

«Согласовано»  
Директор МАОУ «Прогимназия Олимпони́к»



Афанасьева К.А.

«Согласовано»  
Индивидуальный предприниматель



Комарова Э.М.

Примерное 10-дневное меню горячего питания для  
обучающихся 3-7 лет

МАОУ «Прогимназия Олимпони́к»

Город Саратов

2020-2021 учебный год

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества	
			Б	Ж
<b>День 1</b>				
ЗАВТРАК	Каша вязкая	205	3,10	4,08
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,12	5,35
ОБЕД	Тефтели мясные (2-й вариант)	160	10,91	12,53
ОБЕД	Каша вязкая	205	6,21	5,29
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,22	4,50
ПОЛДНИК	Пряники детские	100	6,47	8,20
УЖИН	Сосиски, сардельки отварные	50	5,50	11,95
УЖИН	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,56	4,63
УЖИН	Чай с лимоном	197/10/7	0,12	0,02
УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2392</b>	<b>73,13</b>	<b>72,20</b>
<b>День 2</b>				
ЗАВТРАК	Каша вязкая	210	6,07	6,68
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18
ОБЕД	Икра кабачковая	60	0,55	2,82
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,88
ОБЕД	Плов из птицы	210	21,46	19,70
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
ПОЛДНИК	Компот из свежих ягод	180	0,20	0,05
ПОЛДНИК	Булочка "К чаю"	50	7,87	1,75
УЖИН	Запеканка из творога	130	22,80	15,67
УЖИН	Чай с лимоном	197/10/7	0,12	0,02
УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2052</b>	<b>82,61</b>	<b>63,06</b>
<b>День 3</b>				
ЗАВТРАК	Каша вязкая	205	5,68	5,29
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18
ОБЕД	Свекольник	200	1,74	3,56
ОБЕД	Голубцы ленивые	160	14,11	9,04
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88

ПОЛДНИК	Зефир	80	0,64	0,08
УЖИН	Рыба запеченная	80	10,91	6,19
УЖИН	Картофель отварной	155	3,05	4,17
УЖИН	Чай с лимоном	197/10/7	0,12	0,02
УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2042</b>	<b>65,92</b>	<b>45,70</b>
<b>День 4</b>				
ЗАВТРАК	Каша вязкая	205	5,43	4,22
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18
ОБЕД	Огурец консервированный	35	0,98	0,00
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	220	27,52	4,47
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
ПОЛДНИК	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25
ПОЛДНИК	Булочка школьная	60	5,01	1,92
УЖИН	Сырники из творога	120	22,43	15,20
УЖИН	Чай с лимоном	197/10/7	0,12	0,02
УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2027</b>	<b>90,21</b>	<b>46,64</b>
<b>День 5</b>				
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	150/4	4,65	6,45
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18
ОБЕД	Салат из моркови	60	0,75	0,06
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	2,05	3,10
ОБЕД	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,94	8,65
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88
ПОЛДНИК	Печенье	70	5,25	6,86
УЖИН	Рыба, запеченная в омлете	80	14,17	3,86
УЖИН	Чай с лимоном	197/10/7	0,12	0,02
УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2177</b>	<b>72,94</b>	<b>52,44</b>
<b>День 6</b>				
ЗАВТРАК	Каша вязкая	205	4,51	4,08
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	2,20	5,07
ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы или кролика	80	12,64	13,14
ОБЕД	Пюре картофельное	150	3,06	4,80
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,22	4,50
ПОЛДНИК	Булочка обогащенная	50	4,39	1,63

