	
День 5-й								

Завтрак:	Каша манная жидкая	210	2.40	3.82	16.10	108	0	185
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136		1
2-й завтрак:	Сок фруктовый	170/200	0.75		15.15	64	3.00	399
Обед:	Салат овощной с яблоками	60	2.03	3.10	5.17	52	8.24	18
	Рассольник	250	1.62	5.06	13.06	104	7.54	73
	Голубцы ленивые	180	14.12	9.04	20.26	219	20.03	298
	Компот из сушеных фруктов	180	0.08	0.01	27.76	113	0.04	376
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	3.12	0.72	26.7	128	0	
Уплотнённый полдник:	Блинчики со сгущенным молоком	100/20	6.52	3.71	40.47	221	0.10	263
		150	8.68	6.15	39.03	246	0	313
	Кефир	180	5.22	4.50	7.20	90	1.26	401
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	118	0	
Итого за пятый день			<b>62.98</b>	<b>47.54</b>	<b>233.18</b>	<b>1619</b>	<b>46.35</b>	
День 6-й								
Завтрак:	Каша пшенная вязкая	210	5.67	5.28	37.44	220	0	168
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
2-й завтрак:	Фрукты	170/200	1.50	0.50	21.00	95	10.00	368
Обед:	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1.23	3.27	6.11	59	9.78	25
	Борщ вегетарианский	250	2.73	5.94	13.67	119	17.78	59
	Плов из птицы	210	22.26	7.73	35.69	301	1.01	304
	Компот из сушеных фруктов	180	0.08	0.01	27.76	113	0.04	376
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	3.12	0.72	26.7	128	0	
Уплотнённый полдник:	Макароны, запеченные с яйцом	70	10.4	9.48	31.04	250	0.43	208
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	400
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	118	0	
Итого за шестой день			<b>58.93</b>	<b>45.88</b>	<b>257.24</b>	<b>1681</b>	<b>41.53</b>	
День 7-й								
Завтрак:	Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157	0.15	215
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Бутерброд с сыром	40/15	6.68	8.45	19.39	180	0.11	3
2-й завтрак:	Сок фруктовый	170-200	0.75	0	15.15	64	3.00	399
Обед:	Салат из белокочанной капусты	60	0.83	2.98	5.30	51	19.08	20
	Рассольник ленинградский	250	2.10	5.12	16.59	121	7.53	76

	Фрикадельки мясные в соусе	160	12.65	12.08	11.21	204	0.63	288
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	2.36	1.35	10.61	80	0	165
	Кисель из повидла	180	0.09	0.03	9.46	38	8.67	383
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	3.12	0.72	26.7	128	0	
Уплотнённый полдник:	Котлеты рыбные любительские	80	11.16	3.90	9.04	116	3.06	256
	Пюре картофельное	150	3.09	4.85	20.64	139	18.34	321
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118	0	
Итого за седьмой день			<b>57.26</b>	<b>55.14</b>	<b>198.66</b>	<b>1539</b>	<b>56.89</b>	
День 8-й								
Завтрак:	Каша манная жидкая	210	2.40	3.82	16.10	108	0	185
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Бутерброд с повидлом	30/20	2.49	3.93	27.56	156	0.10	2
2-й завтрак:	Фрукты	170/200	1.50	0.50	21.00	95	10.00	368
Обед:	Салат из горошка зелёного (консервированного)	60	1.80	3.12	3.77	50	6.63	10
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1.97	2.73	14.58	91	8.25	80
	Бефстроганов из отварного мяса	160	20.68	16.57	4.38	249	0.01	278
	Макаронные изделия отварные	150	5.82	0.83	31.45	156	0	204
	Компот из сушеных фруктов	180	0.08	0.01	27.76	113	0.04	376
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	3.12	0.72	26.7	128	0	
Уплотнённый полдник:	Сырники из творога	100	18.69	12.67	11.40	234	0.25	231
	Кефир	180	5.22	4.50	7.20	90	1.26	401
	Печенье	20	3.95	0.5	24.15	118	0	
Итого за восьмой день			<b>67.84</b>	<b>50.66</b>	<b>227.50</b>	<b>1641</b>	<b>28.55</b>	
День 9-й								
Завтрак:	Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157	0.15	215
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
2-й завтрак:	Сок фруктовый	170-200	0.75	0	15.15	64	3.00	399
Обед:	Салат из свеклы с яблоками	60	0.65	3.04	6.73	57	5.47	35
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.74	4.88	8.48	85	18.46	67
	Мясо отварное	80	22.77	3.06	0.45	120	0.45	273
	Каша гречневая рассыпчатая	205	11.79	6.77	53.06	320		165
	Кисель из повидла	180	0.09	0.03	9.46	38	8.67	383
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	3.12	0.72	26.7	128	0	

Уплотнённый полдник:	Рыба отварная	80	14.13	0.55	0.62	64	0.58	242
	Капуста тушеная	150	2.79	4.88	10.89	99	15.54	336
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	118	0	
Итого за девятый день			<b>75.54</b>	<b>48.65</b>	<b>197.84</b>	<b>1534</b>	<b>56.58</b>	
День 10-й								
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев вязкая	210	6.07	6.68	33.91	220	0	168
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Бутерброд с сыром	40/15	6.68	8.45	19.39	180	0.11	3
2-й завтрак:	Фрукты	170/200	1.50	0.50	21.00	95	10.00	368
Обед:	Салат из свежих помидоров с луком	60	0.66	3.64	2.78	47	12.01	14
	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.32	135	5.81	81
	Котлеты рубленые из птицы	80	15.64	3.89	13.46	151	0.14	305
	Пюре картофельное	150	3.09	4.85	20.64	139	18.34	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0.08	0.01	27.76	113	0.04	376
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	3.12	0.72	26.7	128	0	
Уплотнённый полдник:	Оладьи с повидлом	110/20	9.05	8.11	55.15	330	0.47	449
	Кефир	180	5.22	4.50	7.20	90	1.26	401
	Вафли	20	3.95	0.5	24.15	118	0	
Итого за десятый день			<b>60.61</b>	<b>47.14</b>	<b>278.45</b>	<b>1786</b>	<b>48.21</b>	
Итого за весь период			<b>625.94</b>	<b>494.83</b>	<b>2 252.24</b>	<b>16 022</b>	<b>462.43</b>	
Среднее значение за период			<b>62.59</b>	<b>49.48</b>	<b>225.22</b>	<b>1 602</b>	<b>46.24</b>	