

Согласовано
Врио нач. ТО Управления
Роспотребнадзора по РД в Кулинском районе
_____ Л.Г.Сулейманова
«__» _____ 2020г.

Согласовано
Начальник УО КМР
_____ К.М.Тилиев
«__» _____ 2020г.

Утверждаю
Директор школы-сад
_____ А.Г.Исаева
«__» _____ 2020г.

**Примерное перспективное 10-ти дневное меню
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Хайхинская основная общеобразовательная школа – сад»
(для дошкольной группы)**

**С.Хайхи
20120г.**

Меню на день	Масса порции	Энергетическая ценность	Химический состав			витамины			Минеральные вещества (мг)	
			белки	жиры	угле- воды	В1	В2	С	Ca	Fe
Первый день										
ЗАВТРАК										
Каша манная на молоке с маслом	200/5	270,8	8,73	10,83	39,75	0,1	0,2	0,9	185,8	0,72
Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	145,34	4,58	4,04	21,5	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
Хлеб пшеничн. с маслом слив. и сыром	50/10/10	233	6,23	11,65	25,0	0,002	0,004	0,28	104	0,12
Итого за завтрак	475	649,14	19,54	26,52	86,25	0,222	0,504	8,54	480,42	0,98
ОБЕД										
Салат из капусты, моркови и яблок	60	33,59	0,75	5,07	4,22	0,5	0,02	16,73	22,96	0,7
борщ со сметаной на м/б	250	167,5	4,11	6,72	23	0,06	0,66	9,98	59,14	0,88
Пюре картофельное с маслом слив.	150	176,72	3,06	6,86	25,89	0,07	0,7	2,09	36,72	0,49
Рыба тушеная с соусом	80/30	137,16	9,47	6,62	8,99	0,08	0,75	3,4	38,58	0,74
Компот из сухофруктов	200	80,6	1,06	-	20,64	0,006	0,004	53,2	14,22	0,48
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	164,7	4,69	0,79	33,45	-	-	-	-	-
Итого за обед	830	679,67	23,14	26,06	116,19	0,716	2,134	85,4	171,61	3,29
ПОЛДНИК										
Чай с сахаром	200	49,28			12,8	-	0,006		0,003	0,54
Мармелад	15	45,75	-	-	12,21	-	-	-	-	-
Печенье	70	318	5,18	12,74	45,71	-	-	-	-	-

Яблоко	70	64,4	0,7	-	14,4	0,14	0,14	2,8	9,8	1,96 ³
Итого за полдник	355	477,43	5,25	12,74	85,12	0,14	0,146	2,8	9,803	2,5
ИТОГО ЭПЦ за день		1806,24	47,93	65,32	288,19	1,078	2,784	96,49	661,833	6,77
Второй день										
ЗАВТРАК										
Каша гречневая на молоке	200	222,38	6,98	9,42	25,0	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5
Какао на молоке	200	169,82	6,2	5	22,36	0,04	0,24	1,08	221,4	0,7
Хлеб пшеничный с маслом слив. и сыром	50/10/10	233	6,23	11,65	25,0	0,002	0,004	0,28	104	0,12
Итого за завтрак	470	625,2	19,41	26,07	72,36	0,142	0,464	2,26	509,88	2,32
ОБЕД										
Салат свекольный с чесноком	60	67,82	1,32	3,09	6,8	0,01	0,03	3,84	29,27	1,08
Суп картофельный на курином бульоне	200/12	156	10,18	8,8	16,54	0,1	0,1	8,03	107,93	1,15
Плов с мясом	220	297,14	7,72	8,25	44,85	1,24	1,12	12,97	65,7	5,54
Кисель	200	88,25	0,08		22,65	0,6	0,6	30	9,0	-
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	164,7	4,69	0,79	33,45	-	-	-	-	-
Итого за обед:	752	773,91	23,99	20,93	124,29	1,95	1,85	54,84	211,9	7,77
ПОЛДНИК										
Чай с сахаром	200	49,28			12,8	-	0,006		0,003	0,54
Печенье	70	276,35	4,98	8,53	41,45	0,016	0,008	-	5,2	0,77
Мармелад	15	45,75	-	-	12,21		-	-	-	-
Яблоко	70	64,4	0,7	-	14,4	0,14	0,14	2,8	9,8	1,96
Итого за полдник	355	400,94	5,6	6,41	78,74	0,14	0,146	2,8	9,803	2,5
ИТОГО ЭПЦ за день		1800,05	49	53,41	275,39	2,232	2,46	59,9	731,583	12,59
Третий день										

