**Примерное 10-дневное меню**

**для организации питания детей в**

**МБОУ «Никольская ООШ №9» (дошкольные группы)**

**День: Понедельник**

**Неделя: первая**

**Сезон: лето- осень**

**Возрастная категория: ясли (от 1год до 3лет)**

 **сад (от 3лет до 7лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерг. ценн. (ккал)** | **Вит «С»** | **Номер рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 8-10*** ***до 8-35*** | Каша «Дружба» молочная | 200/250 | 5,817,70 | 5,677,41 | 24,3132,62 | 170,0228,4 | 0,961,20 | 84 |
|  | Чай с лимоном | 180/200 | 0,070,09 | -- | 10,212,3 | 40,548,8 | 3,03,33 | 260 |
|  | Печенье | 20 | 1,5 | 2,36 | 14,9 | 81,2 | 0 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 9-15*** ***до 10-05*** |  фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 34,0 | 10,0 |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 11-10******До 12-25*** | Салат овощной | 45/60 | 0,590,8 | 1,732,57 | 2,393,15 | 26,7837,80 | 11,28,75 | 18 |
|  | Свекольник со сметаной | 150/200 | 4,596,75 | 6,4310,1 | 11,817,1 | 124,0185,9 | 11,516,1 | 34 |
|  | Бефстроганов | 80/100 | 10,8812,47 | 11,9915,15 | 5,046,52 | 171,5212,2 | 1,41,95 | 148 |
|  | Греча  | 60/70 | 3,344,77 | 3,284,45 | 23,133,0 | 138,0194,0 | 0,0 | 186 |
|  | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,30,45 | -- | 16,8325,25 | 65,498,1 | -- | 239 |
|  | Хлеб целебный | 35/50 | 1,712,45 | 0,350,5 | 16,123,0 | 77,0110,0 | -- |  |
| ***Полдник***  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 15-30******До 15-55*** | Овощи тушёные со сметаной | 120/160 | 3,494,12 | 6,418,7 | 15,819,1 | 137,0173,0 | 54,959,4 | 77 |
|  | Чай сладкий | 180/200 | 0,0720,09 | 0,0080,01 | 10,2215,27 | 40,5460,15 | -- | 264 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,582,28 | 0,20,24 | 9,6214,76 | 47,870,5 | -- |  |
| ***ИТОГО:*** |  |  | 34,3343,87 | 38,8351,89 | 170,11226,77 | 1153,721534,05 | 92,96100,73 |  |

**Примерное 10-дневное меню**

**для организации питания детей в**

**МБОУ «Никольская ООШ №9» (дошкольные группы)**

**День: Вторник**

**Неделя: первая**

**Сезон: лето- осень**

**Возрастная категория: ясли (от 1год до 3лет)**

 **сад (от 3лет до 7лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерг. ценн. (ккал)** | **Вит «С»** | **Номер рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 8-10*** ***до 8-35*** | Каша пшённая молочная | 200/250 | 5,697,41 | 6,58,3 | 24,333,9 | 171,0231,0 | 1,51,8 | 127 |
|  | Кофе с молоком | 180/200 | 3,213,63 | 3,664,12 | 15,1917,7 | 95,1109,9 | 1,651,8 | 253 |
|  | Булка с маслом | 20/330/4 | 1,692,51 | 3,074,2 | 9,9814,97 | 74,84108,52 |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 9-15*** ***до 10-05*** | Сок  | 100 | 0,5 | - | 11,7 | 46,0 | 2,0 |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 11-10******До 12-25*** | Суп рыбный со сметаной | 150/200 | 7,09,89 | 2,854,04 | 9,6313,25 | 93,01130,16 | 8,011,4 | 41 |
|  | Котлета мясная | 60/70 | 11,0412,98 | 11,3114,69 | 8,610,14 | 180,9225,2 | 0,720,96 | 161 |
|  | Макароны | 90/120 | 3,655,22 | 2,863,85 | 24,4234,88 | 139,0196,0 |  | 194 |
|  | Компот из свежих фруктов и изюма | 150/200 | 0,060,1 | 0,060,1 | 11,514,4 | 43,054,0 | 1,52,5 | 239 |
|  | Хлеб целебный | 35/50 | 1,712,45 | 0,350,5 | 16,123,0 | 77,0110,0 | -- |  |
| ***Полдник***  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 15-30******До 15-55*** | Омлет | 120/120 | 8,7 | 11,3 | 3,45 | 148,0 | - | 110 |
|  | Чай сладкий | 180/200 | 0,0720,09 | 0,0080,01 | 10,2215,27 | 40,5460,15 | -- | 264 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,582,28 | 0,20,24 | 9,6214,76 | 47,870,5 | -- |  |
| ***ИТОГО:*** |  |  | 44,954,76 | 42,1751,35 | 154,71207,42 | 1156,191489,43 | 15,3720,46 |  |

