

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Макуёвская НОШ»

_____ Г.А. Кучина
« » _____ 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

с Территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по
Свердловской области в городе Ирбит, Ирбитском, Слободо-
Туринском, Тавдинском, Таборинском и Туринском районах

« » _____ 2022 г.

**Цикличное 10-дневное меню
муниципального казённого
общеобразовательного учреждения
« Макуёвская начальная
общеобразовательная школа»
(дошкольная группа)**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-7 лет

Приём пищи День 4	Наименования блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
				Б	Ж	У			
завтрак	Каша манная молочная жидкая	я	150	3,42	0,98	24,63	121,00	0	185
		с	200						
	Какао с молоком	я	180	3,15	2,72	12,96	89,00	1,2	397
		с	200						
	Бутерброд с маслом сливочным	я	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
		с	45						
2-ой завтрак	Сок		100	0,75	0,00	15,15	64	3,0	399
обед	Рассольник на курином бульоне	я	150	2,24	2,63	10,24	73,6	5,5	74
		с	200						
	Рис отварной	я	150	1,98	3,7	9,49	79	16,37	132
			180						
	Суфле куриное	я	60	9,88	10,4	1,84	140	0,02	310
		с	80						
	Компот	я	150	0,51	0,2	14,23	61	75	398
		с	180						
	Хлеб ржаной	я	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0	
		с	30						
	Хлеб пшеничный	я	10	1,19	0,15	30,00	35	0	
		с	15						
полдник	Кисель	я	150	0,67	0,04	21,44	88,8	0,37	380
		с	180						
	Макаронны отварные с сыром	я	120	9,29	10,01	22,71	218,00	0,14	206
		с	150						
	Итого за день			40,18	40,44	213,81	1197,9	102,29	

Приём пищи День 3	Наименования блюда	Выход		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец	
		блюда (г)		Б	Ж	У				
завтрак	Омлет натуральный	я	150	10,43	18,54	1,5	215,00	0,1	215	
		с	200							
	Чай с сахаром	я	150	0	0,01	5,2	28,00	0,02	392	
		с	180							
	Бутерброд с сыром	я	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1	
с		45								
2~ой завтрак	Фрукты		100	0,6	0,6	14,7	66	15	368	
обед	Салат из свеклы	я	40	0,64	2,74	3,76	42,25	4,27	33	
		с	60							
	Суп картофельный с бобовыми	я	150	4,4	4,2	13,06	107,8	4,65	81	
		с	200							
	Биточки рыбные запечённые с соусом томатным	я	60	8,37	4,08	8,39	103,35	0,97	255	
		с	80							
	Макароны отварные	я	120	6,72	0,95	36,33	180,95	0	204	
		с	150							
	Компот из свежих плодов	я	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372	
		с	180							
	Хлеб ржаной	я	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0		
		с	30							
	Хлеб пшеничный	я	10	1,19	0,15	30,00	35	0		
		с	15							
	полдник	Котлеты из овощей	я	120	3,76	5,15	14,77	120	10,89	146
			с	1550						
Кисломолочный продукт (кефир)		я	180	4,35	3,75	6,0	75	1,05	401	
		с	200							
Печенье		я	25	0,51	4,53	6,77	31,74	0		
	с	45								
	Итого за день				54,64	171,15	1219,14	38,24		

Приём пищи День 5	Наименования блюда	Выход Блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
				Б	Ж	У			
завтрак	Каша вязкая рисовая молочная с маслом	я	150	2,32	3,96	24,08	141,00	0	168
		с	200						
	Чай с молоком	я	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
		с	200						
	Бутерброд с маслом сливочным	я	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
с		45							
2-ой завтрак	Сок		100	0,75	0	19,05	79	6,0	399
обед	Салат из моркови с черносливом	я	50	0,67	0,1	8,5	37,71	1,1	38
		с	60						
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	я	150	1,11	3,9	5,42	54,24	11,82	67
		с	200						
	Рулет мясной с луком и яйцом с молочным соусом	я	60	7,8	7,89	5,88	110,15	4,26	295
		с	80						
	Пюре картофельное	я	120	2,9	4,4	2,08	146,00	21,5	318
		с	150						
	Кисель	я	150	0,33	0,01	20,8	84,75	0,3	376
		с	180						
	Хлеб ржаной	я	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0	
		с	30						
	Хлеб пшеничный	я	10	1,19	0,15	30,00	35	0	
с		15							
полдник	Кисломолочный продукт биоюгурт	я	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
		с	180						
	Пудинг из творога со сгущ. молоком	я	120	19,32	15,61	37,14	365,7	0,55	235
		с	150						
	Хлеб пшеничный	я	15	1,19	0,15	30,00	35	0	
с		20							
	Итого за день			49,00	50,16	202,44	1430,05	48,27	