ЗАВТРАК										
Каша рисовая на молоке	200	224,94	6,74	10,42	25,86	0,1	0,2	0,9	185,8	0,72
Кофейный напиток с молоком	200	145,34	4,58	4,04	21,5	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
Хлеб пшеничный с маслом слив. и сыром	50/10/10	233	6,23	11,65	25,0	0,002	0,004	0,28	104	0,12
Итого за завтрак	470	603,28	17,55	26,11	72,36	0,222	0,504	8,54	480,42	0,98
ОБЕД										
Салат из моркови с яблоком	60	29,6	0,6	1,98	6,1	0,01	0,02	4	18,0	1,05
Суп гороховый на м/б	250	166,83	7,06	7,47	30,05	0,27	0,2	2,13	23,92	1,06
Пельмени с мясом	220	336,14	12,08	10,86	46,24	0,05	0,1	0,2	54,15	0,75
Компот из сухофруктов	200	80,6	1,06	-	20,64	0,006	0,004	53,2	14,22	0,48
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	164,7	4,69	0,79	33,45					
Итого за обед:	790	777,87	25,49	21,1	136,48	0,336	0,324	59,53	110,49	3,34
ПОЛДНИК										
Чай с сахаром	200	49,28			12,8	-	0,006		0,003	0,54
Печенье	70	276,35	4,98	8,53	41,45	0,016	0,008	-	5,2	0,77
Конфеты шоколадные	15	59,9	0,42	1,49	11,71	-	-	-	-	-
Яблоко	70	64,4	0,7	-	14,4	0,14	0,14	2,8	9,8	1,96
Итого за полдник	355	449,93	6,1	10,02	80,36	0,156	0,154	2,8	15,003	3,27
ИТОГО ЭПЦ за день		1831,08	49,14	57,23	289,2	0,714	0,982	70,87	605,913	7,59
Четвертый день										
ЗАВТРАК										
Каша пшенная на молоке	200	239,34	6,04	8,96	31,32	0,06	0,22	0,9	188,74	0,56
Какао на молоке	200	169,82	6,2	5	22,36	0,04	0,24	1,08	221,4	0,7
Хлеб пшеничный с маслом слив. и сыром	50/10/10	233	6,23	11,65	25,0	0,002	0,004	0,28	104	0,12
Итого за завтрак	470	642,16	18,47	25,61	78,68	0,102	0,464	2,26	514,14	1,38

