

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Бурцевская НШДС»



С.Н.Фролова
11.01.2023 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БУРЦЕВСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД»
(МКОУ «БУРЦЕВСКАЯ НШДС»
(НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА)**

2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составлено на основании справочника рецептуры блюд
для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы 2003 год;
«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания в дошкольных
организациях» под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна – М.:ДеЛи принт,2012г.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<ul style="list-style-type: none"> - Салат из капусты - Каша гречневая рассыпчатая - Гуляш из куриного филе - Компот из сухофруктов - Хлеб пшеничный - Хлеб ржаной - Яблоко * 	<ul style="list-style-type: none"> - Салат из свежих огурцов с растительным маслом»* - Жаркое по-домашнему - Чай с сахаром - Бутерброд с маслом - Хлеб ржаной - Груша * 	<ul style="list-style-type: none"> - Помидоры свежие* - Макароны изделия отварные - Котлета мясная - Сок * - Хлеб пшеничный - Хлеб ржаной - Апельсин * 	<ul style="list-style-type: none"> - Огурец свежий* - Картофельное пюре - Котлеты (биточки) рыбные - Кофейный напиток с молоком - Бутерброд с маслом - Хлеб ржаной - Яблоко * 	<ul style="list-style-type: none"> - Капуста тушеная с мясом - Какао с молоком - Бутерброд с маслом - Хлеб ржаной - Бананы *
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<ul style="list-style-type: none"> - Салат из капусты - Картофельное пюре - Тефтели мясные - Компот из сухофруктов - Хлеб пшеничный - Хлеб ржаной - Груша * 	<ul style="list-style-type: none"> - Салат «Восторг» - Каша гречневая рассыпчатая - Гуляш из куриного филе - Чай с сахаром - Бутерброд с маслом - Хлеб ржаной - Яблоко * 	<ul style="list-style-type: none"> - Рис отварной - Котлеты (биточки) рыбные - Сок * - Хлеб пшеничный - Хлеб ржаной - Бананы * 	<ul style="list-style-type: none"> - Макароны изделия отварные - Котлета мясная - Кофейный напиток с молоком - Бутерброд с маслом - Хлеб ржаной - Апельсин * 	<ul style="list-style-type: none"> - Рагу из овощей - Какао с молоком - Бутерброд с маслом - Хлеб ржаной - Груша *

Примечание:

* Ассортимент продуктов может измениться в зависимости от наличия товара у поставщика

Примерное десятидневное меню

День: *понедельник*

Неделя: *первая*

Сезон: *осенне-зимний*

Возрастная категория: *6,6 лет до 11 лет*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 ДЕНЬ														
№26 <i>(стр.27)</i>	Салат из капусты	60	0,92	3,04	5,42	52	0,01	23,08	0,00		30,97	16,22	8,78	0,37
744 <i>(стр.255)</i>	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,74	6,61	43,08	27	0,28	0,00	0,03		17,23	207,46	138,75	4,66
632 <i>(стр.91)</i>	Гуляш из филе грудки	90/75	29,07	12,64	8,62	265	0,2	5,62	0,02		30,47	321,55	46,17	15,93
933 <i>(стр.229)</i>	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0	0		0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,62	52	0,04	0,00	0,00		6,6	21,66	10,8	0,48
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,18	72	0,25	0,00	0,00		8,4	34,8	7,6	0,8
368 <i>(стр.300)</i>	Яблоко*	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10			16	11	9	2,2
	ИТОГО:		43,31	23,77	88,7	616	0,81	38,69	0,05		109,87	462,69	221,1	24,47

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,6 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2 ДЕНЬ														
28 (стр.34)	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	5,05	1,44	53	0,01	5,56	0		13,89	23,35	7,85	0,34
276 (стр.253)	Жаркое по- домашнему	170	20,80	5,33	18,50	205	0,17	7,26	16		24,00	258,8	50,2	3,05
1009 (стр.246)	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00		5,25	8,24	4,4	0,86
1 (стр.48)	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153	0,04	0,00	0,05		7,8	27,4	9,94	0,62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,18	72	0,25	0,00	0,00		8,4	34,8	7,6	0,8
368 (стр.300)	Груша*	100	0,4	0,30	10,30	46	0,03	5,00			19,00	16,0	12,0	2,30
	ИТОГО:		26,84	20,36	61,45	586	0,5	17,92	16,05		78,34	368,59	91,99	7,97