Приём пищи День 6	Наименования блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец																																																																																																																																									
				Б	Ж	У																																																																																																																																												
завтрак	Каша гречневая	я	150	7,14	4,8	32,1	200	0	165																																																																																																																																									
		с	200								Кофейный напиток с молоком	я	180	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395	с	200	Хлеб пшеничный	я	15	1,19	0,15	30,00	35	0		с	20	Печенье	я	50	0,51	4,53	6,77	31,74	0		с	60	2-ой завтрак	Фрукты		100	0,44	0,33	11,33	50,6	5,5	368	обед	Салат из картофеля с зелёным горошком	я	40	0,89	2,36	4,4	42,39	7,05	25	с	60	Суп картофельный с макаронными изделиями	я	150	2,82	2,28	14,78	92	6,98	82	с	200	Голубцы ленивые	я	120	10,87	7,56	16,09	176,01	15,23	298	с	150	355	Кисель	я	180	0,06	0,03	18,3	73,64	1,28	378	с	200	Хлеб ржаной	я	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0		с	30	Хлеб пшеничный	я	10	1,19	0,15	30,00	35	0		с	15	полдник	Сдоба обыкновенная	я	70	1,94	1,18	13,07	71	0,00	466	с	80	Молоко кипячёное	я	180	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	400	с	200		Итого за день
	Кофейный напиток с молоком	я	180	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395																																																																																																																																									
		с	200								Хлеб пшеничный	я	15	1,19	0,15	30,00	35	0		с	20	Печенье	я	50	0,51	4,53	6,77	31,74	0		с	60	2-ой завтрак	Фрукты		100	0,44	0,33	11,33	50,6	5,5	368	обед	Салат из картофеля с зелёным горошком	я	40	0,89	2,36	4,4	42,39	7,05	25	с		60	Суп картофельный с макаронными изделиями	я	150	2,82	2,28	14,78	92	6,98	82	с	200	Голубцы ленивые	я	120	10,87	7,56	16,09	176,01	15,23	298	с	150	355	Кисель	я	180	0,06	0,03	18,3	73,64	1,28	378	с	200	Хлеб ржаной	я	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0		с	30	Хлеб пшеничный	я	10	1,19	0,15	30,00	35	0		с	15	полдник	Сдоба обыкновенная	я	70	1,94	1,18	13,07	71	0,00	466		с	80	Молоко кипячёное	я	180	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	400	с	200		Итого за день			35,95	29,81	205,07	1014,38	39,49		
	Хлеб пшеничный	я	15	1,19	0,15	30,00	35	0																																																																																																																																										
		с	20								Печенье	я	50	0,51	4,53	6,77	31,74	0		с	60	2-ой завтрак	Фрукты		100	0,44	0,33	11,33	50,6	5,5	368	обед	Салат из картофеля с зелёным горошком	я	40	0,89	2,36	4,4	42,39	7,05	25	с		60	Суп картофельный с макаронными изделиями	я	150	2,82	2,28	14,78	92	6,98	82		с	200	Голубцы ленивые	я	120	10,87	7,56	16,09	176,01	15,23	298	с	150	355	Кисель	я	180	0,06	0,03	18,3	73,64	1,28	378	с	200	Хлеб ржаной	я	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0		с	30	Хлеб пшеничный	я	10	1,19	0,15	30,00	35	0		с	15	полдник	Сдоба обыкновенная	я	70	1,94	1,18	13,07	71	0,00	466		с	80	Молоко кипячёное	я	180	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	400	с	200		Итого за день			35,95	29,81	205,07	1014,38	39,49												
	Печенье	я	50	0,51	4,53	6,77	31,74	0																																																																																																																																										
		с	60							2-ой завтрак	Фрукты		100	0,44	0,33	11,33	50,6	5,5	368	обед	Салат из картофеля с зелёным горошком	я	40	0,89	2,36	4,4	42,39	7,05	25	с	60		Суп картофельный с макаронными изделиями	я	150	2,82	2,28	14,78	92	6,98	82	с		200	Голубцы ленивые	я	120	10,87	7,56	16,09	176,01	15,23	298		с	150	355	Кисель	я	180	0,06	0,03	18,3	73,64	1,28	378	с	200	Хлеб ржаной	я	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0		с	30	Хлеб пшеничный	я	10	1,19	0,15	30,00	35	0		с	15	полдник	Сдоба обыкновенная	я	70	1,94	1,18	13,07	71	0,00	466	с		80	Молоко кипячёное	я	180	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	400	с	200		Итого за день			35,95	29,81	205,07	1014,38	39,49																							
2-ой завтрак	Фрукты		100	0,44	0,33	11,33	50,6	5,5	368																																																																																																																																									
обед	Салат из картофеля с зелёным горошком	я	40	0,89	2,36	4,4	42,39	7,05	25																																																																																																																																									
		с	60							Суп картофельный с макаронными изделиями	я	150	2,82	2,28	14,78	92	6,98	82	с		200	Голубцы ленивые	я	120	10,87	7,56	16,09	176,01	15,23	298	с		150	355	Кисель	я	180	0,06	0,03	18,3	73,64	1,28		378	с	200	Хлеб ржаной	я	30	1,98	0,36	10,02	52,00		0		с	30	Хлеб пшеничный	я	10	1,19	0,15	30,00	35	0		с	15	полдник	Сдоба обыкновенная	я	70	1,94	1,18	13,07	71	0,00	466	с	80	Молоко кипячёное	я	180	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	400	с	200		Итого за день			35,95	29,81	205,07	1014,38	39,49																																													
	Суп картофельный с макаронными изделиями	я	150	2,82	2,28	14,78	92	6,98	82																																																																																																																																									
		с	200							Голубцы ленивые	я	120	10,87	7,56	16,09	176,01	15,23	298	с		150	355	Кисель	я	180	0,06	0,03	18,3	73,64	1,28	378		с	200	Хлеб ржаной	я	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0			с	30	Хлеб пшеничный	я	10	1,19	0,15	30,00	35	0		с	15	полдник	Сдоба обыкновенная	я	70	1,94	1,18	13,07	71	0,00	466	с	80		Молоко кипячёное	я	180	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	400	с	200		Итого за день			35,95	29,81	205,07	1014,38	39,49																																																								
	Голубцы ленивые	я	120	10,87	7,56	16,09	176,01	15,23	298																																																																																																																																									
		с	150							355																																																																																																																																								
	Кисель	я	180	0,06	0,03	18,3	73,64	1,28	378																																																																																																																																									
		с	200							Хлеб ржаной	я	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0		с		30	Хлеб пшеничный	я	10	1,19	0,15	30,00	35	0		с	15	полдник	Сдоба обыкновенная	я	70	1,94	1,18	13,07	71	0,00	466	с	80	Молоко кипячёное	я	180	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	400	с	200		Итого за день			35,95	29,81	205,07	1014,38	39,49																																																																																		
	Хлеб ржаной	я	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0																																																																																																																																										
		с	30							Хлеб пшеничный	я	10	1,19	0,15	30,00	35	0		с	15	полдник	Сдоба обыкновенная	я	70	1,94	1,18	13,07	71	0,00	466	с	80		Молоко кипячёное	я	180	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	400	с	200		Итого за день			35,95	29,81	205,07	1014,38	39,49																																																																																													
Хлеб пшеничный	я	10	1,19	0,15	30,00	35	0																																																																																																																																											
	с	15							полдник	Сдоба обыкновенная	я	70	1,94	1,18	13,07	71	0,00	466	с	80		Молоко кипячёное	я	180	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	400	с	200		Итого за день			35,95	29,81	205,07	1014,38	39,49																																																																																																									
полдник	Сдоба обыкновенная	я	70	1,94	1,18	13,07	71	0,00			466																																																																																																																																							
		с	80							Молоко кипячёное		я	180	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	400	с	200		Итого за день			35,95	29,81	205,07	1014,38	39,49																																																																																																																				
	Молоко кипячёное	я	180	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	400																																																																																																																																									
с		200								Итого за день			35,95	29,81	205,07	1014,38	39,49																																																																																																																																	
	Итого за день			35,95	29,81	205,07	1014,38	39,49																																																																																																																																										