ОБЕД										
Салат из капусты, моркови и яблок	60	33,59	0,75	5,07	4,22	0,5	0,02	16,73	22,96	0,7
борщ со сметаной на м/б	250	167,5	4,11	6,72	23	0,06	0,66	9,98	59,14	0,88
Пюре картофельное	150	176,72	3,06	6,86	25,89	0,07	0,7	2,09	36,72	0,49
Котлета мясная с соусом	70/30	162,3	7,34	11,4	7,4	0,05	0,1	0,18	54,15	0,75
Кисель	200	88,25	0,08		22,65	0,6	0,6	30	9,0	-
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	164,7	4,69	0,79	33,45					
Итого за обед:	820	857,9	22	30,99	99,03	1,28	2,08	54,98	181,97	2,82
ПОЛДНИК										
Чай с сахаром	200	49,28			12,8	-	0,006		0,003	0,54
Печенье	70	276,35	4,98	8,53	41,45	0,016	0,008	-	5,2	0,77
Мармелад	15	45,75	-	-	12,21		-	-	-	-
Яблоко	70	64,4	0,7	-	14,4	0,14	0,14	2,8	9,8	1,96
Итого за полдник	355	435,78	5,68	8,53	80,86	0,156	0,154	2,8	15,003	3,27
ИТОГО ЭПЦ за день		1935,84	46,15	65,13	258,57	1,538	2,698	60,04	711,113	7,47
Пятый день										
ЗАВТРАК										
Суп молочный вермишелевый	200	270,15	6,54	7,74	42,1	0,04	0,14	0,9	106	0,46
Кофейный напиток с молоком	200	145,34	4,58	4,04	21,5	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
Хлеб пшеничный с маслом слив. и сыром	50/10/10	233	6,23	11,65	25,0	0,002	0,004	0,28	104	0,12
Итого за завтрак	470	648,49	17,35	23,43	88,6	0,162	0,444	8,54	400,62	0,72
ОБЕД										
Рыба с луком	60	84,54	7,42	5,41	1,2	0,01	0,06	1,32	38,17	0,57
Суп гороховый на м/б	250	166,83	7,06	7,47	30,05	0,27	0,2	2,13	23,92	1,06
Жаркое по-домашнему	200	358,28	12,5	29,08	11,64	0,12	0,16	61,3	75,4	3,16

Компот из сухофруктов	200	80,6	1,06	-	20,64	0,006	0,004	53,2	14,22	0,48 ⁶
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	164,7	4,69	0,79	33,45					
Итого за обед:	770	854,95	32,73	42,75	86,98	0,406	0,424	117,95	151,71	5,27
ПОЛДНИК										
Чай с сахаром	200	49,28			12,8	-	0,006		0,003	0,54
Печенье	70	276,35	4,98	8,53	41,45	0,016	0,008	-	5,2	0,77
Мармелад	15	45,75	-	-	12,21		-	-	-	-
Яблоко	70	64,4	0,7	-	14,4	0,14	0,14	2,8	9,8	1,96
Итого за полдник	355	435,78	5,68	8,53	78,74	0,14	0,146	2,8	9,803	2,5
ИТОГО ЭПЦ за день		1904,38	55,68	72,59	80,86	0,156	1,154	129,29	562,133	8,49
Шестой день										
ЗАВТРАК										
Каша манная на молоке с маслом	200/5	270,8	8,73	10,83	39,75	0,1	0,2	0,9	185,8	0,72
Какао на молоке	200	169,82	6,2	5	22,36	0,04	0,24	1,08	221,4	0,7
Хлеб пшеничн. с маслом слив. и сыром	50/10/10	233	6,23	11,65	25,0	0,002	0,004	0,28	104	0,12
Итого за завтрак	475	673,62	21,16	27,48	87,11	0,142	0,444	2,26	511,2	1,54
ОБЕД										
Салат из капусты, моркови и яблок	60	33,59	0,75	5,07	4,22	0,5	0,02	16,73	22,96	0,7
Суп с макаронными изделиями на кур/б	250	165,64	3,48	5,4	14,52	0,08	0,08	2,96	23,58	0,58
Плов с мясом	220	297,14	7,72	8,25	44,85	1,24	1,12	12,97	65,7	5,54
Кисель	200	88,25	0,08		22,65	0,6	0,6	30	9,0	-
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	164,7	4,69	0,79	33,45					
Итого за обед:	790	749,32	16,72	19,51	119,69	2,42	1,82	49,69	121,24	6,82

