

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Поповская основная общеобразовательная школа»  
Гайского городского округа Оренбургской области  
462620, Оренбургская область, Гайский район, п. Поповка, ул. Школьная д.15

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Поповская ООШ»  
Т.С.Крылова  
« 01 » 09 2022г.

**Примерное 10- ти дневное меню на осеннее -зимний сезон  
для организации питания детей посещающих дошкольную группу  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Поповская основная общеобразовательная  
школа» Гайского округа Оренбургской области**

---

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>день 1</b>							
<b>завтрак:</b>							
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
	Суп молочный с крупой(гречка)	200/5	4,94	6,06	18,62	148,5	1,14
	чай с сахаром	200	0,07	0,01	10,31	41,07	0
	батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0
	<b>всего завтрак</b>		<b>7,29</b>	<b>11,07</b>	<b>44,39</b>	<b>305,55</b>	<b>1,14</b>
<b>2 завтрак</b>	сок	150	0,75	0,1	15,1	69	2
<b>обед</b>			0,75	0,1	15,1	69	2
	салат Студенческий	60	2,2	6,3	3,7	80	1,15
	суп-Уха	200	4,24	5,2	20,24	112,8	9,64
	голубцы ленивые	210	14,1	9,08	20,04	218,67	20
	компот из сухофруктов +витамин С	200	0,78	0	20,15	80,5	2
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	37,5	1,8	0,3	11,9	59	0
	<b>всего обед</b>		<b>25,49</b>	<b>21,18</b>	<b>90,52</b>	<b>621,47</b>	<b>32,79</b>
<b>полдник</b>							
	гребешок с повидлом из дрожжевого теста	60	4,54	4,07	25,3	157,11	0,22
	кисломолочный напиток	200	5,6	6,38	8,18	112,4	1,4
	фрукты свежие	90	0,3	0	7,8	37	10
	<b>всего полдник</b>		<b>10,44</b>	<b>10,45</b>	<b>41,28</b>	<b>306,51</b>	<b>11,62</b>
	<b>итого за весь день</b>		<b>43,97</b>	<b>42,8</b>	<b>191,29</b>	<b>1302,53</b>	<b>47,55</b>

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>день 2</b>								
завтрак:								
	сыр порциями	10	0,03	4,13	0,04	37,38	0	365
	каша манная молочная жидкая	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02	0,8	90
	кофейный напиток	200	2,79	3,2	19,96	118,7	1,3	286
	батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	
	<b>всего завтрак</b>		<b>11,27</b>	<b>16,25</b>	<b>66,51</b>	<b>456,7</b>	<b>2,1</b>	
2 завтрак	фрукты свежие	90	0,3	0	7,8	37	10	293
	<b>всего 2 завтрак</b>		<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>7,8</b>	<b>37</b>	<b>10</b>	
<b>обед</b>								
	салат луковый "Слезки"	60	0,88	3,06	7,23	58,49	6,3	11
	Борщ с капустой и картофелем	200/8	1,52	2,4	8,64	88,8	8,25	170
	жаркое по домашнему	210	15,49	13,87	30,398	334,08	46,95	590
	кисель из концентрата + витамин "С"	200	0,07	0	23,3	67,7	0	648
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	37,5	1,8	0,3	11,9	59	0	
	<b>всего обед</b>		<b>22,13</b>	<b>19,93</b>	<b>95,958</b>	<b>678,57</b>	<b>61,5</b>	
<b>полдник</b>								
	кондитерское изделие	50	2,75	2,6	37	170,55	0	
	кисломолочный напиток	200	5,6	6,38	8,18	112,4	1,4	251
	<b>всего полдник</b>		<b>8,35</b>	<b>8,98</b>	<b>45,18</b>	<b>282,95</b>	<b>1,4</b>	
	<b>Итого за весь день</b>		<b>42,05</b>	<b>45,16</b>	<b>215,448</b>	<b>1455,22</b>	<b>75</b>	

Возрастная категория от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>день 3</b>								
завтрак:								
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16	1,3	
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0	
	какао с молоком	200	2,51	3,59	18,33	106,5	0	
	батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	
	всего завтрак		10,83	15,86	68,08	449,64	1,3	
2 завтрак	сок	150	0,75	0,1	15,1	69	2	
	всего 2 завтрак		0,75	0,1	15,1	69	2	
<b>обед</b>								
	салат из свеклы отварной	60	0,85	3,1	5,7	45,2	1,9	
	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	5,12	
	капуста, тушеная с отварной курицей	200	11,72	12,9	4,43	212,18	8,2	
	компот из сухофруктов + витамин С	200	0,78	0	20,15	80,5	2	
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	37,5	1,8	0,3	11,9	59	0	
	всего обед		18,99	18,79	69,25	543,15	17,22	
<b>полдник</b>								
	Пудинг твороженный с изюмом	150	24,26	8,31	39,75	330,81	0,46	
	соус молочный сладкий	30	1,23	2,67	8,16	61,75	0,35	
	чай с сахаром	200	0,07	0,01	10,31	41,07	0	
	фрукты свежие	90	0,3	0	7,8	37	10	
	всего полдник		25,86	10,99	66,02	470,63	10,81	
	<b>итого за весь день</b>		56,43	45,74	218,45	1532,42	31,33	