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,6 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3 ДЕНЬ														
816 (стр.11)	Помидоры свежие	60	0,55	0,10	1,90	12	0,03	12,50	0,00		7,00	13,00	10,00	0,45
№753 (стр.255)	Макаронные изделия отварные	150	5,47	4,98	34,87	211	0,12	0,00	0,03		40,95	60,06	24,58	0,99
658 (стр.256)	Котлета мясная	90	11,77	9,77	11,84	185	0,08	0,00	0,02		13,59	134,51	22,59	1,15
399 (стр.315)	Сок фруктовый*	200	1,4	0,4	22,8	100	0,03	14,8	0,00		34	36	12	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,62	52	0,04	0,00	0,00		6,6	21,66	10,8	0,48
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,18	72	0,25	0,00	0,00		8,4	34,8	7,6	0,8
	Апельсин*	100	0,9	0,2	9,5	40,0	0,045	67,5	0		3,5	17,0	10,0	0,45
	ИТОГО:		24,27	16,53	92,71	672	0,595	94,8	0,05		114,04	317,03	97,57	4,92

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,6 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4 ДЕНЬ														
816 (стр.11)	Огурец свежий	60	0,40	0,05	1,30	7	0,01	5,00	0,00		11,50	21,00	7,00	0,30
759 (стр.254)	Картофельное пюре	150	3,24	5,59	22,05	156	0,15	25,95	0,03		69,49	96,70	34,48	1,39
541 (стр.131)	Котлеты (биточки) рыбные	90	12,24	8,87	8,46	190	0,06	0,48	0,00		54,59	168,03	17,04	1,06
1024 (стр.242)	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	22,31	105	0,02	0,65	0,01		60,40	45,00	7,00	0,09
1 (стр.48)	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153	0,04	0,00	0,05		7,8	27,4	9,94	0,62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,18	72	0,25	0,00	0,00		8,4	34,8	7,6	0,8
368 (стр.300)	Яблоко*	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10			16	11	9	2,2
	ИТОГО:		22,68	26,14	78,08	727	0,56	42,08	0,04		228,18	403,93	105,69	6,46

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,6 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5 ДЕНЬ														
298 (стр.265)	Капуста тушеная с мясом	150	10,07	12,86	12,16	204	0,15	67,56	0,03		72,14	128,14	38,35	1,91
397 (стр.314)	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118	0,05	1,6	24		152,93	127,86	22,26	0,55
1 (стр.48)	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153	0,04	0,00	0,05		7,8	27,4	9,94	0,62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,18	72	0,25	0,00	0,00		8,4	34,8	7,6	0,8
368 (стр.300)	Бананы *	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10			8	28	42	0,6
	ИТОГО:		20,77	26,61	66,64	642	0,53	79,16	24,08		249,27	346,2	120,15	4,48

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6,6 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6 ДЕНЬ														
№26 (стр.27)	Салат из капусты	60	0,92	3,04	5,42	52	0,01	23,08	0,00		30,97	16,22	8,78	0,37
759 (стр.254)	Картофельное пюре	150	3,24	5,59	22,05	156	0,15	25,95	0,03		69,49	96,70	34,48	1,39
176/892 (стр.109)	Тефтели мясные	90	12,21	13,56	15,45	234	0,10	8,20	0,01		49,53	131,23	44,87	1,51
933 (стр.229)	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0	0		0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,62	52	0,04	0,00	0,00		6,6	21,66	10,8	0,48
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,18	72	0,25	0,00	0,00		8,4	34,8	7,6	0,8
368 (стр.300)	Груша*	100	0,4	0,30	10,30	46	0,03	5,00			19,00	16,0	12,0	2,30
	ИТОГО:		20,95	23,57	75	716	0,58	62,23	0,04		184,19	316,61	118,53	6,88