ПОЛДНИК										
Чай с сахаром	200	49,28			12,8	-	0,006		0,003	0,54
Вафли	50	260	3,45	14,3	30	-	-	-	-	-
Конфета шоколадная	15	59,9	0,42	1,49	11,71	-	-	-	-	-
Яблоко	70	64,4	0,7	-	14,4	0,14	0,14	2,8	9,8	1,96
Итого за полдник	335	433,58	4,57	15,52	68,91	0,14	0,146	2,8	9,803	2,5
ИТОГО ЭПЦ за день		1956,52	42,45	62,51	275,71	2,702	2,41	54,75	642,243	10,86
Седьмой день										
ЗАВТРАК										
Каша гречневая на молоке	200/5	222,38	6,98	9,42	25,0	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5
Кофейный напиток с молоком	200	145,34	4,58	4,04	21,5	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
Хлеб пшеничный с маслом слив. и сыром	50/10/10	233	6,23	11,65	25,0	0,002	0,004	0,28	104	0,12
Итого за завтрак	475	600,72	17,79	25,11	71,5	0,222	0,524	8,54	479,1	1,76
ОБЕД										
Салат из моркови с яблоком	60	29,6	0,6	1,98	6,1	0,01	0,02	4	18,0	1,05
Борщ на м/б со сметаной	250	167,5	4,11	6,72	23	0,06	0,66	9,98	59,14	0,88
Макароны с маслом	150	241,4	4,69	6,8	35,5	0,05	0,1	0,7	147	0,69
Котлета мясная с соусом	70/30	162,3	9,15	9,93	6,48	0,048	0,104	0,176	54,15	0,75
Компот из сухофруктов	200	80,6	1,06	-	20,64	0,006	0,004	53,2	14,22	0,48
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	164,7	4,69	0,79	33,45					
Итого за обед:	820	846,1	24,3	26,22	125,17	0,174	0,888	68,056	292,51	3,85
ПОЛДНИК										
Чай с сахаром	200	49,28			12,8	-	0,006		0,003	0,54
Печенье	70	276,35	4,98	8,53	41,45	0,016	0,008	-	5,2	0,77
Мармелад	15	45,75	-	-	12,21		-	-	-	-

Яблоко	70	64,4	0,7	-	14,4	0,14	0,14	2,8	9,8	1,96 ⁸
Итого за полдник	355	435,78	5,68	8,53	80,86	0,156	0,154	2,8	15,003	3,27
ИТОГО ЭПЦ за день		1882,6	47,77	59,86	277,53	0,552	1,566	79,396	786,613	8,88
Восьмой день										
ЗАВТРАК										
Каша рисовая на молоке	200	224,94	6,74	10,42	25,86	0,1	0,2	0,9	185,8	0,72
Какао на молоке	200	169,82	6,2	5	22,36	0,04	0,24	1,08	221,4	0,7
Хлеб пшеничный с маслом слив. и сыром	50/10/10	233	6,23	11,65	25,0	0,002	0,004	0,28	104	0,12
Итого за завтрак	470	627,76	19,17	27,07	73,22	0,142	0,444	2,26	511,2	1,54
ОБЕД										
Салат из капусты, моркови и яблок	60	33,59	0,75	5,07	4,22	0,5	0,02	16,73	22,96	0,7
Суп с макаронными изделиями на кур/б	250	165,64	3,48	5,4	14,52	0,08	0,08	2,96	23,58	0,58
Вареники с творогом и маслом	220	255,9	8,14	18,65	1,87	0,072	0,33	0,29	182,05	0,95
Кисель	200	88,25	0,08		22,65	0,6	0,6	30	9,0	-
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	164,7	4,69	0,79	33,45					
Итого за обед:	790	708,08	17,14	29,91	76,71	1,152	1,03	49,98	237,59	2,23
ПОЛДНИК										
Чай с сахаром	200	49,28			12,8	-	0,006		0,003	0,54
Кекс с изюмом	70	227,36	4,48	4,92	39,83	-	-	-	-	-
Конфета шоколадная	15	59,9	0,42	1,49	11,71	-	-	-	-	-
Яблоко	70	64,4	0,7	-	14,4	0,14	0,14	2,8	9,8	1,96
Итого за полдник	355	400,94	5,6	6,41	78,74	0,14	0,146	2,8	9,803	2,5
ИТОГО ЭПЦ за день		1736,78	41,91	63,39	232,74	1,434	1,62	55,04	758,593	6,27