**Примерное 10-дневное меню**

**для организации питания детей в**

**МБОУ «Никольская ООШ №9» (дошкольные группы)**

**День: Среда**

**Неделя: первая**

**Сезон: лето- осень**

**Возрастная категория: ясли (от 1год до 3лет)**

 **сад (от 3лет до 7лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерг. ценн. (ккал)** | **Вит «С»** | **Номер рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 8-10*** ***до 8-35*** | Вермишель молочная  | 200/250 | 4,95,98 | 5,97,42 | 21,728,1 | 150,0192,0 | 1,51,8 | 127 |
|  | Чай сладкий | 180/200 | 0,0720,09 | 0,0080,01 | 10,2215,27 | 40,5460,15 | -- | 264 |
|  | Булка с маслом | 20/330/4 | 1,692,51 | 3,074,2 | 9,9814,97 | 74,84108,52 |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 9-15*** ***до 10-05*** | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9.8 | 34,0 | 10,0 |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 11-10******До 12-25*** | Суп с бобовыми на мясном бульоне | 150/200 | 7,210,2 | 4,446,69 | 14,520,0 | 128,6183,0 | 8,011,4 | 36 |
|  | Печеночное суфле с соусом | 60/70 | 13,6615,85 | 16,820,73 | 3,684,81 | 220,7269,3 | 0,120,16 | 183 |
|  | Рис | 90/120 | 2,463,52 | 2,823,8 | 25,0136,73 | 137,9194,9 | -- | 191 |
|  | Компот из с/фруктов | 150/200 | 0,30,45 | -- | 16,8325,25 | 65,498,1 | -- | 239 |
|  | Хлеб целебный | 35/50 | 1,712,45 | 0,350,5 | 16,123,0 | 77,0110,0 | -- |  |
| ***Полдник***  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 15-30******До 15-55*** | Молоко  | 180/200 | 5,046,16 | 5,767,04 | 8,4610,34 | 90,0110,0 | 2,73,3 | 255 |
|  | Печенье  | 20 | 1,5 | 2,36 | 14,9 | 81,2 |  | 3 |
| ***ИТОГО:*** |  |  | 38,9449,11 | 41,9153,15 | 151,18203,17 | 1100,181440,87 | 19,6226,66 |  |

**Примерное 10-дневное меню**

**для организации питания детей в**

**МБОУ «Никольская ООШ №9» (дошкольные группы)**

**День: Четверг**

**Неделя: первая**

**Сезон: лето- осень**

**Возрастная категория: ясли (от 1год до 3лет)**

 **сад (от 3лет до 7лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерг. ценн. (ккал)** | **Вит «С»** | **Номер рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 8-10*** ***до 8-35*** | Каша гречневая молочная | 200/250 | 5,196,7 | 6,257,94 | 24,1933,7 | 166,0224,0 | 1,51,8 | 86 |
|  | Чай сладкий | 180/200 | 0,0720,09 | 0,0080,01 | 10,2215,27 | 40,5460,15 | -- | 264 |
|  | Пряники | 20 | 1,18 | 0,94 | 15,0 | 73,5 | 0 |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 9-15*** ***до 10-05*** | Сок  | 100 | 0,5 | - | 11,7 | 46,0 | 2,0 |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 11-10******До 12-25*** | Свежие овощи | 35/45 | 0,250,31 | 0,030,04 | 0,680,85 | 3,964,95 | 1,82,25 |  |
|  | Бульон куриный с яйцом, гренками | 150/200 | 8,5610,56 | 9,8613,32 | 11,8215,56 | 171,0225,2 | 1,01,4 | 28 |
|  | Кура отварная | 60/70 | 9,6912,91 | 7,299,71 | 00 | 112,8150,4 | 0,540.72 |  |
|  | Картофель отварной | 90/120 | 2,723,11 | 4,665,56 | 22,0525,15 | 145,4168,1 | 27,030,8 | 204 |
|  | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,30,45 | -- | 16,8325,25 | 65,498,1 | -- | 241 |
|  | Хлеб целебный | 35/50 | 1,712,45 | 0,350,5 | 16,123,0 | 77,0110,0 | -- |  |
| ***Полдник***  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 15-30******До 15-55*** | Сырники творожные со сгущенным молоком | 140/20160/30 | 21,0025,59 | 19,3423,06 | 31,4342,8 | 384,0481,5 | 0,50,6 | 130 |
|  | Чай сладкий | 180/200 | 0,0720,09 | 0,0080,01 | 10,2215,27 | 40,5460,15 | -- | 264 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,582,28 | 0,20,24 | 9,6214,76 | 47,870,5 | -- |  |
| ***ИТОГО:*** |  |  | 52,8266,22 | 48,9461,33 | 179,86238,31 | 1373,941772,85 | 32,7239,57 |  |

