

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
Зареченская средняя общеобразовательная школа
(МАОУ Зареченская СОШ)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ
Зареченская СОШ

/Коротеева И.В./
(приказ от _____ № _____)

**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет
(01 октября - 31 мая)
Осень-зима-весна**

День: понедельник
Неделя: первая

	наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь, (ккал)	ВИТАМИНЫ											Кал бы й	Фос фор	Маг ний	Железо	Кал ий	Йод	Сел ен	фто р	Номера рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	В2	А	Д	К	К	М	Ж	К	Й									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21						
День первый																										
	Завтрак	Каша жидкая(манная)	200	8,3	9,0	32,0	122,4	0,98	0	50	5	50	50	0	0	100	0	0	0,5	185/3						
		Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,0	0,5	5	50	5	45	50	0	0	150	0	0	0	395						
		Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	9,3	0,05	10,0	1	50	50,0	10	0	10	0	0	0	1					
	Итого:		400	13,85	19,65	63,72	361,4	1,64	19,89	0,06	47,0	1	160	160	80	0	60	0	0	0						
Второй завтрак	Сок виноградный	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	2,2	0	20,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	399/1					
	Итого:	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	2,2	0	20,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	60	1,66	7,0	8,5	26,9	4,8	5,25	0,01	30,0	1,0	50	50	0	0,5	0	0	0	0	0	166					
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,0	5,1	51,4	11,2	2,3	0,02	25,0	0	100	100	0	0	0	0	0	0	0	67					
	Рис отварной	130	2,7	0,54	4,6	95,0	0,73	2,25	0,2	25,0	0	20	60	0	0	0	0	0	0	0	315					
	Бефстроганов из отварного мяса	70	6,68	8,57	2,38	200,0	0	3,26	0,3	20,0	2,0	50	40	20	5,0	50	0	0	0	0	278					
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,36	3,24	0	15,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	376					
Итого:	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	2,2	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	6					
		690	16,04	19,37	61,98	560,5	17,09	18,5	0,53	115	3,0	220	300	20	5,5	50	0	0	0	0						
Подлив	Снежок	180	5,22	4,50	7,62	92,0	0,54	2,02	0	20,0	0,2	100	50	20	0	50	0	0	0	0	401/2					
	Вафли	20	3,0	3,9	30,8	100,8	0	2,18	0	15,0	0	20	10	0	0	0	0	0	0	0	8					
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	2,3	0	30,0	4,0	100	10	0	3	20	0	0	0	0	368					
Итого:		300	8,62	8,8	48,22	236,8	10,54	6,5	0	65,0	4,2	220	70	20	3	70	0	0	0	0						
Ужин	Овощи отварные с маслом	150	2,0	3,9	7,8	63,2	4,8	1,34	0	150	0	100	100	0	0	20	0	0	0	0	320					
	Рыба, запеченная в омлете	120	10,1	6,74	4,1	150,0	0,34	1,25	0,5	103	1,9	100	90	10	2,5	50	0,2	0,02	1,9	249						
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0,01	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	392					
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0,2	3	0	0	50	20	0	0	0	0	0	0	5					
	Итого:		490	24,06	10,86	29,89	312,1	5,14	2,6	0,7	256	1,9	200	290	10	8,5	70	0,2	0	0						
			53,02	58,98	228,2	1572,8	0,25	50	1,09	500	10	800	700	150	10	250	0,2	0,02	1,9							

[illegible]

День третий																								
Завтрак	Каша жидкая(пшенная)	200	10,45	13,02	35,30	141,17	1,12	0	0	50	0	150	200	50	0	120	0	0	0	185/2				
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,2	4,34	0	12	0	100	100	50	0	50	0	0	0	397				
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,11	0	0	25	10	0	5	0	0	0	0	0	0	1				
	Итого:	420	16,57	23,76	62,58	366,17	1,59	5	0	125	10,0	100	100	50	0	250	0	0	0	0,5				
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	399				
	Апельсин	100	0,9	0,2	23,07	98,0	-	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	368/2				
	Итого:	200	1,65	0,2	38,22	162,0	3,0	35,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Обед	Салат из картофеля с соевыми огурами	60	0,8	3,1	5,1	52,1	7,2	5,5	0,3	0	0	25	25	0	0	0	0	0	0	22				
	Суп –лапша домашняя	200	1,77	4,0	9,5	81,2	0,40	0	0	0,05	0	0	0	0	0	25	0	0	0	86				
	Каша гречневая расщипчатая	130	7,4	5,3	33,4	211,0	0	0	0	0	0	0	0	50	5	100	0	0	0,5	313				
	Курица отварная, запеченная с овощами	100	6,64	15,46	15,03	130,8	0,62	0	0	50	0	100	0	0	0	50	0,01	0,04	0	14/119				
Итого:	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,36	0	0	0,05	0	50	0	0	0	50	0	0	0	376				
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6				
	Итого:	720	20,21	28,48	104,4	662,3	7,98	5,5	0,3	50,1	0	175	25	50	5	225	0,01	0,04	0,5					
Подлник	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	0	0	20	0	100	100	50	0	50	0	0	0	401/1				
	Пирог открытый	70	6,18	3,22	55,32	175,0	0,08	0	0	0,5	0	50	150	50	0	50	0	0	0	459				
	Итого:	250	11,66	8,10	45,67	277,0	2,54	0	0	20,5	0	150	250	100	0	100	0	0	0					
Ужин	Рагу из овощей	150	6,7	5,0	14,4	176,3	0,1	10	0,05	0	0	100	0	0	55	0,1	0	0	0	137				
	Тефтели мясные	80	5,6	6,2	5,9	108,0	0,5	9	0	206	0	175	125	50	5	15	0	0	0,7	287				
	Соус сметанный с томатом	30	0,49	1,43	0,88	23,1	0,02	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	355				
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	392				
Итого:	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	0	50	0	0	25	0	0	0	5				
	Итого:	480	14,75	12,85	39,17	406,3	0,25	19	0	408	0	375	375	100	5	65	0	0	0,7					
			64,84	73,39	290,0	1873,77	0,45	60	0,3	500	10	800	750	300	10	800	0,01	0,04	1,8					

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]