



Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ»
с.п. Нижний Чегем
А.С.А. А.М.Сарбашев

2021г

10-дневное меню ДО при МКОУ «СОШ» с.п.Нижний Чегем

день: 1 понедельник

неделя: 1

возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецепту ры	наименование блюда	масса порции (гр.)	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак № 1						
181	Каша манная	200	6.02	4.05	33.37	194.01
54-2гн- 2020	Чай черный с сахаром	200	0.2	0.00	6.50	26.80
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
	Итого:	430	8.39	4.35	54.36	291.31
Завтрак № 2						
	Печенье	30	2.4	5.7	19.5	138.00
54-2гн- 2020	Чай черный с сахаром	200	0.19	0.00	0.06	26.40
	Итого:	230	2.59	5.7	19.56	164.4
Обед						
54-7с- 2020	Суп картофельный с макар. изделиями	180	2.27	1.94	16.31	91.8
54-4г- 2020	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.10	5.46	31.10	202.54
54-29м- 2020	Фрикадельки из говядины	70	9.54	8.49	4.64	133.96
54- 1соус- 2020	Соус сметанный	60	0.90	5.04	2.04	57.12
54-2з- 2020	Овощи в нарезке (огурец)	50	0.50	0.00	1.25	7.00
54-23гн- 2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.80	3.50	11.20	91.20
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
	Хлеб ржаной	20	0.78	0.16	7.17	33.60
	Итого:	740	27.26	24.89	88.2	687.72
Полдник						
174	Каша рисовая молочная	200	6.00	10.85	42.95	294.00
54-2гн- 2020	Чай черный с сахаром	200	0.19	0.00	0.06	26.40
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
	Итого:	430	8.56	11.15	57.5	390.9

день: **2 вторник**
 неделя: **1**
 возрастная категория: **с 3 до 7 лет**

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак № 1						
54-9к-2020	Каша молочная кукурузная	200	7.20	10.70	43.90	300.70
54-2гн-2020	Чай черпый с сахаром	200	0.19	0.00	0.06	26.40
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
	Итого:	430	9.76	11.00	58.45	397.60
Завтрак № 2						
	Печенье	30	2,4	5,7	19,5	138,00
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0.19	0.00	0.06	26.40
	Итого:	270	4.81	6.44	30.93	164.40
Обед						
54-2е-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1.62	4.43	9.84	93.38
54-2т-2020	Запеканка из творога	150	25.60	16.10	25.00	347.80
	Джем фруктовый	10	0.10	0.00	7.20	29.00
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0.2	0.00	6.50	26.80
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
	Хлеб ржаной	20	0.78	0.16	7.17	33.60
	Итого:	590	30.47	20.99	70.2	601.08
Полдник						
243	Сосиски отварные	80	8.88	24.88	0.40	262.40
54-1г-2020	Макароньы отварные	130	4.59	4.8	28.34	175.01
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0.19	0.00	0.06	26.40
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00
	Итого:	540.00	16.43	30.38	53.09	581.31

день: 3 среда
неделя: 1
возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак № 1						
54-6к-2020	Каша пшенная молочная	200	8.30	11.70	37.50	288.00
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0.19	0.00	0.06	26.40
	Итого:	430	10.86	12	52.05	384.90
Завтрак № 2						
	Кефир	180	4.50	5.40	7.38	91.80
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
	Итого:	210.00	6.87	5.70	21.87	162.30
Обед						
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	180	1.73	4.63	11.9	95.99
54-6з-2020	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	50	1.08	5.50	2.08	61.50
54-21м-2020	Курица отварная	70	22.49	1.66	0.78	108.32
54-11г-2020	Картофельное порé	130	2.69	4.59	17.16	120.80
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.00	22.70	93.20
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
	Хлеб ржаной	20	1.30	0.20	6.70	34.20
	Итого:	680.00	32.26	16.88	75.81	584.51
Полдник						
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19.00	26.60	2.90	326.80
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0.19	0.00	0.06	26.40
	Итого:	380	21.56	26.9	17.45	423.70