**Примерное 10-дневное меню**

**для организации питания детей в**

**МБОУ «Никольская ООШ №9» (дошкольные группы)**

**День: Пятница**

**Неделя: первая**

**Сезон: лето- осень**

**Возрастная категория: ясли (от 1год до 3лет)**

 **сад (от 3лет до 7лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерг. ценн. (ккал)** | **Вит «С»** | **Номер рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 8-10*** ***до 8-35*** | Каша ячневая молочная | 200/250 | 4,826,88 | 5,947,6 | 21,033,9 | 149,0222,0 | 1,51,8 | 99 |
|  | Чай сладкий | 180/200 | 0,0720,09 | 0,0080,01 | 10,2215,27 | 40,5460,15 | -- | 264 |
|  | Булка с маслом | 20/330/4 | 1,692,51 | 3,074,2 | 9,9814,97 | 74,84108,52 | -- |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 9-15*** ***до 10-05*** | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9.8 | 34,0 | 10,0 |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 11-10******До 12-25*** | Свежие овощи | 35/45 | 0,480,6 | 0,070,09 | 1,371,71 | 11,258,28 | -- |  |
|  | Рассольник со сметаной | 150/200 | 6,517,62 | 7,799,59 | 9,4811,6 | 136,0165,0 | 8,29,8 | 32 |
|  | Капуста тушёная с курой | 150/200 | 11,013,0 | 12,615,3 | 6,748,38 | 184,02223,0 | 53,266,4 | 150 |
|  | Компот из изюма и свежих фруктов | 150/200 | 0,060,1 | 0,060,1 | 11,514,4 | 43,054,0 | 1,52,5 | 239 |
|  | Хлеб целебный | 35/50 | 1,712,45 | 0,350,5 | 16,123,0 | 77,0110,0 | -- |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 15-30******До 15-55*** | Макароны  | 100/140 | 3,655,22 | 2,863,85 | 24,4234,88 | 139,0196,0 |  | 194 |
|  | Сыр  | 15/20 | 3,454,6 | 4,355,8 | -- | 54,072,0 | -- |  |
|  | Чай сладкий | 180/200 | 0,0720,09 | 0,0080,01 | 10,2215,27 | 40,5460,15 | -- | 264 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,582,28 | 0,20,24 | 9,6214,76 | 47,878,6 | -- |  |
| ***ИТОГО:*** |  |  | 35,4945,84 | 37,7147,69 | 140,45197,94 | 1030,991391,7 | 74,490,5 |  |

