

УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного
общеобразовательного учреждения
Тульской области «Суворовская начальная
школа»


С. Д. Осипова
«09» января 20 24 г.

ГБОУ ТО «Суворовская начальная школа»

ПРИМЕРНОЕ

10 дневное меню

Для детей с 3 до 7 лет

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 3 до 7 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Завтрак						1 день	
	Каша жидкая пшенная	г 210	4,590	4,900	31,260	187,000	199	0
	Бутерброд с сыром	г 55	6,640	4,830	19,330	147,000	3	0,11
	Какао с молоком	г 180	3,570	3,190	15,820	107,000	416	1,43
	Яйца, запеченные в сметанном соусе	г 80	5,470	7,210	2,820	98,000	228	0,01
	Итого завтрак:	530	20,310	23,750	69,290	572,000		1,55
	II завтрак							
	Сок яблочный	г 200	1,000	0,000	20,200	85,320	418	2
	Обед							
	Икра кабачковая для детского питания	г 50	0,450	2,360	3,850	38,470	57	3,75
	Щи из свежей капусты с картофелем	г 200	1,200	3,880	6,770	67,800	73	13,29
	Макаронник с печенью	г 200	19,130	9,150	45,010	338,700	309	4,28
	Соус сметанный с томатом	г 45	0,78	2,250	3,150	36,000	373	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	г 35	2,310	0,420	2,940	68,460	б/н	0
	Батон нарезной	г 15	1,190	0,150	7,250	35,000	б/н	0
	Компот из мандаринов	г 180	0,360	0,090	30,300	123,500	392	7,35
	Итого обед:	725,00	25,420	18,300	99,270	707,930		28,87
	Уплотненный полдник							
	Тефтели рыбные тушеные в соусе сметанном (70/30)	г 100	9,860	3,470	10,570	73,600	277/372	0,24
	Капуста, тушеная в молоке	г 150	3,090	0,650	14,130	112,650	22,31	25,74
	Хлеб ржано-пшеничный	г 20	1,320	0,240	6,680	39,120	б/н	0

		Хлеб пшеничный	г	15	1,190	0,150	7,250	35,000	б/н	
		Молоко кипяченое	г	180	5,580	4,880	9,070	102,000	419	2,46
		Коржик молочный	г	75	4,890	8,430	46,480	281,000	492	0,05
		Итого полдник:	г	520,00	25,930	17,820	94,180	643,370		28,49
		Итого за день:	г	1975,00	71,170	59,930	274,270	1 962,900		59,37
2 день		Завтрак							2 день	
		Запеканка из творога	г	150	13,150	9,040	12,870	186,000	251	0,18
		Соус молочный сладкий	г	45	0,870	2,030	5,960	45,600	369	0,14
		Бутерброд с маслом	г	50	3,060	9,430	18,270	170,000	1	0
		Салат из моркови и яблок	г	50	0,430	2,610	3,940	40,950	41	10,28
		Чай с лимоном	г	180	0,120	0,020	10,200	41,000	412/410	2,83
		Итого завтрак:		475	17,630	23,130	51,240	483,550		13,43
		II завтрак								
		Бананы	г	120	1,800	0,600	25,200	114,000	386	10
		Обед								
		Салат из свежих помидоров с луком	г	60	0,670	3,720	2,830	47,460	14	12,25
		Суп фасолевый	г	200	5,730	0,688	18,870	104,800	93	8,46
		Мясо тушеное с овощами в соусе	г	220	21,700	16,540	15,000	295,990	290	5,17
		Хлеб ржано-пшеничный	г	35	2,310	0,420	2,940	68,460	б/н	0
		Батон нарезной	г	15	1,190	0,150	7,250	35,000	б/н	0
		Компот из свежих плодов (яблок)	г	180	0,140	0,140	21,500	87,800	390	1,54
		Итого обед:		720,00	31,740	21,658	68,390	639,510		27,42
		Уплотненный полдник								
		Винегрет овощной	г	140	1,900	8,700	3,960	120,000	17,4	14,35
		Тефтели из печени с рисом с соусом молочным	г	320	15,340	13,180	26,100	316,000	301/368	0
		Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,320	0,240	6,680	39,120	б/н	0
		Вафли	г	20	0,330	0,390	9,270	42,000	588	0
		Сок персиковый.	г	200	0,600	0,400	32,600	136,660	418	3,6
		Итого полдник:	г	700	20,160	22,910	78,610	653,780	147	17,95
		Итого за день:	г	2015	72,700	69,158	226,690	1 921,540		65,08
3 день		Завтрак							3 день	
		Каша жидкая манная	г	210	3,180	4,900	31,260	153,000	199	0
		Масло (порциями)	г	5	0,040	3,620	0,070	33,000	6	0
		Печенье	г	30	2,250	2,940	22,200	125,000	590	0
		Яйца вареные	г	40	5,080	4,600	0,280	63,000	227	0