Приём пищи День 7	Наименования блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец																																																																																																																																								
				Б	Ж	У																																																																																																																																											
завтрак	Суп молочный с клецками	я	150	4,73	5,38	10,79	110,6	0,91	98																																																																																																																																								
		с	200								Какао с молоком	я	180	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395	с	200		Бутерброд с сыром		40	2,45	7,55	14,62	136	0	1	2-ой завтрак	Сок		100	0,45	0,3	24,45	102	3,0	399	обед	Салат из кукурузы (консервированной)	я	40	1,3	2,8	3,62	44,68	4,2	12	с	60	Суп картофельный с мясными фрикадельками	я	150	5,3	4,14	12,35	108,00	8,96	83	с	200	121	Рыба тушёная с овощами	я	60	8,61	4,33	2,33	82,5	1,87	247	с	80	Макароны отварные	я	120	6,72	0,95	36,33	180,95	0	204	с	150	Компот из сушёных фруктов	я	150	0,02	0,00	20,83	85,00	0,3	376	с	180	Хлеб ржаной	я	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0		с	30	Хлеб пшеничный	я	10	1,19	0,15	30,00	35	0		с	15	полдник	Чай с молоком	я	180	2,65	2,33	11,31	77	1.19	394	с	200	Пирожки печенные с повидлом	я	70	10,96	9,71	11,33	177,23	0,14	229	с	80		Итого за день
	Какао с молоком	я	180	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395																																																																																																																																								
	с	200									Бутерброд с сыром		40	2,45	7,55	14,62	136	0	1	2-ой завтрак	Сок		100	0,45	0,3	24,45	102	3,0	399	обед	Салат из кукурузы (консервированной)	я	40	1,3	2,8	3,62	44,68	4,2	12	с	60		Суп картофельный с мясными фрикадельками	я	150	5,3	4,14	12,35	108,00	8,96	83	с	200	121	Рыба тушёная с овощами	я	60	8,61	4,33	2,33	82,5	1,87	247	с	80	Макароны отварные	я	120	6,72	0,95	36,33	180,95	0	204	с	150	Компот из сушёных фруктов	я	150	0,02	0,00	20,83	85,00	0,3	376	с	180	Хлеб ржаной	я	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0		с	30	Хлеб пшеничный	я	10	1,19	0,15	30,00	35	0		с	15	полдник	Чай с молоком	я	180	2,65	2,33	11,31	77	1.19	394	с		200	Пирожки печенные с повидлом	я	70	10,96	9,71	11,33	177,23	0,14	229	с	80		Итого за день			50,72	39,79	183,06	1295,96	34,42			
		Бутерброд с сыром		40	2,45	7,55	14,62	136	0	1																																																																																																																																							
2-ой завтрак	Сок		100	0,45	0,3	24,45	102	3,0	399																																																																																																																																								
обед	Салат из кукурузы (консервированной)	я	40	1,3	2,8	3,62	44,68	4,2	12																																																																																																																																								
		с	60							Суп картофельный с мясными фрикадельками	я	150	5,3	4,14	12,35	108,00	8,96	83	с	200	121	Рыба тушёная с овощами	я	60	8,61	4,33	2,33	82,5	1,87		247	с	80	Макароны отварные	я	120	6,72	0,95	36,33	180,95	0		204	с	150	Компот из сушёных фруктов	я	150	0,02	0,00	20,83	85,00	0,3	376	с	180	Хлеб ржаной	я	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0		с	30	Хлеб пшеничный	я	10	1,19	0,15	30,00	35	0		с	15	полдник	Чай с молоком	я	180	2,65	2,33	11,31	77	1.19	394	с	200	Пирожки печенные с повидлом	я	70	10,96	9,71	11,33	177,23	0,14	229	с	80		Итого за день			50,72	39,79	183,06	1295,96	34,42																																			
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	я	150	5,3	4,14	12,35	108,00	8,96	83																																																																																																																																								
		с	200							121																																																																																																																																							
	Рыба тушёная с овощами	я	60	8,61	4,33	2,33	82,5	1,87	247																																																																																																																																								
		с	80																																																																																																																																														
	Макароны отварные	я	120	6,72	0,95	36,33	180,95	0	204																																																																																																																																								
		с	150																																																																																																																																														
	Компот из сушёных фруктов	я	150	0,02	0,00	20,83	85,00	0,3	376																																																																																																																																								
		с	180																																																																																																																																														
	Хлеб ржаной	я	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0																																																																																																																																									
		с	30																																																																																																																																														
	Хлеб пшеничный	я	10	1,19	0,15	30,00	35	0																																																																																																																																									
		с	15																																																																																																																																														
полдник	Чай с молоком	я	180	2,65	2,33	11,31	77	1.19	394																																																																																																																																								
		с	200																																																																																																																																														
	Пирожки печенные с повидлом	я	70	10,96	9,71	11,33	177,23	0,14	229																																																																																																																																								
		с	80																																																																																																																																														
	Итого за день			50,72	39,79	183,06	1295,96	34,42																																																																																																																																									

