

Согласовано:
на совете родителей
протокол № 1 от 27.08.2021 года
председатель Луж Л.А. Кузнецова

Утверждаю:
И.о.директора МБОУ СОШ № 14
Шульгина Н.В. Шульгина
Приказ № 207-Д от 30.08.2021



10 – дневное меню
для организации питания детей от 1.5 до 3 лет
в структурном подразделении
МБОУ СОШ № 14 детский сад № 35
с. Новопаньшино

День 1

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б г	Ж г	У г		В1 мг	С мг	Са мг	Fe мг	
Завтрак										
Каша манная молочная жидкая	150	4,5	6,1	22,3	162,7	0,4	89,7	0,3	189/3	
Кофейный, напиток с молоком	150	3,5	2,8	15,7	102,9	0,6	123,0	0,2	9	
Хлеб с маслом, сыром	30(5)(3)	2,96	5,88	15,48	99,34		26,63	0,06	13/14	
Итого за прием пищи		10,96	14,78	53,48	364,94	1,0	239,33	0,56		
Завтрак 2										
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	10,5	2,1	17	
Итого за прием пищи		0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	10,5	2,1		
Обед										
Салат витаминный	30	0,33	3,03	3,18	41,4	0,01	9	0,27	5/1	
Суп овощной, с курой, сметаной	150/10/10	3,7	6,3	7,0	103,6		29,7	0,8	14/2	
Гуляш из отварного мяса	50	6,445	5,09	1,64	78,12	0,01	11,62	0,495	277	
Греча отварная	120	5,67	4,644	22,88	158,4	0,12	42,39	3,18	313	
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0	0	11,6	46,5		6,1		15/1	
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	50	3,85	0,5	23,95	118	0,15	33,0	1,05		
Итого за прием пищи		19,995	19,564	70,25	546,02	0,29	131,81	5,795		
Полдник										
Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4		5,8	0,4	46	
Кисель	150	1,05		21,75	91,5		0,75	0,075	211	
Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	37,6	8	12,8	1,8	31	
Итого за прием пищи		2,85	2,3	44,45	212,5	8	19,35	2,275		
Всего за день		34,555	36,794	183,03	1187,96	0,31	400,99	10,73		

День 2

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
Завтрак										
Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,34	22,96	166,26		0,46	97,96	0,34	198
Какао с молоком	150	4,4	3,7	16,1	115,9	0,1	0,7	140,9	0,6	10
Хлеб с маслом, сыром	30(5)(3)	2,96	5,88	15,48	99,34			26,63	0,06	13,14
Итого за прием пищи		11,51	15,92	54,54	381,2	0,1	1,16	265,49	1,0	
Завтрак 2										
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	17
Итого за прием пищи		0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	
Обед										
Салат из зеленого горошка	40	1,2	0,1	2,5	15,5		1,6	7,2	0,3	20
Борщ с капустой, картофелем, говядиной, сметаной	150/15/5	5,7	6,9	7,7	118,4					21
Тефтели рыбные	60	12,9	6,7	8,2	117,0	0,1	0,6	24,1	0,6	245
Пюре картофельное	120	2,64	4,16	17,28	117,2	0,16	8,32	33,75	0,96	335
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0	0	11,6	46,5			6,1		15/1
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	50	3,85	0,5	23,95	118	0,15		33,0	1,05	
Итого за прием пищи		26,29	18,36	71,23	532,8	0,41	15,82	138,85	4,71	
Полдник										
Булочка «домашняя» молочная	40	4,12	3,2	24,6	145,4	0,05	0	6	0,8	45
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,12	401
Итого за прием пищи		8,47	6,95	25,2	220,4	0,11	1,05	186	0,92	
Всего за день		47,02	41,38	165,82	1198,9	0,64	21,03	600,84	8,73	