день:
неделя: 1

4 четверг

возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак № 1						
181	Каша манная	200	6.02	4.05	33.37	194.01
14	Масло сливочное	10	0.06	8.25	0.08	74.8
54- 2гн-	Чай черный с сахаром	200	0.19	0.00	0.06	26.40
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
	Итого:	440	8.64	12.6	48	365.71
Завтрак № 2						
	Вафли	30	1.50	8.70	18.90	159.00
54- 2гн-	Чай черный с сахаром	200	0.19	0.00	0.06	26.40
	Итого:	230	1.69	8.7	18.96	185.4
Обед						
54-9с- 2020	Суп фасолевый	180	6.102	4.12	12.96	113.31
54-1г- 2020	Макаронны отварные	130	4.59	4.80	28.34	175.01
54-6м- 2020	Биточек из говядины	70	12.80	12.23	11.59	206.58
54-3з- 2020	Овощи в нарезке (помидор)	50	0.58	0.08	1.92	10.60
54- 3гн- 2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.20	0.10	6.60	27.90
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
	Хлеб ржаной	20	0.78	0.16	7.17	33.60
	Итого:	680.00	27.42	21.79	83.07	637.50
Полдник						
54-20- к- 2020	Каша гречневая молочная	200	7.10	6.70	23.80	184.40
54- 2гн- 2020	Чай черный с сахаром	200	0.19	0.00	0.06	26.40
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
	Итого:	430	9.66	7	38.35	281.3

день: 5 пятница
неделя: 1
возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак № 1						
54-9к-2020	Каша вязкая овсяная	200	8.60	12.8	34.2	285.80
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0.19	0.00	0.06	26.40
	Итого:	430	11.16	13.1	48.75	382.70
Завтрак № 2						
15	Сыр	15	3.94	3.99	0	51.5
	Хлеб	30	2.37	0.3	14.49	70.5
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0.19	0.00	0.06	26.40
	Итого:	245.00	6.50	4.29	14.55	148.40
Обед						
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	180	6.01	4.14	14.65	119.83
54-12м-2020	Плов с курицей	200	23.70	1.80	0.40	314.60
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4.60	4.30	12.40	106.70
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
	Хлеб ржаной	20	0.78	0.16	7.17	33.6
	Итого:	630	37.46	10.7	49.11	645.23
Полдник						
181	Каша манная	200	6.02	4.05	33.37	194.01
	Хлеб	30	2.37	0.3	14.49	70.5
54-2гн-	Чай черный с сахаром	200	0.19	0.00	0.06	26.40
	Итого:	430	9.76	11	58.45	397.60

День: 6 понедельник
 неделя: 2
 возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецепту ры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак № 1						
181	Каша манная	200	6.02	4.05	33.37	194.01
14	Масло сливочное	10	0.06	8.25	0.08	74.8
54-2гп- 2020	Чай черный с сахаром	200	0.19	0.00	0.06	26.40
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
	Итого:	440	8.64	12.6	48	365.71
Завтрак № 2						
	Печенье	30	2.4	5.7	19.5	138.00
54-2гп- 2020	Чай черный с сахаром	200	0.19	0.00	0.06	26.40
	Итого:	230.00	2.59	5.70	19.56	164.40
Обед						
54-7с- 2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.27	1.94	16.31	91.8
54-2з- 2020	Овощи в нарезке (огурец)	50	50.00	0.50	0.00	1.25
54-25м- 2020	Курица тушеная с морковью	80	9.87	4.41	3.08	91.91
54-6г- 2020	Рис отварной	130	3.12	4.50	33.02	185.03
54-7гн- 2020	Какао с молоком	200	4.60	4.30	12.40	106.70
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
	Хлеб ржаной	20	0.78	0.16	7.17	33.60
	Итого:	690	73.01	16.11	86.47	580.79
Полдник						
54-4о- 2020	Омлет с сыром	150	19	26.6	2.9	326.8
54-2гп- 2020	Чай черный с сахаром	200	0.19	0.00	0.06	26.40
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
	Банан	160	2.70	0.90	37.80	172.80
	Итого:	540	24.26	27.80	55.25	596.50

день: 7 вторник
 неделя: 2
 возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак № 1						
54-9к- 2020	Каша молочная кукурузная	200	7.20	10.70	43.90	300.70
54-2гп- 2020	Чай черный с сахаром	200	0.19	0.00	0.06	26.40
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
	Итого:	430.00	9.76	11.00	58.45	397.60
Завтрак № 2						
	Пряники	30	1,50	8.70	18.90	159,00
54-2гп- 2020	Чай черный с сахаром	200	0.19	0.00	0.06	26.40
	Итого:	270.00	4.81	6.44	30.93	185,40
Обед						
82	Борщ с капустой и	180	1.62	4.43	9.84	93.38
54-4г- 2020	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.10	5.46	31.10	202.54
54-4м- 2020	Котлеты из говядины	70	12.78	12.69	11.38	211.24
54-3гп- 2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.20	0.10	6.60	27.90
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
	Хлеб ржаной	20	0.78	0.16	7.17	33.60
	Итого:	630.00	24.85	23.14	80.58	639.16
Полдник						
243	Сосиски отварные	80	8.88	24.88	0.4	262.40
54-1г- 2020	Макароны отварные	130	4.59	4.80	28.34	175.01
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
54-2гп- 2020	Чай черный с сахаром	200	0.19	0.00	0.06	26.40
	Итого:	440	16.03	29.98	43.29	534.31