Приём пищи День 8	Наименования блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
				Б	Ж	У			
завтрак	Каша овсяная (геркулес) жидкая с сахаром	я	150	2,81	1,42	19,16	101,00	0	185
		с	200						
	Чай с молоком	я	180	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	394
		с	200						
	Бутерброд с маслом		30	2,36	0,3	14,5	71,00	0,14	
2-ой завтрак	Фрукты		100	0,8	0,8	19,6	88,00	20,0	368
обед	Салат из зеленого горошка с яйцом	я	40	5,1	4,1	4,3	74	4,6	45
		с	60						
	Суп лапша - домашняя	я	150	7,08	16,21	38,15	327,2	1,6	86
		с	200						
	Каша гречневая рассыпчатая	я	120	7,14	4,8	32,1	200	0	165
		с	150						
	Котлета	я	60	8,55	8,32	3,9	124,5	0	243
		с	80						
	Кисель	я	150	0,46	0,20	130,70	52,6	1,42	393
		с	180						
	Хлеб ржаной	я	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0	
		с	30						
	Хлеб пшеничный	я	10	1,19	0,15	30,00	35	0	
		с	15						
полдник	Вафли	я	70	19,64	10,14	5,93	193,12	0,57	268
		с	80						
	Биойогурт	я	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	401
		с	180						
	Итого за день			65,92	43,92	337,67	1354,58	37,83	