УЖИН	Каша вязкая	205	6,21	5,29
УЖИН	Чай с лимоном	197/10/7	0,12	0,02
УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2162</b>	<b>62,57</b>	<b>53,27</b>
<b>День 7</b>				
ЗАВТРАК	Каша вязкая	205	4,10	4,10
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18
ОБЕД	Икра кабачковая	60	0,55	2,82
ОБЕД	Борщ	250	1,60	4,85
ОБЕД	Шницель натуральный рубленый	200	35,50	65,72
ОБЕД	Рис отварной	180	4,37	6,44
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
ПОЛДНИК	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,10	0,04
ПОЛДНИК	Пряники детские	100	6,47	8,20
УЖИН	Запеканка из творога	130	22,80	15,67
УЖИН	Чай с лимоном	197/10/7	0,12	0,02
УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2302</b>	<b>97,53</b>	<b>121,00</b>
<b>День 8</b>				
ЗАВТРАК	Каша вязкая	210	4,10	4,12
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,85	4,13
ОБЕД	Рассольник	250	1,62	5,05
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	160	20,62	16,30
ОБЕД	Каша вязкая	205	6,21	5,29
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88
ПОЛДНИК	Булочка "К чаю"	50	7,87	1,75
УЖИН	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	10,64	3,76
УЖИН	Каша вязкая	205	5,68	5,29
УЖИН	Чай с лимоном	197/10/7	0,12	0,02
УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2382</b>	<b>86,55</b>	<b>62,28</b>
<b>День 9</b>				
ЗАВТРАК	Каша вязкая	205	3,10	4,08
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18
ОБЕД	Салат из моркови	60	0,75	0,06
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,88
ОБЕД	Плов из птицы	210	21,46	19,70
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
ПОЛДНИК	Компот из свежих ягод	180	0,20	0,05
ПОЛДНИК	Зефир	80	0,64	0,08
УЖИН	Сырники из творога	120	22,43	15,20
УЖИН	Чай с лимоном	197/10/7	0,12	0,02

УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2082</b>	<b>72,37</b>	<b>57,21</b>
<b>День 10</b>				
ЗАВТРАК	Каша вязкая	210	6,07	6,68
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	180	0,90	0,18
ОБЕД	Огурец консервированный	35	0,98	0,00
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,63	5,17
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	160	20,62	16,30
ОБЕД	Капуста тушеная	150	3,13	5,57
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88
ПОЛДНИК	Булочка школьная	60	5,01	1,92
УЖИН	Рыба запеченная	80	10,91	6,19
УЖИН	Пюре из гороха	150	14,61	1,44
УЖИН	Чай с лимоном	197/10/7	0,12	0,02
УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2252</b>	<b>94,64</b>	<b>60,53</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>21870</b>	<b>798,47</b>	<b>634,33</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>2187</b>	<b>79,85</b>	<b>63,43</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			<b>14,38</b>	<b>25,71</b>

гва, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
у			
32,08	177	0	168.2
14,62	136	0	1
15,82	106,99	1,422	397
18,18	84,6	3,6	3
4,92	46,26	5,88	34
16,15	133,25	5,825	81
13,79	212	0,608	287
27,90	184,01	0	168
24,98	101,7	0,36	376
16,70	87	0	700
24,15	117,5	0	701
7,56	92	0,54	401.3
68,31	373	0,01	493
0,20	130	0	275
36,31	216,99	0	205
10,20	41	0,041	393
24,15	117,5	0	701
16,70	87	0	700
<b>372,72</b>	<b>2443,8</b>	<b>18,286</b>	
33,91	220	0	168.4a
14,56	139	0,072	3
14,36	91,01	1,17	395
18,18	84,6	3,6	3
3,55	41,76	3,312	53
8,48	84,75	18,475	67
35,70	405,99	1,008	304
24,98	101,7	0,36	376
16,70	87	0	700
14,49	70,5	0	701.1
20,41	82,98	3,492	375
29,54	165	0,27	485
22,29	321,1	0,312	237
10,20	41	0,041	393
24,15	117,5	0	701
16,70	87	0	700
<b>308,20</b>	<b>2140,89</b>	<b>32,112</b>	
32,55	200	0	168.1
14,56	139	0,072	3
15,82	106,99	1,422	397
18,18	84,6	3,6	3
9,62	77,6	7,34	136
20,26	219,01	20,032	298
24,98	101,7	0,36	376
16,70	87	0	700
24,15	117,5	0	701
9,07	102,01	2,466	400



63,84	260,8	0	702
7,98	131	0,632	254
24,09	145,99	21,979	125
10,20	41	0,041	393
24,15	117,5	0	701
16,70	87	0	700
<b>332,85</b>	<b>2018,7</b>	<b>57,944</b>	