	Кофейный напиток с молоком	г	180	2,850	2,410	14,360	91,000	126	1,17
	Итого завтрак:		490	13,400	18,470	68,170	465,000		1,17
	II завтрак								
	Молоко кипяченое	г	180	5,580	4,880	9,070	102,000	419	2,46
	Обед								
	Салат из свеклы	г	50	0,800	3,000	4,180	28,170	34	4,75
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	г	200	4,400	2,400	0,770	89,800	90/132/61	8,21
	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом (200/30)	г	230	12,320	7,560	33,080	249,360	308/373	5,83
	Хлеб ржано-пшеничный	г	35	2,310	0,420	2,940	68,460	б/н	0
	Батон нарезной	г	20	1,580	0,200	9,660	46,660	б/н	0
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	г	180	0,400	0,018	0,770	101,700	394	0,36
	Итого обед:		710	21,810	13,598	51,400	584,150		19,15
	Уплотненный полдник								
	Омлет натуральный с маслом сливочным	г	153	13,530	24,220	2,620	282,590	229	0,27
	Салат из горошка зеленого консервированного	г	50	1,490	2,600	3,120	41,800	10	5,5
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,320	0,240	6,680	39,120	б/н	0
	Йогурт питьевой" Клубничный"	г	200	6,800	5,000	11,000	125,600	420	1,26
	Апельсин	г	112	1,008	0,224	9,070	48,160	386	60
	Итого полдник:	г	535,00	23,140	32,060	23,420	489,110		67,03
	Итого за день:	г	1875	63,930	69,008	152,060	1 640,260		89,84
4 день	Завтрак							4 день	
	Суп молочный с макаронными изделиями	г	180	4,310	3,900	14,120	108,900	100	0,68
	Бутерброд с сыром	г	55	6,640	4,830	19,330	147,000	3	0,11
	Какао с молоком	г	180	3,570	3,190	15,820	107,000	416	1,43
	Итого завтрак:		415	14,520	11,920	11,920	362,900		2,22
	II завтрак								
	Кисломолочный напиток "Снежок"	г	200	5,400	5,000	21,600	153,000	420	1,62
	Обед								
	Икра кабачковая для детского питания	г	50	0,450	2,360	3,850	38,470	57	3,75
	Рассольник ленинградский	г	200	1,670	4,080	73,730	96,550	82	5,40
	Птица, тушеная в соусе с овощами	г	210	10,370	6,720	19,050	177,970	319	8,43

	Хлеб ржано-пшеничный	г	35	2,310	0,420	2,940	68,460	б/н	0
	Батон нарезной	г	15	1,190	0,150	7,250	35,000	б/н	0
	Сок яблочный	г	200	2,000	0,000	20,200	84,400	418	3,6
	Итого обед:		740	17,990	143,862	394,360	3 557,180		21,18
	Уплотненный полдник								
	Суфле из рыбы с маслом сливочным (70/5)	г	75	11,200	5,600	2,870	75,000	284	0,15
	Пюре картофельное	г	150	3,050	4,800	20,430	137,250	339	18,6
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,320	0,240	6,680	39,120	б/н	0
	Сушка	г	50	4,550	4,100	4,000	193,000	б/н	0
	Напиток из плодов шиповника	г	180	0,610	0,250	14,230	18,570	417	90
	Итого полдник:	г	475,00	20,730	14,990	48,210	462,940		108,75
	Итого за день:	г	1835	54,248	170,996	463,560	4 431,180		192,15
5 день	Завтрак								5 день
	Каша из смеси круп с изюмом	г	200	10,440	11,110	41,300	307,000	191	1,2
	Бутерброд с маслом	г	50	3,060	9,430	18,270	170,000	1	0
	Омлет с зеленым горошком	г	85	6,520	8,070	8,410	132,000	233	0,7
	Чай с сахаром	г	180	0,060	0,020	9,990	40,000	411/410	0,03
	Итого завтрак:	г	515	20,080	28,630	77,970	649,000		1,93
	II завтрак								
	Бананы	г	120	1,800	0,600	25,200	114,000	386	10
	Обед								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0,660	3,680	0,080	44,520	15	10,05
	Борщ с капустой и картофелем	г	200	1,440	3,900	10,180	82,000	63/59	8,22
	Макаронные изделия отварные	г	130	4,77	3,900	22,910	144,180	335	0
	Гуляш из отварного мяса	г	140	18,050	14,200	4,580	218,750	293	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	г	35	2,310	0,420	2,940	68,460	б/н	0
	Батон нарезной	г	15	1,190	0,150	7,250	35,000	б/н	0
	Кисель из джема	г	180	0,080	0,000	21,080	84,780	401	0,31
	Итого обед:		760,000	28,500	25,570	69,020	677,690		19,55
	Уплотненный полдник								
	Сырники из творога со сгущенным молоком (100/50)	г	175	12,440	8,460	7,190	313,140	245	0,17
	Чай с лимоном	г	180	0,120	0,020	10,200	41,000	412/410	2,83
	Салат из моркови и яблок	г	50	0,430	2,610	3,940	40,950	41	3,48
	Булочка домашняя	г	75	5,930	6,090	40,860	241,500	452	0
	Итого полдник:	г	480	18,920	17,180	62,190	636,590		6,48