Приём пищи День 9	Наименования блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
				Б	Ж	У			
завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	я	150	3,3	4,06	21,24	135	0	168
		с	200						
	Какао с молоком	я	180	3,15	2,72	12,96	89,00	1,2	397
		с	200						
	Бутерброд с сыром		40	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1
2-ой завтрак	Сок		100	0,75	0	15,15	64,0	3,0	399
обед	Салат из свеклы	я	40	0,64	2,7	3,75	42,25	4,27	35
		с	60						
	Суп картофельный с гренками	я	150	4,69	9,2	13,66	156,4	6,5	106
		с	200						
	Фрикадельки мясные в соусе	я	60	9,78	9,85	8,96	164,00	0,53	288
		с	80						
	Рис отварной	я	120	1,45	3,36	3,98	52,00	24,98	127
		с	150						
	Компот из сушёных фруктов	я	180	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	376
		с	200						
	Хлеб ржаной	я	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0	
		с	30						
Хлеб пшеничный	я	10	1,19	0,15	30,00	35	0		
	с	15							
полдник	Чай с сахаром	я	180	0	0,01	5,2	28,00	0,02	392
		с	200						
	Пудинг с повидлом	я	100	4,33	5,44	22,1	157,22	0,08	450
		с	150						
	Итого за день			32,85	36,22	146,48	1043,62	41,08	

Приём пищи День 10	Наименования блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец	
				Б	Ж	У				
завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	я	150	4,08	4,08	25,05	153,00	0	168	
		с	200							
	Чай с сахаром	я	180	0	0,01	5,2	28,00	0,02	392	
		с	200							
	Бутерброд с маслом сливочным		40	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1	
2-ой завтрак	Фрукты		100	0.6	0.6	14.7	66,00	15	368	
обед	Салат из моркови с сахаром	я	40	0,56	0,04	5,22	23,53	2,16	41	
		с	60							
	Щи из свежей капусты	я	150	1,11	3,9	5,42	54,24	11,82	67	
		с	200							
	Пюре картофельное	я	120	2,45	3,84	16,35	110,00	14,53	321	
		с	150							
	Печень по-строгановски	я	60	6,29	6,58	1,26	108	4,57	243	
		с	80							
	Компот из сухофруктов	я	180	0,51	0,21	14,23	61,00	75	398	
		с	200							
	Хлеб ржаной	я	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0		
		с	30							
	Хлеб пшеничный	я	10	0,9	0,15	30,00	35	0		
		с	15							
	полдник	Молоко кипячёное	я	180	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	400
			с	200						
Булочка «Октябрёнок»		я	70	3,39	0,87	16,97	89,00	0,03	471	
		с	80							
	Итого за день			32,81	29,03	173,46	1002,13	114,32		