

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с.Волчанка

\_\_\_\_\_ М.А.Альховская

## **10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
структурное подразделение детский сад "Теремок"

### 1-й день

Меню	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал
<u>Завтрак</u>					
1.Каша ячневая молочная	200	7,0	7,6	36,8	245,6
2.Чай с сахаром	180	0,07	-	11,11	40,23
Всего в завтрак		7,07	7,6	47,91	285,83
<u>Обед</u>					
1.Суп гороховый с мясом	200	9,6	4,0	37,8	226,3
2.Плов с мясом	200	38,7	41,2	33,9	661,8
3.Кисель	180	0,4	-	25,24	102,72
4.Хлеб пшеничный	80	5,2	2,0	33,7	165,8
Всего в обед		53,9	47,2	130,64	1156,62
<u>Полдник</u>					
1.Хлеб с маслом и сыром	80/5/10	6,68	3,52	8,45	19,39
2.Кофейный напиток	180	4,2	4,7	24,9	178,2
Всего в полдник		10,88	8,22	33,35	197,59
Всего в день		71,85	63,02	211,9	1640,04

## 2-й день

Меню	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал
<u>Завтрак</u>					
1.Суп молочный вермишелевый	200	5,85	5,81	19,99	155,0
2.Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,0
3.Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,38	8,7	15,04	149,5
Всего в завтрак		8,35	14,53	45,23	345,5
<u>Обед</u>					
1.Щи со св.капустой и мясом	200	1,9	5,6	9,1	94,7
2.Перловка с гуляшом	150	4,2	4,4	26,9	167,0
3.Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0
4.Хлеб пшеничный	80	5,2	2,0	33,7	165,8
5.Хлеб ржано-пшеничный	40	3,05	9,45	18,28	170,0
Всего в обед		14,96	21,70	106,65	676,5
<u>Полдник</u>					
1.Йогурт	95	5,6	4,9	8,1	104,8
2.Печенье	30	2,5	7,1	18,3	148,0
Всего в полдник		8,1	12,0	26,4	252,8
Всего в день		31,41	48,23	178,28	1274,8

### 3-й день

Меню	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал
<u>Завтрак</u>					
1.Каша молочная пшеничная	200	8,4	4,2	39	223,8
2.Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0
Всего в завтрак		12,07	7,39	54,82	330,8
<u>Обед</u>					
1.Суп рисовый с мясом	200	8,4	5,8	23,4	176,4
2.Капуста тушеная	200	11,4	8,0	10,4	154,0
3.Кисель	180	0,4	-	25,24	102,72
4.Хлеб пшеничный	80	5,2	2,0	33,7	165,8
5.Хлеб ржано-пшеничный	40	3,05	9,45	18,28	170,0
Всего в обед		28,45	25,25	111,02	768,92
<u>Полдник</u>					
1.Оладьи со сгущенным молоком	120	6,24	8,1	34,31	234,0
2.Кофейный напиток	180	4,2	4,7	24,9	178,2
Всего в полдник		10,44	12,8	59,21	412,2
Всего в день		50,96	45,44	225,05	1511,92

### 4-й день

Меню	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал
<u>Завтрак</u>					
1.Каша кукурузная молочная	200	4,66	0,68	0,66	189,2
2.Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0
3.Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,38	8,7	15,04	149,5
Всего в завтрак		7,65	9,63	34,37	417,7
<u>Обед</u>					
1.Щи со св.капустой и мясом	200	1,9	5,6	9,1	94,7
2.Картофельное пюре	200	5,2	5,4	23,4	163,8
3.Котлета рыбная	80	9,4	4,9	2,2	90,2
4.Сок фруктовый	100	0,55	0	11,11	50,6
5.Хлеб пшеничный	80	5,2	2,0	33,7	165,8
6.Хлеб ржано-пшеничный	40	3,05	9,45	18,28	170,0
Всего в обед		25,3	27,35	97,79	735,1
<u>Полдник</u>					
1.Вафля	20	0,5	6,5	9,3	98,0
2.Чай с сахаром	180	0,07	-	11,11	40,23
Всего в полдник		0,57	6,5	20,41	138,23
Всего в день		33,52	43,48	152,57	1291,03

Утверждаю:  
Директор ГБОУ СОШ с.Волчанка  
\_\_\_\_\_ М.А.Альховская

**5-й день**

Меню	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал
<u>Завтрак</u>					
1.Макароны отварные с маслом	150	3,6	6,2	21,4	157,4
2.Чай с сахаром	180	0,07	-	11,11	40,23
Всего в завтрак		3,67	6,2	32,51	197,63
<u>Обед</u>					
1.Суп фасолевый с мясом	200	5,76	0,68	19,16	118,06
2.Каша гречневая	150	5,39	6,38	27,13	187,0
3.Гуляш	100	14,73	0,4	2,0	163,0
4.Кисель	180	0,1	-	28,4	113,9
5.Хлеб пшеничный	80	5,2	2,0	33,7	165,8
Всего в обед		31,18	9,46	110,39	747,76
<u>Полдник</u>					
1.Омлет	155	18,1	30,8	2,4	268,0
2.Кофейный напиток	180	4,2	4,7	24,9	178,2
3.Фрукты	100	0,92	0,2	8,1	36,0
Всего в полдник		23,22	35,7	35,4	482,2
Всего в день		58,07	51,36	178,3	1427,59

