

Утверждаю:
Директор МБОУ «Акатовская основная школа»
_____ Ю.Б.Мамонтова

Примерное десятидневное меню
для организации питания дошкольной группы
в МБОУ «Акатовская основная группа»
на 2023 — 2024 учебный год.

Дошкольная
группа

МБОУ "Акатовская основная школа"

День 2

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	177	Каша рисовая молочная	200		307,0	10,6	11,34	41,26
	397	Какао	180		107	3,67	3,19	15,82
	5	Бутерброд с маслом	35		172,4	1,4	14,6	8,7
Обед	61	Щи из св капусты с мясом и сметаной	200		396,8	6,7	15,84	56,8
	168	Гречка отварная	100		110	4,2	21,3	1,1
	282	Гуляш мясной	80		126	10,18	8,27	2,64
	376	Овощ натуральный (огурец)	30		12	0,6	0,1	1,9
	372	Компот	180		82,72	0,14	0,14	21,7
	8	Хлеб ржаной	50		90,5	3,30	0,60	17,10
Полдник								
	76	Ряженка	150		75	4,35	3,75	6,00
		Пряник	50					
Ужин								
	269	Овощная запеканка	80/20		317,51	8,99	10,24	47,18
	392	Чай сладкий	180		37	0,06	0,02	9,46

Дошкольная
группа

МБОУ "Акатовская основная школа"

Отд./корп

День 6

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	177	Каша гречневая молочная	200		307,0	10,6	11,34	41,26
	397	Какао	180		107	3,67	3,19	15,82
	5	Бутерброд с маслом	35		172,4	1,4	14,6	8,7
Обед	84	Суп рыбный	200		95,2	4,84	2,84	9,75
	17	Жаркое по-домашнему	180		310,05	21,24	18,99	13,59
	372	Компот	180		82,72	0,14	0,14	21,7
	8	Хлеб ржаной	50		90,5	3,30	0,60	17,10
	399	Сок Яблочный	180		76	0,90	0,00	18,18
Полдник		Вафли	30					
	368	Фрукт (Яблоко)	100		44	0,40	0,40	9,80
	204	Макароны сладкие	150		702	25,61	3,66	140,85
Ужин	392	Чай сладкий	180		37	0,06	0,02	9,46
					1717			

Дошкольная
группа

МБОУ "Акатовская основная школа"

День 7

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200		145,6	5,72	5,2	18,8
	66	Кофейный напиток	150		59,3	2,4	2	11,9
	5	Бутерброд с маслом	35		172,4	1,4	14,6	8,7
Обед	75	Рассольник домашний	200		90,6	1,65	4,07	11,81
	323	Макароны отварные	100		85,2	2,32	2,12	0,46
	286	Мясные тефтели в томатном соусе	65/30		111,5	5,89	6,45	7,45
	45	Салат винегрет овощной	50		47,37	0,68	3,08	4,22
	65	Кисель	180		102,72	0,4	0,018	25,24
	8	Хлеб ржаной	50		90,5	3,30	0,60	17,10
Полдник	401	Снежок	150		14	7,80	0,70	1,10
	466	Сдоба обыкновенная	50		142	3,88	2,36	26,14
	368	Фрукт Банан	100		95	1,50	0,50	8,00
Ужин	216	Омлет	155		268	18,10	30,80	2,40
	392	Чай сладкий	180		37	0,06	0,02	9,46

Дошкольная
группа

МБОУ "Акатовская основная школа"

День 10

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	177	Каша пшеничная молочная	200		307,0	10,6	11,34	41,26
	397	Какао	180		107	3,67	3,19	15,82
	5	Бутерброд с маслом	35		172,4	1,4	14,6	8,7
Обед	86	Суп лапша с мясом	200		102,25	2,21	5,07	11,92
	320	Овощное рагу	100		49,6	0,9	2,9	5
	282	Котлета мясная	70		160,13	10,9	8,1	11
	13	Салат из свежих огурцов	30		20,19	0,22	1,82	0,71
	372	Компот	180		82,72	0,14	0,14	21,7
	8	Хлеб ржаной	50		90,5	3,30	0,60	17,10
Полдник	76	Кефир	150		75	4,35	3,75	6,00
	469	Булочка домашняя	50		178	3,64	6,26	26,96
	368	Фрукты (Банан)	100		95	1,50	0,50	8,00
Ужин	168	Гречевник с маслом	120		50,4	1,80	0,48	9,72
	392	Чай сладкий	180		37	0,06	0,02	9,46