Возрастная категория от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>день 4</b>							
завтрак:							
	сыр порциями	10	0,03	4,13	0,04	37,38	0
	каша молочная "Дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	244,38	0,35
	кофейный напиток	200	2,79	3,2	19,96	118,7	1,3
	батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0
	всего завтрак		11,62	16,53	70,51	479,06	1,65
2 завтрак	фрукты свежие	90	0,3	0	7,8	37	10
	всего 2 завтрак		0,3	0	7,8	37	10
<b>обед</b>							
	Салат из кукурузы консервированной с луком	60	4,88	7,24	28,51	198	1
	Суп" Волна"	200/8	2,42	1,62	13,2	92,08	9,8
	тефтели рыбные,соус томатный/ Рыба запеченая по русски с картофелем	100/40/240	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5
	картофельное пюре	150	3,19	6	23,2	159	6,24
	Кисель из концентрата+витамин С	200	0,07	0	23,3	67,7	0
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	37,5	1,8	0,3	11,9	59	0
	всего обед		29,25	23,49	122,11	806,57	19,54
<b>полдник</b>							
	Плюшка Новомосковская	60	4,4	3	27	158	0
	чай с молоком	200	3,54	3,1	15,08	102,66	0
	всего полдник		7,94	6,1	42,08	260,66	0
	<b>итого за весь день</b>		49,11	46,12	242,5	1583,29	31,19

Возрастная категория от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>день 5</b>								
завтрак:								
	икра кабачковая промышленного изготовления	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	
	омлет натуральный	155	9,42	10,87	3,85	149,6	0,34	
	чай с сахаром	200	0,07	0,01	10,31	41,07	0	
	батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	
	всего завтрак		12,88	17,09	34,2	340,67	4,54	
2 завтрак	сок	150	0,75	0,1	15,1	69	2	
	всего 2 завтрак		0,75	0,1	15,1	69	2	
обед	салат "Здоровье"	60	1,09	4,67	8,1	78,47	9,23	
	щи из свежей капусты с картофелем	200/8	1,67	5,06	8,51	88,28	18,04	
	гуляш из отварного мяса	90	10,6	9,17	2,9	140,6	0,6	
	каша вязкая гречневая	130	3,9	4,2	19,04	132,7	0	
	компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,893	60	6,6	
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	37,5	1,8	0,3	11,9	59	0	
	всего обед		21,59	23,86	80,833	629,55	34,47	
полдник								
	сырники из творога запеченные	110	14,53	16,1	18,1	174,6	0,07	
	соус молочный сладкий	30	1,23	2,67	8,16	61,75	0,35	
	кисломолочный напиток	200	5,6	6,38	8,18	112,4	1,4	
			21,36	25,15	34,44	348,75	1,82	
	<b>итого за весь день</b>		56,58	66,2	164,573	1387,97	42,83	

Возрастная категория от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>день 6</b>								
<b>завтрак:</b>								
	макароны отварные с сыром	190	9,42	10,5	45,54	307,8	0	
	чай с сахаром	200	0,07	0,01	10,31	41,07	0	
	батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	
	всего завтрак		11,74	11,38	71,27	427,47	0	
2 завтрак	кисломолочный напиток	150	5,6	6,38	8,18	112,4	1,4	
<b>обед</b>			5,6	6,38	8,18	112,4	1,4	
	салат из белокачан. капусты с морковью	60	1,09	4,67	8,1	78,47	9,23	
	свекольник	200/8	1,54	5,07	8,04	83,33	11,3	
	Плов из отварной птицы	200	17,1	18,4	33,46	380	0,18	
	компот из сухофруктов +витамин С	200	0,78	0	20,15	80,5	2	
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	37,5	1,8	0,3	11,9	59	0	
	всего обед		24,68	28,74	96,14	751,8	22,71	
<b>полдник</b>								
	кондитерское изделие	50	2,75	2,6	37	170,55	0	
	фрукты свежие	90	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	108	252	
	всего полдник		8,74	9,38	56,18	322,55	262	
	<b>итого за весь день</b>		50,76	55,88	231,77	1614,22	286,11	