День 3

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ Редетур
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
Завтрак										
Каша пшеничная жидкая	150	5,88	6,46	26,88	190,0	0,11	0,46	107,0	1,26	5
Кофейный, напиток с молоком	150	3,5	2,8	15,7	102,9		0,6	123,0	0,2	9
Хлеб с маслом, сыром	30(5)(3)	2,96	5,88	15,48	99,34			26,63	0,06	13,14
Итого за прием пищи		12,34	15,14	58,06	392,24	0,11	1,06	256,63	1,52	
Завтрак 2										
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	17
Итого за прием пищи		0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	
Обед										
Салат свекольный с изюмом	30	0,7	1,2	5,8	37,1	0	1,2	16,4	0,6	32
Рассольник домашний с курой, сметаной	150/10/5	3,8	5,7	9,0	104,3	0,1	6,4	28,3	1,1	90
Тефтели из говядины	60	4,5	4,9	5,8	85,5	0,02	0,35	21,9	0,5	77
Рожки отварные	100	3,9	4,1	20,84	138,25	0,04		4,21	0,54	204
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0	0	11,6	46,5			6,1		15/1
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	50	3,85	0,5	23,95	118	0,15		33,0	1,05	
Итого за прием пищи		16,75	16,4	76,99	529,65	0,31	7,95	109,91	3,79	
Полдник										
Запеканка из творога со стученным молоком	150/20	27,3	19,725	36,075	426,75	0,075	0,585	284,07	0,84	155
Чай с сахаром	150	0,1	0	9,7	39,1			2,5	0,4	11
Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	37,6		8	12,8	1,8	31
Итого за прием пищи		27,7	20,025	53,575	503,45	0,075	8,585	299,37	3,04	
Всего за день		57,54	51,715	203,475	1489,84	0,515	20,595	676,41	10,45	

День 4

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
Завтрак										
Горошек зеленый отварной	40	1,2	0,1	2,5	15,5		1,6	7,2	0,3	20
Омлет натуральный	80	7,8	13,4	1,4	158,4		0,1	54	1,2	2
Кофейный, напиток с молоком	150	3,5	2,8	15,7	102,9		0,6	123,0	0,2	9
Хлеб с маслом, сыром	30(5)(3)	2,96	5,88	15,48	99,34			26,63	0,06	13,14
Итого за прием пищи		15,46	22,18	35,08	346,15		2,3	184,2	1,76	
Завтрак 2										
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5		3	10,5	2,1	17
Итого за прием пищи		0,75	0,15	14,85	64,5		3	10,5	2,1	
Обед										
Салат из свежих овощей	45	0,4	2,29	1,62	28,8		6,34	7,65	0,3	15
Суп картофельный с клецками и говядиной (курой)	150/10	4,5	4,5	11,0	102,5		0,1	18,8	1,0	92
Рыба запеченная	60	8,172	4,47	5,838	96		0,042	34,8	0,552	254
Рис отварной	132	2,91	4,3	29,35	167,76		0,027	1,09	0,42	315
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5		3	10,5	2,1	17
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	50	3,85	0,5	23,95	118		0,15	33,0	1,05	
Итого за прием пищи		20,582	16,21	86,608	577,56		0,357	105,84	5,422	
Полдник										
Вагрушка с творогом	70	4,2	1,9833	25,9	137,6669		0,058	8,16669	0,4666	458
Чай с молоком	150	0,1	0	9,7	39,1			2,5	0,4	12
Итого за прием пищи		4,3	1,9833	35,6	176,7669		0,058	10,66669	0,8666	
Всего за день		41,092	40,5233	172,138	1164,98		0,435	311,21	10,15	

День 5

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	Ca	Fe		
Завтрак											
Каша кукурузная молочная	150	2,445	0,36	0,36	99,585	0,0375			5,91	0,795	317
Кофейный, напиток с молоком	150	3,5	2,8	15,7	102,9			0,6	123,0	0,2	9
Хлеб с маслом, сыром	30(5)(3)	2,96	5,88	15,48	99,34				26,63	0,06	13,14
Итого за прием пищи		8,905	9,04	31,54	301,825	0,0375		0,6	155,54	1,055	
Завтрак 2											
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02		3	10,5	2,1	17
Итого за прием пищи		0,75	0,15	14,85	64,5	0,02		3	10,5	2,1	
Обед											
Соленый огурец	30	0,24	0,03	0,5	3,9	0,006		1,5	6,9	0,18	
Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	4,7	3,2	19,3	123,9	0,1		2,7	26,5	1,4	22
Жаркое по-домашнему	170	20,81	5,34	18,5	205	0,17		7,26	24	3,04	258
Компот из свежих фруктов с витамином «С»	150	0	0	11,6	46,5				6,1		15/1
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	50	3,85	0,5	23,95	118	0,15			33,0	1,05	
Итого за прием пищи		29,6	9,07	73,85	497,3	0,426		11,46	96,5	5,67	
Полдник											
Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8				3,3	0,2	51
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06		1,05	180	0,12	40-1
Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	37,6			8	12,8	1,8	31
Итого за прием пищи		6,45	5,45	36,3	222,4	0,06		9,05	196,1	2,12	
Всего за день		45,705	23,71	156,54	1086,025	0,5435		24,11	458,64	10,945	

