

Согласовано

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Камчатскому краю
в Карад-интернет Пенжинском районе

А.А. Брызналов

2019 года



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Ильпырская ОШ»

Миникаева Ю.Р.)

2019 года



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

по МБОУ «Ильпырская ОШ»

дошкольное образование

1 день

Наименование	зависимости от возраста		Пищевые вещества (грамм)						Энергетическая ценность (ККАЛ)	
			Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
Каша манная молочная	200	250	4,82	6,025	5,16	6,45	16,52	20,65	131,8	164,75
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	9,98	9,98	39,9	39,9
Бутерброд с маслом и сыром	45	70	4,5	7	4,563	7,098	14,1435	22,001	117,6435	183,001
Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140
ИТОГО:			11,42	15,125	17,723	21,548	56,6435	68,631	429,3435	527,651
Сок	150	180	0	0	0	0	22	22	90	90
Кондитерские изделия	7	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8
ИТОГО:			1,24	1,24	7,08	7,08	31,64	31,64	197,8	197,8
2 завтрак										
Борщ с куриным филе	200	250	1,46	1,825	4	5	8,52	10,65	76	95
Плов со свиной	250	250	18,9	18,9	18,6	18,6	49,2	49,2	440	440
Салат из капусты с кукрузой	100	100	1,6	1,6	10,1	10,1	9,6	9,6	136	136
Компот ассорти	150	180	0,6	0,6	0,2	0,2	34	34	136	136
Хлеб	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46
ИТОГО:			26,26	24,8	33,8	34,8	131,425	133,555	933	952
Блины с джемом	165	165	12,0945	12,0945	12,408	12,408	57,2055	57,2055	389,004	389,004
Сок	150	180	0	0	0	0	22	22	90	90
ИТОГО:			12,0945	12,0945	12,408	12,408	79,2055	79,2055	479,004	479,004
Итого общее белков, жиров, углеводов, ккал.			51,0145	53,2595	71,011	75,836	298,914	313,0315	2039,148	2156,455

2 день

Наименование	зависимости от		Пищевые вещества (грамм)						Энергетическая	
	возраста		Белки		Жиры		Углеводы		ценность (ККАЛ)	
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
Каша ячневая молочная	200	250	4,82	6,025	5,16	6,45	16,52	20,65	131,8	164,75
Какао	150	180	3,38	3,38	3,44	3,44	14,84	14,84	104,52	104,52
Булгур с маслом и сыром	45	70	4,5	7	4,563	7,098	14,1435	22,001	117,6435	183,001
Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140
ИТОГО:			14,8	18,505	21,163	24,988	61,5035	73,491	493,9635	592,271
Компот ассорти	150	180	0,6	0,6	0,2	0,2	34	34	136	136
Кондитерские изделия	7	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8
ИТОГО:			1,84	1,84	7,28	7,28	43,64	43,64	243,8	243,8
Рассольник с куриным филе	200	250	1,64	2,05	4,2	5,25	13	16,25	97	121,25
Пюре гороховое	200	250	11,4	14,25	10,46	13,075	49,44	61,8	337,4	421,75
Гуляш	40	45	10,892	12,2535	10,64	11,97	2,212	2,4885	148,084	166,5945
Салат	100	100	1,5	1,5	0	0	6,7	6,7	32,8	32,8
Компот ассорти	150	180	0,6	0,6	0,2	0,2	34	34	136	136
Хлеб	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46
ИТОГО:			29,732	34,3535	26,4	31,395	135,457	151,3435	896,284	1023,395
Запеканка пшениная со слущ										
Молоком	100	100	10,3	10,3	13,4	13,4	31	31	286	286
Кисель	150	180	0,1	0,1	0	0	23	23	96	96
ИТОГО:			10,4	10,4	13,4	13,4	54	54	382	382
ИТОГО общее белков, жиров, углеводов, ккал.			56,772	65,0985	68,243	77,063	294,6005	322,4745	2016,048	2241,466