Девятый день										
ЗАВТРАК										
Каша пшеничная на молоке	200	239,34	6,04	8,96	31,32	0,06	0,22	0,9	188,74	0,56
Кофейный напиток с молоком	200	145,34	4,58	4,04	21,5	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
Хлеб пшеничный с маслом слив. и сыром	50/10/10	233	6,23	11,65	25,0	0,002	0,004	0,28	104	0,12
Итого за завтрак	470	617,68	16,85	24,65	77,82	0,182	0,524	8,54	483,36	0,82
ОБЕД										
Винегрет	60	77,5	0,76	6,08	4,99	0,04	0,03	6,6	16,02	0,54
Суп гречневый	250	150,71	4,06	7,28	65,35	0,12	0,08	4,68	19,53	0,98
Пюре картофельное	150	176,72	3,06	6,86	25,89	0,07	0,7	2,09	36,72	0,49
Котлета мясная с соусом	80/30	157,36	9,98	9,41	12,74					
Компот из сухофруктов	200	80,6	1,06	-	20,64	0,006	0,004	53,2	14,22	0,48
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	164,7	4,69	0,79	33,45					
Итого за обед:	830	807,59	23,61	30,42	163,06	0,236	0,814	66,57	86,49	2,49
ПОЛДНИК										
Чай с сахаром	200	49,28			12,8	-	0,006		0,003	0,54
Кекс с изюмом	70	227,36	4,48	4,92	39,83	-	-	-	-	-
Конфета шоколадная	15	59,9	0,42	1,49	11,71	-	-	-	-	-
Яблоко	70	64,4	0,7	-	14,4	0,14	0,14	2,8	9,8	1,96
Итого за полдник	355	400,94	5,6	6,41	78,74	0,14	0,146	2,8	9,803	2,5
ИТОГО ЭПЦ за день		1826,21	46,06	61,48	319,62	0,558	1,484	77,91	579,65	5,81
Десятый день										
ЗАВТРАК										
Суп молочный вермишелевый	200	270,15	6,54	7,74	42,1	0,04	0,14	0,9	106	0,46
Какао на молоке	200	169,82	6,2	5	22,36	0,04	0,24	1,08	221,4	0,7
Хлеб пшеничный с	50/10/10	233	6,23	11,65	25,0	0,002	0,004	0,28	104	0,12

маслом слив. и сыром										
Итого за завтрак	470	672,97	18,97	24,39	89,46	0,082	0,384	2,26	431,4	1,28
ОБЕД										
Салат из моркови с яблоком	60	29,6	0,6	1,98	6,1	0,01	0,02	4	18,0	1,05
Борщ на м/б со сметаной	250	167,5	4,11	6,72	23	0,06	0,66	9,98	59,14	0,88
Каша гречневая	150	270,51	8,55	7,23	41,17	0,21	0,1	-	14,23	4,54
Кисель	200	88,25	0,08		22,65	0,6	0,6	30	9,0	-
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	164,7	4,69	0,79	33,45					
Итого за обед:	720	720,56	18,03	16,72	126,37	0,88	0,84	43,98	100,37	6,47
ПОЛДНИК										
Чай с сахаром	200	49,28			12,8	-	0,006		0,003	0,54
Сырники творожные	70/10	280,11	10,34	19,17	14,85					
Мармелад	15	45,75	-	-	12,21		-	-	-	-
Яблоко	70	64,4	0,7	-	14,4	0,14	0,14	2,8	9,8	1,96
Итого за полдник	365	439,54	11,04	19,17	54,26	0,14	0,146	2,8	9,803	2,5
ИТОГО ЭПЦ за день		1833,07	48,04	60,28	270,09	1,102	1,37	49,04	541,573	10,25