День 6

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	Ca	Fe		
Завтрак											
Каша гречневая молочная жидкая с сахаром	130/10	4,3	5,8	25,4	172,4	0,1	0,5	104,1	0,9		1
Кофейный, напиток с молоком	150	3,5	2,8	15,7	102,9		0,6	123,0	0,2		9
Хлеб с маслом, сыром	30(5)(3)	2,96	5,88	15,48	99,34			26,63	0,06		13,14
Итого за прием пищи		10,76	14,48	56,58	374,64	0,1	1,1	253,73	1,16		
Завтрак 2											
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1		17
Итого за прием пищи		0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1		
Обед											
Суп крестьянский	150	1,27	3,06	8,73	67,5	0,033	5,97	0,525	0,072		31/2
Котлета из говядины	50	8,1	8,4	7,5	137,5			8,6	1,3		14/8
Капуста тушеная	150	3,6	3,1	15,5	106,4	0,1	31,7	82,0	1,7		131
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0	0	11,6	46,5			6,1			15/1
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	50	3,85	0,5	23,95	118	0,15		33,0	1,05		
Итого за прием пищи		16,82	15,06	67,28	475,9	0,283	37,67	130,225	4,122		
Полдник											
Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4			5,8	0,4		46
Молоко кипяченое	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	2,25	189	1,5		16
Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	37,6		8	12,8	1,8		31
Итого за прием пищи		6,38	6,28	30,28	205,75	0,06	3,05	207,6	3,7		
Всего за день		34,71	35,97	168,99	1120,79	0,463	44,82	602,055	11,082		

День 7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ Рецеп туры
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
Завтрак										
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,88	6,92	27,46	196,38	0,11	0,46	103,5	0,92	189/4
Какао с молоком	150	4,4	3,7	16,1	115,9	0,1	0,7	140,9	0,6	10
Хлеб с маслом, сыром	30(5)(3)	2,96	5,88	15,48	99,34			26,63	0,06	13,14
Итого за прием пищи		13,24	16,5	59,04	411,62	0,21	1,16	271,03	1,58	
Завтрак 2										
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	17
Итого за прием пищи		0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	
Обед										
Огурец свежий	30	0,2	0	0,7	4,2			6,9	0,3	18
Свекольник со сметаной	150	1,3	2,67	7,2	5,82	0,039	5,5	22,65	0,9	5/2
Голубцы ленивые	150	13,5	14,5	11,6	231,3			53,2	2,5	306
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0	0	11,6	46,5			6,1		15/1
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	50	3,85	0,5	23,95	118	0,15		33,0	1,05	
Итого за прием пищи		18,85	17,67	55,05	405,82	0,189	26,7	121,85	4,75	
Полдник										
Гребешок с повидлом	70	4,316	1,983	47,716	226,33	0,042	0,116	27,49	0,816	462
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,12	40-1
Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	37,6		8	12,8	1,8	31
Итого за прием пищи		8,966	6,033	61,516	338,93	0,102	9,166	220,29	2,736	
Всего за день		41,806	40,353	190,456	1220,87	0,521	40,026	623,67	11,166	