Полдник

Обед

2 завтрак

Завтрак

Наименование	зависимости от		Пищевые вещества (грамм)						Энергетическая	
	возраста		Белки		Жиры		Углеводы		ценность (ККАЛ)	
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
Каша кукурузная молочная	200	250	4,82	6,025	5,16	6,45	16,52	20,65	131,8	164,75
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	9,98	9,98	39,9	39,9
Бутерброд с маслом и сыром	45	70	4,5	7	4,563	7,098	14,1435	22,001	117,6435	183,001
Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140
ИТОГО:			11,42	15,125	17,723	21,548	56,6435	68,631	429,3435	527,651
Компот ассорти	150	180	0,6	0,6	0,2	0,2	34	34	136	136
Кондитерские изделия	7	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8
ИТОГО:			1,84	1,84	7,28	7,28	43,64	43,64	243,8	243,8
Свекольник с куриным филе	250	250	2,175	2,175	4,45	4,45	12,025	12,025	97	97
Вермишель отварная	150	180	5,355	6,426	0,55	0,666	0,855	1,026	157,47	188,964
Колбаса вареная	100	100	10,4	10,4	18,7	18,7	0,2	0,2	211	211
Икра кабачковая	100	100	1,9	1,9	8,9	8,9	7,7	7,7	119	119
Компот ассорти	150	180	0,6	0,6	0,2	0,2	34	34	136	136
Хлеб	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46
ИТОГО:			24,13	25,201	33,7	33,816	84,885	85,056	865,47	896,964
Сырники творожные со сметаной	120	150	18,88	23,595	17,44	21,795	24,08	30,105	328,8	411
Кисель	200	200	0,1	0,1	0	0	23	23	96	96
ИТОГО:			18,98	23,695	17,44	21,795	47,08	53,105	424,8	507
ИТОГО общее белков, жиров, углеводов, ккал.			56,37	65,861	76,143	84,439	232,2485	250,432	1963,414	2175,415

6 день

Наименование	зависимости от		Пищевые вещества (грамм)								Энергетическая	
	возраста		Белки		Жиры		Углеводы		ценность (ККАЛ)			
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет		
Творог со сметаной	120	150	14,256	17,82	21,456	26,82	3,216	4,02	266,736	333,42		
Какао	150	180	3,38	3,38	3,44	3,44	14,84	14,84	104,52	104,52		
Бутерброд с маслом и сыром	45	70	4,5	7	4,563	7,098	14,1435	22,001	117,6435	183,001		
Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140		
ИТОГО:			24,236	30,3	37,459	45,358	48,1995	56,861	628,8995	760,941		
Сок	150	180	0,1	0,1	0	0	23	23	96	96		
Кондитерские изделия	7	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8		
ИТОГО:			1,34	1,34	7,08	7,08	32,64	32,64	203,8	203,8		
Суп рисовый с куриным филе	250	250	1,6	1,6	5,075	5,075	17,05	17,05	120,25	120,25		
Вермишель отварная	150	180	5,355	6,426	0,55	0,666	0,855	1,026	157,47	188,964		
Печень по-строгановски	70	80	10,08	11,52	4,046	4,624	2,485	2,84	85,057	97,208		
Салат ас-те	100	100	1,5	1,5	0	0	6,7	6,7	32,8	32,8		
Компот ассорти	200	200	0,6	0,6	0,2	0,2	34	34	136	136		
Хлеб	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99		
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46		
ИТОГО:			22,835	25,346	10,771	11,465	91,195	91,721	676,577	720,222		
Винегрет с сельдью	40	60	2,068	3,102	1,468	2,202	2,6	3,9	32	48		
Сок	150	180	0,1	0,1	0	0	23	23	96	96		
ИТОГО:			2,168	3,202	1,468	2,202	25,6	26,9	128	144		
ИТОГО общее белков, жиров, углеводов, ккал.			50,579	60,188	56,778	66,105	197,6345	208,122	1637,277	1828,963		

7 день

Наименование	зависимости от		Пищевые вещества (грамм)						Энергетическая			
	возраста		Белки		Жиры		Углеводы		ценность (ККАЛ)			
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет		
Завтрак												
Каша рисовая молочная	200	250	4,82	6,025	5,16	6,45	16,52	20,65	131,8	164,75		
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	9,98	9,98	39,9	39,9		
Бутерброд с маслом и сыром	45	70	4,5	7	4,563	7,098	14,1435	22,001	117,6435	183,001		
Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140		
ИТОГО:			11,42	15,125	17,723	21,548	56,6435	68,631	429,3435	140		
Компот ассорти	150	180	0,6	0,6	0,2	0,2	34	34	136	136		
Кондитерские изделия	7	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8		
ИТОГО:			1,84	1,84	7,28	7,28	43,64	43,64	243,8	243,8		
2 завтрак												
Суп гороховый с куриным филе	200	250	4,16	5,2	1,84	2,3	10,4	13	100,78	125,975		
Каша ячневая	200	250	6,58	8,225	9,12	11,4	41,02	51,275	272,4	340,5		
Гуляш со свинины	40	45	10,892	12,2535	10,64	11,97	2,212	2,4885	148,084	166,5945		
Салат из капусты и с зеленым горошком	80	100	3,36	4,2	7,36	9,2	4,56	5,7	97,6	122		
Компот ассорти	150	180	0,6	0,6	0,2	0,2	34	34	136	136		
Хлеб	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99		
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46		
ИТОГО:			29,292	34,1785	30,06	35,97	122,297	136,5685	899,864	1036,07		
Булочка с изюмом и повидлом	60	60	4,8	4,8	1,998	1,998	33,498	33,498	171	171		
Сок	150	180	0,1	0,1	0	0	23	23	96	96		
ИТОГО:			4,9	4,9	1,998	1,998	56,498	56,498	267	267		
Полдник												
ИТОГО общее белков, жиров, углеводов, ккал.			47,452	56,0435	57,061	66,796	279,0785	305,3375	1840,008	1546,87		

