

Согласовано: зам.начальника ТОУ
Роспотребнадзора по Липецкой области в
Грязинском, Добринском,
Усманском районах

_____ Денисова И.И.

Утверждаю
Директор МБОУ СШ с. Пушкино
В.В. Яров



**Примерное меню
для детей ГДО МБОУ СШ
с. Пушкино в селе Новочеркутино
Добринского муниципального района Липецкой области
от 3 до 8 лет
с 9- часовым пребыванием**

**Рацион питания для детей 3 - 7 лет
(4 - х разовое питание)**

1-й день (понедельник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
№ 206	Макароны отварные с сыром	100/19	6,19	6,67	15,14	145,33
№ 150	Яйцо вареное	20	2,6	2,4	2,0	31,4
№ 400	Молоко кипячёное	200	6,1	5,44	10,1	113,34
	Батон с маслом	40/10	3,05	9,41	20,368	180,4
			17,94	23,92	47,608	470,47
Второй завтрак						
№ 145	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,21	0,947	8,526	45,26
			0,21	0,947	8,526	45,26
Обед						
№ 16	С т из моркови с яблоками	60	0,57	1,302	6,261	65,166
№ 80	Суп рисовый с картофелем	200	2,0	2,24	13,6	82,6
№ 70	Котлета говяжья	50	7,25	8,2	6,45	129,5
№ 59	Рагу овощное	100	2,5	3,39	9,63	84,21
№ 372	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
№ 148	Хлеб ржанно-пшеничный	60	4,86	2,04	25,32	133,2
			17,34	20,332	85,144	592,576
Полдник						
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5
№ 399	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,20	85,34
			4,75	5,9	57,65	293,84
	Итого		40,24	51,099	198,928	1402,146

2 день (вторник)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (граммы)	Пищевые вещества (г)			Эн.Ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
№67	Каша гречневая	100	5,7	4,82	27,45	180,34
№138	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28
№147	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329
			10,662	8,702	57,707	353,949
Второй завтрак						
№368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,0
			0,4	0,4	9,8	44,0
Обед						
№45	Винегрет овощной	60	0,81	3,696	4,614	54,96
№67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8
№315	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8
№ 305	Котлета рубленая из птицы	60	9,432	9,648	9,978	163,998
№126	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44
№148	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,86	2,04	25,32	133,2
			19,972	22,864	98,112	667,198
Полдник						
№81	Запеканка творожная	50	6,83	4,52	4,96	90,665
№400	Молоко кипяченное	200	6,1	5,44	10,1	113,34
			12,93	9,96	15,06	204,005
	Итого		43,964	41,926	180,679	1269,152

3 день (среда)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (граммы)	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
№132	Каша молочная жидкая манная	200	6,0	8,2	29,3	215,0
№959	Какао с молоком	200	3,7	3,15	34,28	179,02
	Булка	40	3,0	1,16	20,36	105,6
			12,7	12,51	83,94	499,62
Второй завтрак						
№156	Бананы	95	0,5	1,5	21,0	96,0
			0,5	1,5	21,0	96,0
Обед						
№13	Салат из капусты и моркови с раст.маслом	60	0,99	4,254	2,946	54,462
№81	Суп гороховый с картофелем	200	4,1	4,28	12,9	106,6
№321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5
№65	Гуляш	50	6,807	6,65	1,382	92,552
№332	Кисель из концентрата	200	0	0	11,14	49,6
№148	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,86	2,04	25,32	133,2
			18,797	20,424	67,318	527,914
Полдник						
№152	Вафли	50	1,46	1,665	38,75	177,085
	Напиток кисломолочный	200	5,6	5,0	21,8	149,2
			7,06	6,665	60,55	326,285
	Итого		39,057	41,099	232,808	1449,819

4 день (четверг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
№68	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,0	8,2	30,3	215,0
	Батон с маслом и сыром	40/10/15	7,0	12,43	20,5	171,7
№ 400	Чай с сахаром	200	0	0	20,088	80,217
			12,0	20,63	70,888	466,917
Второй завтрак						
№ 145	Апельсины	100	0,21	0,947	8,526	45,26
			0,21	0,947	8,526	45,26
Обед						
№33	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,016	22,54
№77	Суп картофельный с крупой рисовой	200	2,0	2,24	13,6	22,6
	Рагу овощное	100	2,5	3,39	9,63	84,21
№ 56	Котлеты рыбные	50	7,465	5,665	6,465	107,335
№372	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
№148	Хлеб ржаной - пшеничный	60	4,86	2,04	25,32	133,2
			17,835	17,145	83,911	467,485
Полдник						
№401	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	85,34
№291	Булочка сдобная	100	7,05	11,28	38,08	281,54
			8,05	11,28	58,28	366,88
	Итого		38,785	45,202	231,705	1347,082

5-день (пятница)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(граммы)	Питательные вещества (г)			Эн. Ценность(ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
№152	Омлет натуральный с маслом	50/3	4,39	6,89	0,72	82,22
№947	Чай с сахаром	200	0	0	20,088	80,217
	Батон с маслом	40/10	3,1	8,41	20,5	171,7
			7,49	15,3	41,308	334,137
Второй завтрак						
№368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0
			0,4	0,4	9,8	44,0
Обед						
№45	Винегрет овощной	60	0,81	3,696	4,614	54,96
№67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8
№315	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8
№70	Котлета говяжья	50	7,25	8,2	6,45	129,5
№126	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44
№148	Хлеб ржано - пшеничный	60	4,86	2,04	25,32	133,2
			17,79	21,416	94,584	632,7
Полдник						
№81	Запеканка творожная	50	6,83	4,52	4,96	90,665
	Напиток кисломолочный снежок	200	5,6	5,0	21,8	149,2
			12,43	9,52	26,76	239,865
	Итого		38,11	46,636	172,452	1250,702