**Примерное 10-дневное меню**

**для организации питания детей в**

**МБОУ «Никольская ООШ №9» (дошкольные группы)**

**День: Вторник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: лето- осень**

**Возрастная категория: ясли (от 1год до 3лет)**

 **сад (от 3лет до 7лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерг. ценн. (ккал)** | **Вит «С»** | **Номер рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 8-10*** ***до 8-35*** | Каша пшеничная молочная | 200/250 | 5,977,79 | 5,777,40 | 24,1132,39 | 169,56228,52 | 1,361,56 | 91 |
|  | Чай сладкий | 180/200 | 0,0720,09 | 0,0080,01 | 10,2215,27 | 40,5460,15 | -- | 264 |
|  | Булка с маслом | 20/330/4 | 1,692,51 | 3,074,2 | 9,9814,97 | 74,84108,52 | -- |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 9-15*** ***до 10-05*** | Сок  | 100 | 0,5 | - | 11,7 | 46,0 | 2,0 |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 11-10******До 12-25*** | Борщ со сметаной | 150/200 | 5,377,4 | 7,6611,41 | 9,6213,5 | 129,1186,3 | 19,626,1 | 27 |
|  | Котлета рыбная | 60/70 | 10,9513,31 | 2,744,08 | 6,698,21 | 95,56123,2 | 0,921,16 | 134 |
|  | Картофельное пюре | 90/120 | 2,123,14 | 3,424,58 | 13,520,9 | 94,0139,0 | 15,724,6 | 206 |
|  | Компот из изюма и свежих фруктов | 150/200 | 0,060,1 | 0,060,1 | 11,514,4 | 43,054,0 | 1,52,5 | 239 |
|  | Хлеб целебный | 35/50 | 1,712,45 | 0,350,5 | 16,123,0 | 77,0110,0 | -- |  |
| ***Полдник***  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 15-30******До 15-55*** | Греча рассыпчатая | 110/130 | 3,344,77 | 2,284,15 | 23,133,0 | 138,0194,0 | - | 186 |
|  | Молоко | 180/200 | 5,046,16 | 5,77,04 | 8,4610,34 | 93,6110,0 | 2,73,0 | 255 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,582,28 | 0,20,24 | 9,6214,76 | 47,870,5 | -- |  |
| ***ИТОГО:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 38,450,5 | 31,2643,71 | 154,6212,44 | 1049,01430,19 | 43,7860,92 |  |

**Примерное 10-дневное меню**

**для организации питания детей в**

**МБОУ «Никольская ООШ №9» (дошкольные группы)**

**День: Среда**

**Неделя: вторая**

**Сезон: лето- осень**

**Возрастная категория: ясли (от 1год до 3лет)**

 **сад (от 3лет до 7лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерг. ценн. (ккал)** | **Вит «С»** | **Номер рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Завтрак*** | Каша геркулесовая молочная | 200/250 | 5,196,6 | 7,069,58 | 20,3926,52 | 164,72216,85 | 1,01,2 | 93 |
| ***С 8-10*** ***до 8-35*** | Какао с молоком | 180/200 | 3,323,84 | 3,694,19 | 15,4318,17 | 96,7113,1 | 1,651,8 | 248 |
|  | Булка с маслом | 20/330/4 | 1,692,51 | 3,074,2 | 9,9814,97 | 74,84108,52 | -- |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 9-15*** ***до 10-05*** | фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9.8 | 34,0 | 10,0 |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 11-10******До 12-25*** | Суп вермишелевый | 150/200 | 4,276,25 | 4,256,43 | 10,3814,0 | 97,63139,9 | 8,011,4 | 38 |
|  | Ленивые голубцы с мясом | 150/250 | 12,9215,38 | 14,1516,91 | 10,9514,86 | 223,0273,0 | 53,073,4 | 150 |
|  | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,30,45 | -- | 16,8325,25 | 65,498,1 |  | 239 |
|  | Хлеб целебный | 35/50 | 1,712,45 | 0,350,5 | 16,123,0 | 77,0110,0 | -- |  |
| ***Полдник***  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 15-30******До 15-55*** | Салат свекольный | 40/50 | 0,610,79 | 2,033,05 | 3,334,42 | 33,647,6 | 3,64,8 | 22 |
|  | Отварной картофель | 140/160 | 2,723,11 | 4,665,56 | 22,0525,15 | 145,4168,1 | 27,030,8 | 204 |
|  | Чай сладкий | 180/200 | 0,0720,09 | 0,0080,01 | 10,2215,27 | 40,5460,15 | -- | 264 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,582,28 | 0,20,24 | 9,6214,76 | 47,870,5 | -- |  |
| ***ИТОГО:*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 34,7844,15 | 39,8751,07 | 155,08206,17 | 1100,631439,82 | 104,25133,4 |  |