Возрастная категория от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>день 7</b>							
<b>завтрак:</b>							
	масло сливочное порциями	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
	каша ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95
	кофейный напиток	200	2,79	3,2	19,96	118,7	1,3
	батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0
	<b>всего завтрак</b>		<b>11,68</b>	<b>11,66</b>	<b>63,51</b>	<b>401,3</b>	<b>3,25</b>
2 завтрак	сок	150	0,75	0,1	15,1	69	2
	<b>всего 2 завтрак</b>		<b>0,75</b>	<b>0,1</b>	<b>15,1</b>	<b>69</b>	<b>2</b>
<b>обед</b>							
	салат из свеклы с изюмом	60	0,9	6,03	9,72	96,8	1,26
	суп любительский	200	1,81	3,02	18,73	106,5	5
	Тефтели из говядины" Ёжики"	80	10,11	7,59	5,17	134,98	0,64
	капуста тушеная	150	3,93	4,845	20,175	130,74	200
	компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,893	60	6,6
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	37,5	1,8	0,3	11,9	59	0
	<b>всего обед</b>		<b>18,71</b>	<b>21,945</b>	<b>81,588</b>	<b>588,02</b>	<b>213,5</b>
<b>полдник</b>							
	пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем (фарш из моркови и яблока)и картофелем	<del>60</del>	4,51	5,04	28,47	189	1,6
	чай с молоком	200	3,54	3,1	15,08	102,66	1,5
	<b>всего полдник</b>		<b>8,05</b>	<b>8,14</b>	<b>43,55</b>	<b>291,66</b>	<b>3,1</b>
	<b>итого за весь день</b>		<b>39,19</b>	<b>41,845</b>	<b>203,748</b>	<b>1349,98</b>	<b>221,85</b>



Возрастная категория от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>день 8</b>								
завтрак:								
	каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	1,3	
	сыр порциями	9	0,03	4,13	0,04	37,38	0	
	чай с сахаром	200	0,07	0,01	10,31	41,07	0	
	батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	
	всего завтрак		9,79	13,08	61,05	400,97	1,3	
2 завтрак	Сок	150	1	0,2	19,6	92	1,3	
	всего 2 завтрак		1	0,2	19,6	92	1,3	
<b>обед</b>								
	Винегрет	60	0,7	6,15	4,95	77,4	8,65	
	Рассольник "Ленинградский"	200/8	4,02	5,04	25,6	19,2	9,81	
	картофельная запеканка с отварным мясом	180	20,5	20,9	16,71	351,1	2	
	соус сметанный с томатом	30	0,52	1,5	2,1	24	0,4	
	кисель из концентрата +витамин "С"	200	0,07	0	23,3	67,7	0	
	хлеб пшеничный	30	1,5	0,15	7,2	35,3	0	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	37,5	1,8	0,3	11,9	59	0	
	всего обед		29,11	34,04	91,76	633,7	11,05	
<b>полдник</b>								
	пудинг из творога с яблоками, Соус молочный сладкий	100/30	13,61/1,23	10,67/2,67	14,63/8,16	209,00/61,75	1,33/0,35	
	какао с молоком	200	2,51	3,59	18,33	106,5	1,17	
	всего полдник		2,51	3,59	18,33	106,5	1,17	
	<b>итого за весь день</b>		42,41	50,91	190,74	1233,17	14,82	

Возрастная категория от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>день 9</b>								
<b>завтрак:</b>								
	икра кабачковая промышленного изготовления	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	
	омлет на натуральном молоке/ Яйцо вареное	155/40	9,42	10,87	3,85	149,6	0,34	
	кофейный напиток	200	2,79	3,2	19,96	118,7	1,3	
	батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	
	всего завтрак		15,6	20,28	43,85	418,3	5,84	
2 завтрак	сок	150	0,75	0,1	15,1	69	2	
	всего 2 завтрак		0,75	0,1	15,1	69	2	
<b>обед</b>								
	салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4,06	6	31	2	
	суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	8,41	
	шницель рыбный натуральный	100	11,9	3,57	7,7	110,7	2,4	
	Рагу из овощей	150	3,47	4,14	21,45	133,5	60	
	компот из сухофруктов +витамин С	200	0,78	0	20,15	80,5	2	
	хлеб пшеничный	20,4	1,9	0,25	11,2	56,4	0	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	37,5	1,8	0,3	11,9	59	0	
	всего обед		22,42	15,43	89,29	550,13	74,81	
<b>полдник</b>								
	коржик молочный	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0	
	кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	
	фрукты свежие	95	0,3	0	7,8	37	10	
	всего полдник		9,99	13,42	56,6	397,1	11,4	
	<b>итого за весь день</b>		48,76	49,23	204,84	1434,53	94,05	

Возрастная категория от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>день 10</b>								
завтрак:								
	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,2	1,14	
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0	
	батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	
	чай с сахаром	200	0,07	0,01	10,31	41,07	0	
	всего завтрак		7,93	11,13	45,5	313,25	1,14	
2 завтрак	фрукты свежие	85	0,3	0	7,8	37	10	
	всего 2 завтрак		0,3	0	7,8	37	10	
<b>обед</b>								
	Сала Витаминный	60	0,6	6,24	6,6	84,6	12,7	
	Суп" Крестьянский с крупой"	200/8	2,42	1,62	13,2	92,08	7,07	
	курник с мясным фаршем и картофелем	180	16,14	13,38	51,74	387,74	13,1	
	компот из сухофруктов	200	0,78	0	20,15	80,5	2	
	хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	37,5	1,8	0,3	11,9	59	0	
	всего обед		21,74	21,54	103,59	703,92	34,87	
<b>полдник</b>								
	батон пшеничный с повидлом	30/20	2,5	1,9	38,3	128,3	0	
	кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	
	всего полдник		8,1	8,3	46,5	246,3	1,4	
	<b>итого за весь день</b>		38,07	40,97	203,39	1300,47	47,41	