6 день (понедельник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал) ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
№206	Макароны отварные сырым	100/10	6,19	6,67	15,14	325,86
№ 150	Яйцо вареное	40	2,6	2,4	2,0	31,4
	Батон с маслом	40/10	3,1	8,41	20,5	171,7
№ 200	Молоко кипячёное	200	0	0	20,088	80,217
			17,99	22,92	47,74	461,77
Второй завтрак						
№145	Апельсины	100	0,21	0,947	8,526	45,26
			0,210	0,947	8,526	45,26
Обед						
№ 13	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,99	4,254	2,946	54,462
№77	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,3	81,0
№90	Плов говяжий	100	8,1	8,15	17,1	175,5
№ 332	Кисель (концен)	200	0	0	11,4	49,6
№148	Хлеб пшеничный	60	4,86	2,04	25,32	133,2
			15,83	16,704	70,066	493,762
Полдник						
№399	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,20	85,34
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5
		250	4,75	5,9	57,65	293,84
	Итого		38,78	46,471	183,982	1294,632

7-й день(вторник)

№рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (граммы)	Пищевые вещества(г)			Эн.Ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
№67	Каша гречневая	100	5,7	4,82	27,45	180,34
№138	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28
№147	Хлеб пшеничный	30	1,842	0,642	12,558	64,329
			10,662	8,702	57,707	353,949
Второй завтрак						
368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0
			0,4	0,4	9,8	44,0
Обед						
№33	Салат из свёклы	60	0,85	3,65	5,016	22,54
№81	Суп гороховый с картофелем	200	4,1	4,28	12,9	106,6
№132	Капуста тушенная	100	2,12	4,48	4,65	79,8
№305	Котлеты рубленные из птицы	50	7,86	8,04	8,31	136,665
№126	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44
№148	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,86	2,04	25,32	133,2
			20,83	22,49	83,156	586,245
Полдник						
№81	Запеканка творожная	50	6,83	4,52	4,96	90,665
№400	Молоко кипячённое	200	6,1	5,44	10,1	113,34
			12,93	9,96	15,06	204,005
	Итого		44,822	41,552	165,723	1188,199

8-й день(среда)

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(граммы)	Пищевые вещества(г)			Эн.Ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
№132	Каша молочная манная жидкая	200	6,0	8,2	29,3	215,0
	Булка	40	3,0	1,16	20,36	105,6
№959	Какао с молоком	200	3,7	3,15	34,28	179,02
			12,7	12,51	83,94	499,62
Второй завтрак						
№156	Бананы	95	0,5	1,5	21,0	96,0
			0,5	1,5	21,0	96,0
Обед						
№45	Винегрет овощной	60	0,81	3,696	4,614	54,96
№67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8
№205	Макароны отварные с маслом	100	3,66	2,81	17,58	110,32
№275	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130,0
№372	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
№148	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,86	2,04	25,32	133,2
			16,39	24,556	78,374	593,88
Полдник						
№152	Вафли	50	1,46	1,665	38,75	177,085
	Напиток кисломолочный снежок	200	5,6	5,0	21,8	149,2
			7,06	6,665	60,55	326,285
	Итого		36,65	45,231	243,864	1515,785

9 день (четверг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
№68	Каша молочная «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16
№947	Чай с сахаром	200	0	0	20,088	80,217
№	Батон с маслом и сыром	40/5/15	7,0	12,42	20,5	224,5
			13,32	22,6	66,928	527,877
Второй завтрак						
№145	Апельсины	100	0,21	0,947	8,526	45,26
			0,210	0,947	8,526	45,26
Обед						
№ 13	Салат из капусты и моркови с раст. маслом	60	0,99	4,254	2,946	54,462
№ 77	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,3	81,0
№67	Каша гречневая	100	5,7	4,82	27,45	180,34
№56	Котлета рыбная	50	7,465	5,665	6,465	107,335
№332	Кисель (конц)	200	0	0	11,4	49,6
№148	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,86	2,04	25,32	133,2
			20,895	19,039	86,881	605,937
Полдник						
№291	Булочка сдобная	100	7,05	11,28	38,08	281,54
№ 399	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,20	85,34
			8,05	11,28	58,28	366,88
	Итого		43.165	49.066	230.715	1546.494

10-й день (пятница)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (граммы)	Пищевые вещества(г)			Эн. Ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
№152	Омлет натуральный с маслом	50	4,39	6,89	0,72	82,22
	Батон с маслом	40/10	3,1	8,41	20,50	171,7
№947	Чай с сахаром	200	0	0	20,088	80,217
			7,49	15,3	41,308	334,137
Второй завтрак						
№368	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0
			0,4	0,4	9,8	44,0
Обед						
№33	Салат из свёклы	60	0,84	5,050	5,07	69,0
№80	Суп картофельный с крупой рисовой	200	2,0	2,24	13,6	82,6
№321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5
№70	Котлета говяжья	50	7,25	8,2	6,45	129,5
№126	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44
№148	Хлеб ржано - пшеничный	60	4,86	2,04	25,32	133,2
			18,03	20,73	91,03	613,24
Полдник						
№81	Запеканка творожная	50	6,83	4,52	4,96	90,665
№959	Какао с молоком	200	3,7	3,15	34,28	179,02
			10,53	7,67	39,24	269,685
	Итого		36,45	44,1	181,378	1261,062