Наименование	Зависимости от возраста		Пищевые вещества (грамм)						Энергетическая ценность (ККАЛ)	
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет
			1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет		
Каша пшеничная молочная	200	250	4,82	6,025	5,16	6,45	16,52	20,65	131,8	164,75
Молоко	150	180	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116	116
Бутерброд с маслом и сыром	45	70	4,5	7	4,563	7,098	14,1435	22,001	117,6435	183,001
Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140
ИТОГО:			17,02	20,725	24,123	27,948	56,0635	68,051	505,4435	603,751
Сок	150	180	0,1	0,1	0	0	23	23	96	96
Кондитерские изделия	7	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8
ИТОГО:			1,34	1,34	7,08	7,08	32,64	32,64	203,8	203,8
Суп с клецками с куриным филе	200	250	5,1	6,375	1,72	2,15	16,9	21,125	114,24	142,8
Салюнка со свиной	250	250	7,675	7,675	12,225	12,225	2,975	2,975	152,5	152,5
Помидор	25	25	0,05	0,05	0	0	0,1	0,1	0,825	0,825
Компот ассорти	150	180	0,6	0,6	0,2	0,2	34	34	136	136
Хлеб	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46
ИТОГО:			17,125	18,4	15,045	15,475	84,08	88,305	548,565	577,125
Оладьи с изюмом с повидлом	160	160	10	10	18,896	18,896	65,104	65,104	471,008	471,008
Кисель	150	180	0,1	0,1	0	0	23	23	96	96
ИТОГО:			10,1	10,1	18,896	18,896	88,104	88,104	567,008	567,008
ИТОГО общее белков, жиров, углеводов, ккал.			45,585	50,565	65,144	69,399	260,8875	277,1	1824,817	1951,684

10 день

Наименование	зависимости от		Пищевые вещества (грамм)						Энергетическая	
	возраста		Белки		Жиры		Углеводы		ценность (ККАЛ)	
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
Макароны с сыром	150	200	10,005	13,34	11,805	15,74	5,4	7,2	168	224
Какао	150	180	3,38	3,38	3,44	3,44	14,84	14,84	104,52	104,52
Бутерброд с маслом и сыром	45	70	4,5	7	4,563	7,098	14,1435	22,001	117,6435	183,001
Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140
ИТОГО:	19,985	25,82	27,808	34,278	50,3835	60,041	530,1635	651,521		
Кисель	150	180	0,1	0,1	0	0	23	23	96	96
Кондитерские изделия	7	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8
ИТОГО:	1,34	1,34	7,08	7,08	32,64	32,64	203,8	203,8		
Суп рыбный	200	250	8,14	9,225	2,08	7,225	13,32	16,05	120,68	166,25
Ленивые голубцы со свиной	200	200	14,5	14,5	16,3	16,3	8,9	8,9	240	240
Огурец	25	25	0,05	0,05	0	0	0,1	0,1	0,825	0,825
Компот ассорти	150	180	0,6	0,6	0,2	0,2	34	34	136	136
Хлеб	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46
ИТОГО:	26,99	28,075	19,48	24,625	86,425	89,155	642,505	688,075		
Омлет с зеленым горошком	60	80	10,005	13,34	11,805	15,74	5,4	7,2	168	224
Кисель	150	180	3,38	3,38	3,44	3,44	14,84	14,84	104,52	104,52
ИТОГО:	13,385	16,72	15,245	19,18	20,24	22,04	272,52	328,52		
ИТОГО общее белков, жиров, углеводов, ккал.	61,7	71,955	69,613	85,163	189,6885	203,876	1648,989	1871,916		