День 8

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
Завтрак										
Суп молочный лапша	150	4,275	3,945	14,235	109,5	0,058	0,69	123,3	0,27	93
Кофейный, напиток с молоком	150	3,5	2,8	15,7	102,9		0,6	123,0	0,2	9
Хлеб с маслом, сыром	30(5)(3)	2,96	5,88	15,48	99,34			26,63	0,06	13,14
Итого за прием пищи		10,735	12,625	45,415	311,74	0,058	1,29	272,93	0,53	
Завтрак 2										
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	17
Итого за прием пищи		0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	
Обед										
Помидор свежий	30	0,3	0,1	1,1	7,2		7,6	4,2	0,3	19
Щи из свежей капусты с курой и сметаной	150/10/5	3,6	5,5	4,4	83,8		8,1	36,2	0,8	83
Плов из куры	150	11,43	11,35	27,07	256,428	0,021	0,92	23,56	0,915	100
. Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	17
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	50	3,85	0,5	23,95	118	0,15		33,0	1,05	
Итого за прием пищи		19,93	17,6	71,37	529,928	0,191	19,62	107,46	5,165	
Полдник										
Сырники из творога с курагой, со стухенным молоком	150	27,3	19,725	36,075	426,75	0,075	0,585	284,07	0,84	231
Чай	150	0,1	0	9,7	39,1			2,5	0,4	11
Итого за прием пищи		27,4	19,725	45,775	465,85	0,075	0,585	286,57	1,24	
Всего за день		58,815	50,1	177,41	1372,018	0,344	24,495	677,46	9,035	

День 9

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	Ca	Fe		
Завтрак											
Каша ячневая молочная вязкая	150	5,07	6,2	25,8	179,19	0,11	0,34	100,96	0,69		184
Кофейный, напиток с молоком	150	3,5	2,8	15,7	102,9		0,6	123,0	0,2		9
Хлеб с маслом, сыром	30(5)(3)	2,96	5,88	15,48	99,34			26,63	0,06		13,14
Итого за прием пищи		11,53	14,88	56,98	381,43	0,11	0,94	250,59	0,95		
Завтрак 2											
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1		17
Итого за прием пищи		0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1		
Обед											
Огурец свежий	30	0,2	0	0,7	4,2			6,9	0,3		18
Суп картофельный с рыбными консервами	150/15	3,01	3,4	9,79	93,144	0,08	7,26	11,7	0,7		87
Шницель из говядины	60	8,7	9,84	7,74	95,4	0,036	0,03	52,106	0,864		103
Овощи тушеные	120	2,64	7,92	10,92	125,4	0,024	10,26	67,2	1,74		338
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0	0	11,6	46,5			6,1			15/1
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	50	3,85	0,5	23,95	118	0,15		33,0	1,05		
Итого за прием пищи		18,4	21,66	64,7	482,644	0,29	20,55	177,006	4,654		
Полдник											
Пирог с капустой	70	4,2	1,98	25,9	137,66	0,058		8,16	0,46		172
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	1,05	180	0,12		401
Итого за прием пищи		8,55	5,73	31,9	212,66	0,118	1,05	188,16	0,58		
Всего за день		39,23	42,42	168,43	1141,234	0,538	25,54	626,256	8,284		

День 10

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		№ Рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe		
Завтрак											
Каша овсяная «Геркулес» жидкая	150	5,19	7,5	20,19	169,5	0,11	0,46	106,7	0,92	189/6	
Кофейный, напиток с молоком	150	3,5	2,8	15,7	102,9		0,6	123,0	0,2	9	
Хлеб с маслом, сыром	30(5)(3)	2,96	5,88	15,48	99,34			26,63	0,06	13, 14	
Итого за прием пищи		11,65	16,18	51,37	371,74	0,11	1,06	256,33	1,18		
Завтрак 2											
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1	17	
Итого за прием пищи		0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	10,5	2,1		
Обед											
Винегрет	45	0,585	4,86	3,06	58,5	0,01	3,78	10,35	0,36	45	
Суп с фасолью	150	2,94	3,21	12,09	88,95	0,08	3,49	24,9	1,08	32/2	
Суфле паровое из курицы	60	8,718	10,63	2,16	139,2	0,024	0,396	22,398	0,798	8/9	
Пюре картофельное	150	3,3	5,2	21,6	146,5	0,2	10,4	42,2	1,2	335	
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0	0	11,6	46,5			6,1		15/1	
Хлеб с вит.-мин. смесью «Валетек»	50	3,85	0,5	23,95	118	0,15		33,0	1,05		
Итого за прием пищи		19,393	24,4	74,46	597,65	0,464	18,066	138,948	4,488		
Полдник											
Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8			3,3	0,2	51	
Молоко кипяченое	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	2,25	189	1,5	16	
Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	37,6		8	12,8	1,8	31	
Итого за прием пищи		6,68	5,68	37,88	232,15	0,06	3,05	205,1	3,5		
Всего за день		38,473	46,41	178,56	1266,04	0,654	25,176	610,878	11,268		