### 6-й день

Меню	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал
<u>Завтрак</u>					
1.Каша молочная геркулесовая	200	6,4	9,7	22,3	202,3
2.Кофейный напиток	180	4,2	4,7	24,9	178,2
Всего в завтрак		10,6	14,4	47,2	380,5
<u>Обед</u>					
1.Щи со свежей капустой и мясом	200	1,9	5,6	9,1	94,7
2.Рис отварной с подливом	200	16,0	15,6	16,2	269,4
3.Котлета мясная	100	18,2	10,4	13,8	222,0
4.Напиток из плодов шиповника	180	0,68	0,28	20,74	87,7
5.Хлеб пшеничный	80	5,2	2,0	33,7	165,8
Всего в обед		41,98	33,88	93,54	839,6
<u>Полдник</u>					
1.Пряник	50	2,4	1,4	38,9	267,5
2.Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0
Всего в полдник		5,07	3,74	53,21	356,5
Всего в день		57,65	52,02	193,95	1576,6

### 7-й день

Меню	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал
<u>Завтрак</u>					
1.Каша "Дружба" молочная	200	6,4	8,2	27,5	245,0
2.Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0
Всего в завтрак		10,07	11,39	43,32	352,0
<u>Обед</u>					
1.Суп вермишелевый с мясом	200	9,6	7,0	10,8	144,4
2.Каша гороховая с гуляшом	150	10,2	12,45	22,95	244,2
3.Кисель	180	0,1	-	28,4	113,9
4.Хлеб пшеничный	80	5,2	2,0	33,7	165,8
5.Хлеб ржано-пшеничный	40	3,05	9,45	18,28	170,0
Всего в обед		28,15	30,9	114,13	838,3
<u>Полдник</u>					
1.Печенье	30	2,5	7,1	18,3	148,0
2.Сок фруктовый	100	0,55	0	11,11	50,6
Всего в полдник		3,05	7,1	29,41	198,6
Всего в день		41,27	49,39	186,86	1388,9

Утверждаю:  
 Директор ГБОУ СОШ с.Волчанка  
 \_\_\_\_\_ М.А.Альховская

### 8-й день

Меню	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал
<u>Завтрак</u>					
1. Оладьи из творога со сгущенным молоком	150	13,98	9,71	22,42	233,0
2. Чай с сахаром	180	0,07	-	11,11	40,23
Всего в завтрак		14,05	9,71	33,53	273,23
<u>Обед</u>					
1. Борщ на м/б со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118,0
2. Картофель тушеный с мясом	200	6,6	8,8	23,2	146,5
3. Компот из с/фруктов	200	0,18	-	21,5	83,97
4. Хлеб пшеничный	80	5,2	2,0	33,7	165,8
5. Хлеб ржано-пшеничный	40	3,05	9,45	18,28	170,0
Всего в обед		18,71	27,32	105,26	684,27
<u>Полдник</u>					
1. Вафля	20	0,5	6,5	9,3	98,0
2. Кофейный напиток	180	4,2	4,7	24,9	178,2
Всего в полдник		4,7	11,2	34,2	276,2
Всего в день		62,33	48,23	172,99	1233,7

Утверждаю:  
 Директор ГБОУ СОШ с.Волчанка  
 \_\_\_\_\_ М.А.Альховская

### 9-й день

Меню	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал
<u>Завтрак</u>					
1.Каша молочная гречневая	200	6,64	7,59	28,13	204,0
2.Кофейный напиток	180	0,61	0,25	18,67	79,0
3.Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,38	8,7	15,04	149,5
Всего в завтрак		9,63	16,54	61,84	432,5
<u>Обед</u>					
1.Суп рыбный пшенный	200	4,9	5,1	20,3	175,2
2.Овощи тушеные с мясом	180	5,2	5,9	20,9	151,4
3.Кисель	180	0,1	-	28,4	113,9
4.Хлеб пшеничный	80	5,2	2,0	33,7	165,8
Всего в обед		15,4	13	103,3	606,3
<u>Полдник</u>					
1.Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	2,59	2,09	34,8
2.Чай с сахаром	180	0,07	-	11,11	40,23
3.Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,3	16,0	74,4
Всего в полдник		2,96	2,89	29,2	149,43
Всего в день		27,99	32,43	194,34	1188,23

### 10-й день

Меню	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценн., ккал
<u>Завтрак</u>					
1.Каша манная молочная	200	6,23	8,9	25,67	206,3
2.Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	108
Всего в завтрак		12,03	13,9	34,07	314,3
<u>Обед</u>					
1.Щи со свежей капустой и мясом	200	1,9	5,6	9,1	94,7
2.Макароны отварные с маслом	150	3,6	6,2	21,4	157,4
3.Тефтеля мясная	100	13,4	8,8	4,8	152,1
4.Компот из с/фруктов	200	0,18	-	21,5	83,97
5.Хлеб пшеничный	80	5,2	2,0	33,7	165,8
6.Хлеб ржано-пшеничный	40	3,05	9,45	18,28	170,0
Всего в обед		27,33	32,05	108,78	823,97
<u>Полдник</u>					
1.Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0
2.Чай с сахаром	180	0,07	-	11,11	40,23
3.Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,38	8,7	15,04	149,5
4.Фрукты	100	0,92	0,28	10,21	51,89
Всего в полдник		8,45	13,58	36,64	304,62
Всего в день		47,81	59,53	149,49	1442,89