**Примерное 10-дневное меню**

**для организации питания детей в**

**МБОУ «Никольская ООШ №9» (дошкольные группы)**

**День: Четверг**

**Неделя: вторая**

**Сезон: лето- осень**

**Возрастная категория: ясли (от 1год до 3лет)**

 **сад (от 3лет до 7лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерг. ценн. (ккал)** | **Вит «С»** | **Номер рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 8-10*** ***до 8-35*** | Каша рисовая молочная | 200/250 | 4,436,55 | 5,096,40 | 25,1334,89 | 170,54228,42 | 1,091,38 | 98 |
|  | Чай сладкий | 180/200 | 0,0720,09 | 0,0080,01 | 10,2215,27 | 40,5460,15 | -- | 264 |
|  | Печенье | 20 | 1,5 | 2,36 | 14,9 | 81,2 | 0 | 3 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 9-15*** ***до 10-05*** | Сок | 100 | 0,5 | - | 11,7 | 46,0 | 2,0 |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 11-10******До 12-25*** | Свежие овощи  | 35/45 | 0,250,31 | 0,030,04 | 0,680,85 | 3,964,95 | 1,82,25 |  |
|  | Суп домашний  | 150/200 | 4,276,25 | 4,256,43 | 10,3814,0 | 97,63139,9 | 8,011,4 |  |
|  | Котлета куриная | 60/70 | 11,0412,98 | 11,3114,69 | 8,610,14 | 180,9225,2 | 0,720,96 |  |
|  | Овощное рагу | 90/120 | 3,494,12 | 6,418,7 | 15,819,1 | 137,0173,03 | 54,959,4 | 79 |
|  | Компот из с/фруктов | 150/200 | 0,30,45 | -- | 16,8325,25 | 65,498,1 | -- | 239 |
|  | Хлеб целебный | 35/50 | 1,712,45 | 0,350,5 | 16,123,0 | 77,0110,0 | 0,0 |  |
| ***Полдник***  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 15-30******До 15-55*** | Пудинг творожный со сгущенным молоком | 140/30160/30 | 21,323,2 | 15,617,3 | 32,335,9 | 354,0392,0 | 0,50,55 | 126 |
|  | Чай сладкий | 180/200 | 0,0720,09 | 0,0080,01 | 10,2215,27 | 40,5460,15 | -- | 264 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,582,28 | 0,20,24 | 9,6214,76 | 47,870,5 | -- |  |
| ***ИТОГО:*** |  |  | 50,5160,77 | 45,6256,68 | 182,48235,03 | 1342,511689,6 | 69,0177,94 |  |

**Примерное 10-дневное меню**

**для организации питания детей в**

**МБОУ «Никольская ООШ №9» (дошкольные группы)**

**День: Пятница**

**Неделя: вторая**

**Сезон: лето- осень**

**Возрастная категория: ясли (от 1год до 3лет)**

 **сад (от 3лет до 7лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерг. ценн. (ккал)** | **Вит «С»** | **Номер рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 8-10*** ***до 8-35*** | Каша кукурузная молочная  | 200/250 | 5,697,41 | 6,58,3 | 24,333,9 | 171,0231,0 | 1,51,8 | 96 |
|  | Чай сладкий | 180/200 | 0,0720,09 | 0,0080,01 | 10,2215,27 | 40,5460,15 | -- | 264 |
|  | Булка с маслом | 20/330/4 | 1,692,51 | 3,074,2 | 9,9814,97 | 74,84108,52 | -- |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 9-15*** ***до 10-05*** | фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9.8 | 34,0 | 10,0 |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 11-10******До 12-25*** | Суп молочный | 150/200 | 4,326,55 | 4,976,84 | 13,7118,89 | 117,0160,0 |  |  |
|  | Жаркое по домашнему | 150/200 | 15,1719,26 | 15,5619,83 | 11,7114,95 | 247,54313,66 | 5,346,89 |  |
|  | Компот из св/яблок  | 150/200 | 0,10,14 | 0,10,14 | 12,5318,4 | 46,7468,75 | 2,63,5 | 237 |
|  | Хлеб целебный | 35/50 | 1,712,45 | 0,350,5 | 16,123,0 | 77,0110,0 | 0,0 | 0,0 |
| ***Полдник***  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 15-30******До 15-55*** | Макароны | 100/140 | 3,655,22 | 2,863,85 | 24,4234,88 | 139,0196,0 |  | 194 |
|  | Сыр | 15/20 | 3,454,6 | 4,355,8 | -- | 54,072,0 | -- |  |
|  | Чай сладкий с лимоном | 180/200 | 0,070,09 | -- | 10,212,3 | 40,548,8 | 3,03,33 | 260 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,582,28 | 0,20,24 | 9,6214,76 | 47,870,5 | -- |  |
| ***ИТОГО:*** |  |  |  37,951,0 | 38,3750,11 | 152,59211,12 | 1089,961473,38 | 22,4425,52 |  |

