

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ НОШ с.Яхреньга

Г.В.Пирогова

Приказ № 40 от «29» августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Примерное десятидневное меню

муниципального казенного общеобразовательного учреждения

начальной общеобразовательной школы с.Яхреньга

(ДОШКОЛЬНАЯ ГРУППА)

Подосиновского района Кировской области

(осенне-зимний сезон)

3-7 лет

Примерное десятидневное меню

муниципального казенного общеобразовательного учреждения

начальной общеобразовательной школы с.Яхреньга

(ДОШКОЛЬНАЯ ГРУППА)

Подосиновского района Кировской области

(осенне-зимний сезон)

2024 г.





### 3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав				ККАЛ	№ рецептуры
			Б	Ж	У	С		
Завтрак	Каша пшенная	180,0	6,31	7,28	25,55	1,75	214,0	№ 96 сб.доу.Урал. 2004
	Батон с маслом	35/5	2,3	3,54	14,61	-	101	№16 сб.шк ДеЛи принт 2005
	Чай	180			14,98	0,5	48,0	№13 сб.доу.Урал. 2004
	ВСЕГО	400,0	8,6	10,82	52,14	2,25	360,0	
II завтрак	Сок фруктовый. в ассортименте	100,0	0,4		22,0	5,0	90,0	пром
	ВСЕГО	100,0	0,4		22,0	5,0	90,0	
Обед	Салат из моркови с чесноком	50,0	0,57	4,2	2,63	1,77	46,7	№ 9 сб.доу.Урал. 2004
	Свекольник	180,0	3,8	5,85	12,39	8,95	130,92	№ 34 сб.доу.Урал. 2004
	Кура отварная	70,0	15,58	9,95		0,94	186,59	№46 сб.доу.Москва. 2006
	Капуста тушеная	130,0	2,6	3,96	7,81	22,2	88,69	№ 200 сб.доу.Урал. 2004
	Компот из сухофруктов	180,0	0,46		21,8	0,41	89,1	№9 сб.доу.Урал. 2004
	Хлеб ржаной	40,0	3,24	5,47	18,64		88	пром
	ВСЕГО	650,0	26,25	29,43	63,27	34,27	630,00	
Полдник	Кекс ванильный	70,0	2,6	9,3	28,3		247,1	пром
	Чай	180			14,98	0,5	48,0	№13 сб.доу.Урал. 2004
	ВСЕГО	250,0	2,8	9,3	34,1		270,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1400,0	38,05	49,55	171,5	41,45	1350,8	

**4 ДЕНЬ**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав				ККАЛ	№ рецептуры
			Б	Ж	У	С		
Завтрак	Омлет	150,0	9,13	9,4	10,3	0,49	175,0	№ 110 сб.доу.Урал. 2004
	Батон, сыр	35/15	6,2	5,13	1,03		137,0	№ 3 сб.шк Киров 2001
	Чай	200,0			11,98	0,5	48,0	№13 сб.доу.Урал. 2004
	ВСЕГО	400,0	15,33	14,53	22,18	0,94	360,0	
II завтрак	Фруктовое пюре	100,0	1,0		21,0	0,46	91,0	пром
	ВСЕГО	100,0	1,0		21,3	0,46	91,0	
Обед	Салат из свёклы	50,0	0,7	4,6	4,7	0,02	55,0	№64 спр.М.2003
	Суп гороховый	180,0	7,92	6,16	19,8	5,49	146,72	№ 36 сб.доу.Урал. 2004
	Котлета рыбная	70,0	7,8	4,35	28,3	0,42	100,0	№ 134 сб.доу.Урал. 2004
	Каша рисовая рассыпчатая	130,0	3,1	3,8	33,4	11,5	136,0	№ 120 сб.шк.Киров 2001
	Соус основной	10,0	0,23	0,65	1,03		10,3	№ 226 сб.доу.Урал. 2004
	Компот из сухофруктов	180,0	0,46		21,81	0,41	99,0	№9 сб.доу.Урал. 2004
	Хлеб ржаной	40,0	3,24	5,47	18,64		88,0	
	ВСЕГО	660,0	23,27	25,07	129,07	17,89	624,72	
Полдник	Вафли	50,0	1,2	1,0	29,2	5,0	155,4	пром
	Какао	200,0	4,1	3,8	11,2	0,65	106,7	54-7Гн - 2020
	ВСЕГО	250,0	5,3	4,8	40,4	1,19	262,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1410,0	30,9	44,4	212,65	20,48	1337,82	