	Икра кабачковая для детского питания	г	50	0,450	2,360	3,850	38,470	57	3,75
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	200	1,200	3,880	6,770	67,800	73/59	14,76
	Жаркое по -домашнему	г	200	25,000	6,780	19,950	240,800	292	8,15
	Хлеб ржано-пшеничный	г	35	2,310	0,420	2,940	68,460	б/н	0
	Батон нарезной	г	15	1,190	0,150	7,250	35,000	б/н	0
	Компот из свежих плодов (груш)	г	180	0,140	0,100	21,600	88,200	390	0,7
	Итого обед:		680	30,290	13,690	62,360	538,730		27,36
	Уплотненный полдник								
	Котлета рыбная запеченая	г	100	10,640	3,760	7,670	107,000	271/372	0,34
	Овощи отварные с маслом	г	150	1,960	4,580	7,730	72,450	338	4,79
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,320	0,240	6,680	39,120	б/н	0
	Зефир	г	50	0,450	0,050	41,450	170,000	б/н	0
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,090	43,000	386	53
	Напиток из плодов шиповника	г	180	0,610	0,250	18,670	79,000	417	90
	Итого полдник:	г	500,00	15,880	9,080	90,290	510,570		148,13
	Итого за день:	г	1825	64,060	39,840	239,150	1 591,300		178,60
8 день	Завтрак							8 день	
	Каша вязкая гречневая	г	210	6,210	5,280	32,700	203,000	182	0
	Бутерброд с маслом	г	50	3,060	9,430	18,270	170,000	1	0
	Какао с молоком	г	180	3,570	3,190	15,820	107,000	416	1,43
	Итого завтрак:		430	12,840	17,900	66,790	480,000		1,43
	II завтрак								
	Йогурт питьевой" Персиковый"	г	200	6,800	5,000	11,000	125,600	420	1,4
	Обед								
	Салат из свежих огурцов	г	60	0,450	3,640	1,410	40,380	13	4,75
	Борщ с капустой и картофелем	г	200	1,440	3,900	10,100	82,000	63/59	8,22
	Кнели куриные с рисом	г	70	12,430	11,820	4,630	175,000	329	0,42
	Картофель в молоке	г	130	3,040	3,230	17,110	109,720	337	14
	Хлеб ржано-пшеничный	г	35	2,310	0,420	2,940	68,460	б/н	0
	Батон нарезной	г	20	1,580	0,200	9,660	46,660	б/н	0
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	г	180	0,400	0,018	0,770	101,700	394	0,36
	Итого обед:		565,000	21,650	23,228	46,620	623,920		27,75
	Уплотненный полдник								
	Вареники ленивые отварные с маслом и сахаром	г	178	23,790	18,850	26,590	307,950	243/244	0,19
	Кисель из джема	г	180	0,080	0,000	21,080	84,780	401	0,31

		Йогурт питьевой" Клубничный"	г	200	6,800	5,000	11,000	125,600	420	1,4
		Обед								
		Салат из соленых огурцов с луком	г	50	43,000	2,550	1,300	29,900	20	2,7
		Суп - лапша домашняя	г	200	1,770	4,000	9,500	81,800	126/94/60	0,40
		Котлеты рубленые из птицы	г	70	11,300	10,360	11,770	185,500	322	0,63
		Каша рассыпчатая(гречневая)	г	130	7,450	5,280	33,490	211,250	332	0
		Соус сметанный	г	30	0,420	1,490	1,750	22,230	60	0
		Хлеб ржано-пшеничный	г	35	2,310	0,420	2,940	68,460	б/н	0
		Батон нарезной	г	15	1,190	0,150	7,250	35,000	б/н	0
		Компот из сушеных фруктов (изюма)	г	180	0,400	0,018	0,770	101,700	394	0,36
		Итого обед:		675	67,840	24,268	68,770	735,840		4,09
		Уплотненный полдник								
		Рыба припущенная	г	70	11,830	0,390	0,220	36,600	259	0,34
		Пюре картофельное	г	150	3,050	4,800	20,430	137,250	339	18,16
		Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,320	0,240	6,680	39,120	б/н	0
		Булочка ванильная	г	75	5,930	6,090	40,860	241,500	450	0
		Напиток из плодов шиповника	г	180	0,610	0,250	18,670	79,000	417	90
		Итого полдник:	г	495,00	22,740	11,770	86,860	533,470		108,50
		Итого за день:	г	1820	109,050	51,888	224,570	1 769,910		116,93

За 10 дней

78,168 69,3396 246,769 2055,382

54 60 261 1800

не менее

32,4 36 156,6 1080