**Примерное 10-дневное меню**

**для организации питания детей в**

**МБОУ «Никольская ООШ №9» (дошкольные группы)**

**День: Понедельник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: лето- осень**

**Возрастная категория: ясли (от 1год до 3лет)**

 **сад (от 3лет до 7лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерг. ценн. (ккал)** | **Вит «С»** | **Номер рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 8-10*** ***до 8-35*** | Каша манная молочная | 200/250 | 5,056,07 | 5,847,08 | 25,9831,8 | 159,29194,55 | 1,651,87 | 88 |
|  | Чай с лимоном | 180/200 | 0,070,05 | -- | 10,212,3 | 40,548,8 | 3,24,0 | 260 |
|  | Печенье | 20 | 1,5 | 2,36 | 14,9 | 81,2 | 0 | 3 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 9-15*** ***до 10-05*** | фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9.8 | 34,0 | 10,0 |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 11-10******До 12-25*** | Салат овощной | 45/60 | 0,590,8 | 1,732,57 | 2,393,15 | 26,7837,80 | 11,28,75 | 18 |
|  | Щи со сметаной | 150/200 | 4,396,11 | 5,07,18 | 7,759,81 | 94,3129,4 | 28,322,6 | 54 |
|  | Плов с мясом | 150/200 | 11,213,5 | 12,015,2 | 26,934,7 | 263,0332,0 | 1,62,2 | 163 |
|  | Компот из сухофруктов | 150/200 | 0,30,45 | -- | 16,8325,25 | 65,498,1 | -- | 239 |
|  | Хлеб целебный | 35/50 | 1,712,45 | 0,350,5 | 16,123,0 | 77,0110,0 | 0,0 |  |
| ***Полдник***  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 15-30******До 15-55*** | Каша гречневая молочная | 200 | 5,19 | 6.25 | 24,19 | 166,0 | 1,5 | 86 |
|  | Булочка домашняя | 100 | 7,86 | 7,1 | 49,3 | 286,0 | 0,4 | 273 |
|  | Чай сладкий | 180/200 | 0,0720,09 | 0,0080,01 | 10,2215,27 | 40,5460,15 | -- | 264 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0.2 | 9,62 | 47,8 |  |  |
| ***ИТОГО:*** |  |  | 32.0539.26 | 21.6224.4 | 174.88229.28 | 1095.811412.0 | 57.4549.82 |  |

УТВЕРЖДАЮ

Приказом от «28» августа 2021года №

 Директор МБОУ

«Никольская ООШ №9»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Е. Киселева

**График получения пищи на пищеблоке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группы**  | **Завтрак**  | **II завтрак**  | **Обед**  | **Полдник**  |
| Первая группа раннего возраста | 8.10 час. | 9.15 час. | 11.10 час. | 15.30 час. |
| Вторая группа раннего возраста | 8.15 час. | 9.25 час. | 11.25 час. | 15.35 час. |
| Младшая группа | 8.20 час. | 9.35 час. | 11.40 час. | 15.40 час. |
| Средняя группа | 8.25 час. | 9.45 час. | 11.55 час. | 15.45 час.  |
| Старшая группа | 8.30 час. | 9.55 час. | 12.10 час. | 15.50 час. |
| Подготовительная к школе группа | 8.35 час. | 10.05 час. | 12.25 час. | 15.55 час. |

УТВЕРЖДАЮ

Приказом от «28» августа 2021 года №

 Директор МБОУ

«Никольская ООШ №9»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Е. Киселева

Объем порций для детей

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование блюд | Вес (масса) в граммах |
| От 1года до 3-х лет | От 3-х лет до 7 лет |
| Завтрак |
| Каша на молоке | 150-200 | 180-250 |
| Напиток (какао, чай, кофейный напиток) | 150-180 | 180-200 |
| Кондитерские изделия (пряники, сушка, печенье) | 20 | 20 |
| Обед |
| Первое блюдо | 150-200 | 200-250 |
| Гарнир | 90-100 | 100-120 |
| Блюдо из мясо, птицы | 50-70 | 70-80 |
| Третье блюдо (компот,) | 150-180 | 180-200 |
| Салат (свежие овощи) | 35-40 | 45-60 |
| Полдник |
| Блюдо из творога, круп, овощей | 80-150 | 150-180 |
| Напиток (чай, молоко) | 150-180 | 180-200 |
| Хлеб на весь день |  |  |
| Пшеничный | 40 | 60 |
| Ржаной | 35 | 50 |
| Свежие фрукты | 100 | 100 |
| Сок | 100 | 100 |