**6 ДЕНЬ**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав				ККАЛ	№ рецептуры
			Б	Ж	У	С		
Завтрак	Каша манная	180,0	5,59	6,72	22,58	1,75	211,0	№32 сб.доу.Урал. 2004
	Батон с маслом	35/5	2,3	3,54	14,61	-	101	№16 сб.шк ДеЛи принт 2005
	Чай	180			14,98	0,5	48,0	№13 сб.доу.Урал. 2004
	ВСЕГО	400,0	7,89	10,26	37,41	2,2	360,0	
II завтрак	Сок фруктовый. в ассортименте	100,0	0,4		22,0	5,0	90,0	пром
		100,0	0,4		22,0	5,0	90,0	
Обед	Салат из моркови с яблоком	50,0	0,59	4,04	4,3	4,0	47,8	№ 8 сб.доу.Урал. 2004
	Щи	180,0	3,3	6,74	7,7	17,47	109,7	№ 56 сб.доу.Урал. 2004
	Котлета мясная	70,0	9,84	8,02	7,16	0,81	89,8	№ 161 сб.доу.Урал. 2004
	Гороховое пюре	130,0	12,6	4,42	28,7		196,0	№468 сб.шк Киров. 2001
	Компот из сухофруктов	180,0	0,46		21,81	0,41	99,0	№9 сб.доу.Урал. 2004
	Хлеб ржаной	40,0	3,24	5,47	18,64		88	пром
	ВСЕГО	650,0	30,03	28,69	88,3	12,91	630,3	
Полдник	Пряник	50,0	2,2	1,7	27,3	0,05	127,0	пром
	Кисель	200,0	8,5	5,1			140,0	пром
	ВСЕГО	250,0	10,7	6,8	33,0	0,05	267,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1400,0	53,23	41,94	219,73	35,17	1476,43	





**9 ДЕНЬ**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав				ККАЛ	№ рецептуры
			Б	Ж	У	С		
Завтрак	Каша рисовая	180,0	5,0	6,7	23,5	1,8	211,0	№ 173 сб.доу.Урал. 2004
	Батон с маслом	35/5	2,3	3,54	14,61	-	101	№16 сб.шк ДеЛи принт 2005
	Чай	180			14,98	0,5	48,0	№13 сб.доу.Урал. 2004
	ВСЕГО	400,0	7,3	9,54	50,1	2,3	360,0	
II завтрак	Фруктовое пюре	100,0	1,0		21,0	0,46	91,0	пром
	ВСЕГО	100,0	1,0		21,3	0,46	91,0	
Обед	Салат из свежей капусты	50,0	0,7	2,5	4,5	16,2	43,7	№ 43 сб.шк Хлебпродинформ 2004
	Свекольник	180,0	4,22	6,5	13,77	9,95	130,92	№ 34 сб.доу.Урал. 2004
	Рыба жареная	70,0	18,2	0,8		1,1	134,87	№ 310 сб.шк Киров. 2001
	Соус красный основн.	10,0	0,23	0,65	1,03		10,3	№2 28 сб.шк ДеЛи принт 2005
	Картофельное пюре	130,0	2,6	4,5	15,6	15,6	123,07	№ 206 сб.доу.Урал. 2004
	Компот из сухофруктов	180,0	0,46		21,81	0,41	99,0	№9 сб.доу.Урал. 2004
	Хлеб ржаной	40,0	3,24	5,47	18,64		88	пром
	ВСЕГО	660,0	29,7	20,42	77,8	43,32	629,79	
Полдник	Вафли	50,0	1,4	1,7	38,7		165,6	пром
	Кисель	200,0	8,5	5,1			106,1	№ 233 сб.доу.Урал. 2004
	ВСЕГО	250,0	6,6	5,2	77,3	0,43	271,7	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1410,0</b>	<b>44,6</b>	<b>36,16</b>	<b>226,2</b>	<b>51,03</b>	<b>1351,43</b>	

**10 ДЕНЬ**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав				ККАЛ	№ рецептуры
			Б	Ж	У	С		
Завтрак	Суп молочный	180,0	5,3	5,2	18,0	0,9	211,0	№ 44 сб.доу.Урал. 2004
	Батон с маслом	35/5	2,3	3,54	14,61	-	101	№16 сб.шк ДеЛи принт 2005
	Чай	180			14,98	0,5	48,0	№13 сб.доу.Урал. 2004
	ВСЕГО	400,0	7,6	8,74	47,5	1,4	360,0	
II завтрак	Сок фруктовый. в ассортименте	100,0	0,4		22,0	5,0	90,0	пром
		100,0	0,4		22,0	5,0	90,0	
Обед	Салат из свеклы с сыром	50,0	1,4	2,9	3,7	3,69	47,0	№ 22 сб.доу.Урал. 2004
	Суп овсяный	180,0	1,9	1,9	13,9	5,0	81,15	№ 162 сб.шк Киров. 2001
	Котлета, рубленая из птицы	70/10	12,91	3,15	4,69	0	134,9	№460 2001 г
	Каша рисовая рассыпчатая	150,0	3,1	3,8	33,4	11,3	195	№ 120 сб.шк.Киров 2001
	Соус красный основн.	10,0	0,23	0,65	1,03		10,3	№2 28 сб.шк ДеЛи принт 2005
	Компот из сухофруктов	180,0	0,46		21,81	0,41	99,0	№9 сб.доу.Урал. 2004
	Хлеб ржаной	40,0	3,24	5,47	18,64		88	пром
	ВСЕГО	680,0	17,35	20,37	95,5	22,65	630,15	
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	180,0	5,08	5,6	7,0	1,23	95,36	пром
	Сдоба обыкновенная	70,0	5,6	3,71	5,04		174,64	пром
	ВСЕГО	250,0	10,68	9,31	12,04	1,23	270,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1430,0	35,63	38,6	177,9	35,28	270,0	
ИТОГО за 10 дней		14120,0	424,96	484,42	2028,56	474,56	13502,09	
Среднее значение за весь период		1412,0	42,5	48,4	202,86	47,5	1350,2	
За весь период % от калорийности			3,1	3,6	15,2	3,5		