33,37	193,01	0	168.7
14,36	91,01	1,17	395
14,62	136	0	1
18,18	84,6	3,6	3
0,45	5,64	0	19
14,33	167,25	9,125	87
21,96	264,99	8,976	276
24,98	101,7	0,36	376
16,70	87	0	700
14,49	70,5	0	701.1
18,67	79	90	398
33,57	172	0	472
13,68	280,8	0,3	231
10,20	41	0,041	393
24,15	117,5	0	701
16,70	87	0	700
<b>290,41</b>	<b>1979</b>	<b>113,572</b>	

24,30	174	0,038	134
14,62	136	0	1
15,82	106,99	1,422	397
18,18	84,6	3,6	3
6,97	31,38	2,88	41
12,58	86,5	5,75	85
20,88	209	9,246	302
31,73	202,14	0	317
24,98	101,7	0,36	376
16,70	87	0	700
24,15	117,5	0	701
9,07	102,01	2,466	400
52,08	291,9	0	609
2,57	102	0,816	249
10,20	41	0,041	393
24,15	117,5	0	701
16,70	87	0	700
<b>325,68</b>	<b>2078,22</b>	<b>26,619</b>	

30,57	177	0	168.6
14,56	139	0,072	3
14,36	91,01	1,17	395
18,18	84,6	3,6	3
5,19	51,54	20,97	20
11,92	102,25	0,5	86
13,46	223	0,672	305
20,45	137,25	18,165	321
24,98	101,7	0,36	376
16,70	87	0	700
24,15	117,5	0	701
7,56	92	0,54	401.3
27,94	144	0	475

27,90	184,01	0	168
10,20	41	0,041	393
24,15	117,5	0	701
16,70	87	0	700
<b>308,97</b>	<b>1977,36</b>	<b>46,09</b>	

29,05	170,01	0	168.28
14,62	136	0	1
15,82	106,99	1,422	397
18,18	84,6	3,6	3
3,55	41,76	3,312	53
10,92	93,75	10,55	56
0,20	734,04	0	3046
44,03	251,64	0	315
24,98	101,7	0,36	376
16,70	87	0	700
24,15	117,5	0	701
26,14	105,2	1,84	378
68,31	373	0,01	493
22,29	321,1	0,312	237
10,20	41	0,041	393
24,15	117,5	0	701
16,70	87	0	700
<b>369,99</b>	<b>2969,79</b>	<b>21,447</b>	

33,94	189	0	168.14a
14,56	139	0,072	3
14,36	91,01	1,17	395
18,18	84,6	3,6	3
5,02	56,34	5,7	33
13,05	104,25	7,525	73
5,25	250	1,104	277
27,90	184,01	0	168
24,98	101,7	0,36	376
16,70	87	0	700
24,15	117,5	0	701
9,07	102,01	2,466	400
29,54	165	0,27	485
7,67	104	0,344	255
32,55	200	0	168.1
10,20	41	0,041	393
24,15	117,5	0	701
16,70	87	0	700
<b>327,97</b>	<b>2220,92</b>	<b>22,652</b>	

32,08	177	0	168.2
14,62	136	0	1
15,82	106,99	1,422	397
18,18	84,6	3,6	3
6,97	31,38	2,88	41
8,48	84,75	18,475	67
35,70	405,99	1,008	304
24,98	101,7	0,36	376
24,15	117,5	0	701
16,70	87	0	700
20,41	82,98	3,492	375
63,84	260,8	0	702
13,68	280,8	0,3	231
10,20	41	0,041	393



24,15	117,5	0	701
16,70	87	0	700
<b>346,66</b>	<b>2202,99</b>	<b>31,578</b>	
33,91	220	0	168.4a
14,62	136	0	1
14,36	91,01	1,17	395
18,18	84,6	3,6	3
0,45	5,64	0	19
15,45	135	11,2	83
5,25	250	1,104	277
14,39	120	24,99	132
24,98	101,7	0,36	376
16,70	87	0	700
24,15	117,5	0	701
9,07	102,01	2,466	400
33,57	172	0	472
7,98	131	0,632	254
29,06	174,6	0	422
10,20	41	0,041	393
24,15	117,5	0	701
16,70	87	0	700
<b>313,17</b>	<b>2173,56</b>	<b>45,563</b>	
<b>3296,62</b>	<b>22205,23</b>	<b>415,863</b>	
<b>329,66</b>	<b>2220,523</b>	<b>41,5863</b>	
59,38	22205,23	7,49	