День: 8 среда
 неделя: 2
 возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак № 1						
54-6к- 2020	Каша пшеничная молочная	200	8.30	11.70	37.50	288.00
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
54-7гн- 2020	Какао с молоком	200	4.60	4.30	12.40	106.70
	Итого:	430	15.27	16.3	64.39	465.2
Завтрак № 2						
	Кефир	180	4.50	5.40	7.38	91.80
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
	Итого:	210	6.87	5.7	21.87	162.30
Обед						
54-9с- 2020	Суп фасолевый	180	6.102	4.12	12.96	113.31
54-10г- 2020	Картофель отварной в молоке	130	3.90	4.76	22.96	150.54
230	Рыба запеченная	70	11.31	10.22	3.08	149.80
54-7хн- 2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.00	22.70	93.20
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
	Хлеб ржаной	20	0.78	0.16	7.17	33.60
	Итого:	630.00	25.06	19.56	83.36	610.95
Полдник						
174	Каша рисовая молочная	200	6.00	10.85	42.95	294.00
	Конфеты мармелад	30	2.55	3.39	20.91	124.35
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
54-2гн- 2020	Чай черный с сахаром	200	0.19	0.00	0.06	26.40
	Итого:	460	11.11	14.54	78.41	515.25

день: 9 четверг
 неделя: 2
 возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак № 1						
181	Каша манная	200	6.02	4.05	33.37	194.01
14	Масло сливочное	10	0.06	8.25	0.08	74.8
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0.19	0.00	0.06	26.40
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
	Итого:	440	8.64	12.6	48	365.71
Завтрак № 2						
	Вафли	30	1.50	8.70	18.90	159.00
54-2гн-	Чай черный с сахаром	200	0.19	0.00	0.06	26.40
	Итого:	230	1.69	8.7	18.96	185.4
Обед						
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	180	1.73	4.63	11.9	95.99
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	50	0.58	0.08	1.91	10.66
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	11.81	10.81	2.71	165.2
54-1г-2020	Макароны отварные	130	4.59	4.80	28.34	175.01
54-3гн-	Чай с лимоном и сахаром	200	0.20	0.10	6.60	27.90
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
	Хлеб ржаной	20	0.78	0.16	7.17	33.60
	Итого:	690.00	22.06	20.88	73.12	413.66
Полдник						
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	26.6	2.9	326.8
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0.19	0.00	0.06	26.40
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
	Итого:	380.00	21.56	26.90	17.45	423.70

День: 10 пятница
 неделя: 2
 возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
Завтрак № 1						
54-9к- 2020	Каша молочная кукурузная	200	7.20	10.70	43.90	300.70
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.50
54-2гн- 2020	Чай черный с сахаром	200	0.19	0.00	0.06	26.40
	Итого:	430	9.76	11.00	58.45	397.60
Завтрак № 2						
15	Сыр голландский	15	3.94	3.99	0	51.5
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5
54-2гн- 2020	Чай черный с сахаром	200	0.19	0.00	0.06	26.40
	Итого:	245.00	6.50	4.29	14.55	148.40
Обед						
54-8с- 2020	Суп картофельный с горохом	180	6.01	4.14	14.65	119.83
54-4г- 2020	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.10	5.46	31.10	202.54
54-24м- 2020	Шницель из курицы	80	13.44	3.08	9.42	118.62
54-2гн- 2020	Чай черный с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50
	Хлеб ржаной	20	0.78	0.16	7.17	33.60
	Итого:	640	29.9	13.14	83.33	571.89
Полдник						
54-6к- 2020	Каша пшеничная молочная	200	8.30	11.70	37.50	288.00
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.50
54-2гн- 2020	Чай черный с сахаром	200	0.19	0.00	0.06	26.40
	Итого:	430	10.86	12	52.05	384.90