День: вторник

Неделя: *вторая*

Сезон: *осенне-зимний*

Возрастная категория: *6,6 лет до 11 лет*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7 ДЕНЬ														
20 (стр.14)	Салат «Восторг»	60	0,94	3,09	7,03	59	0,02	16,32	0,00		23,84	21,18	10,85	0,65
744 (стр.255)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,74	6,61	43,08	27	0,28	0,00	0,03		17,23	207,46	138,75	4,66
632 (стр.91)	Гуляш из филе грудки	90/75	29,07	12,64	8,62	265	0,2	5,62	0,02		30,47	321,55	46,17	15,93
1009 (стр.246)	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00		5,25	8,24	4,4	0,86
1 (стр.48)	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153	0,04	0,00	0,05		7,8	27,4	9,94	0,62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,18	72	0,25	0,00	0,00		8,4	34,8	7,6	0,8
368 (стр.300)	Яблоко*	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10			16	11	9	2,2
	ИТОГО:		36,2	36,4	95,01	653	0,77	50,42	0,08		100,21	533,14	211,71	17,32

День: среда

Неделя: *вторая*

Сезон: *осенне-зимний*

Возрастная категория: *6,6 лет до 11 лет*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8 ДЕНЬ														
747 (стр.256)	Рис отварной	150	3,81	6,105	38,61	228	0,03	0	0,03		32,73	82,28	28,665	0,765
541 (стр.131)	Котлеты (биточки) рыбные	90	12,24	8,87	8,46	190	0,06	0,48	0,00		54,59	168,03	17,04	1,06
399 (стр.315)	Сок фруктовый*	200	1,00	0,00	20,2	85	0,03	4	0,00		14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,62	52	0,04	0,00	0,00		6,6	21,66	10,8	0,48
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,18	72	0,25	0,00	0,00		8,4	34,8	7,6	0,8
368 (стр.300)	Бананы *	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10			8	28	42	0,6
	ИТОГО:		22,73	16,56	100,07	722	0,45	14,48	0,03		124,32	348,77	114,11	6,51

День: четверг

Неделя: *вторая*

Сезон: *осенне-зимний*

Возрастная категория: *6,6 лет до 11 лет*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9 ДЕНЬ														
№753 <i>(стр.255)</i>	Макаронные изделия отварные	150	5,47	4,98	34,87	211	0,12	0,00	0,03		40,95	60,06	24,58	0,99
658 <i>(стр.256)</i>	Котлета мясная	90	11,77	9,77	11,84	185	0,08	0,00	0,02		13,59	134,51	22,59	1,15
1024 <i>(стр.242)</i>	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	22,31	105	0,02	0,65	0,01		60,40	45,00	7,00	0,09
1 <i>(стр.48)</i>	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153	0,04	0,00	0,05		7,8	27,4	9,94	0,62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,18	72	0,25	0,00	0,00		8,4	34,8	7,6	0,8
368 <i>(стр.300)</i>	Апельсин*	100	0,9	0,2	9,5	40,0	0,045	67,5	0		3,5	17,0	10,0	0,45
	ИТОГО:		24,54	26,18	94,72	766	0,555	68,15	0,11		134,64	318,77	81,71	4,1

День: пятница

Неделя: *вторая*

Сезон: *осенне-зимний*

Возрастная категория: *6,6 лет до 11 лет*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10 ДЕНЬ														
816 (стр.11)	Рагу из овощей	170	1,83	3,99	10,58	87	0,01	23,79	0,00		34,78	21,00	22,22	0,76
397 (стр.314)	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118	0,05	1,6	24		152,93	127,86	22,26	0,55
1 (стр.48)	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153	0,04	0,00	0,05		7,8	27,4	9,94	0,62
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,18	72	0,25	0,00	0,00		8,4	34,8	7,6	0,8
368 (стр.300)	Груша*	100	0,4	0,30	10,30	46	0,03	5,00			19,00	16,0	12,0	2,30
	ИТОГО:		11,43	17,54	54,36	476	0,38	30,39	24,05		222,91	227,06	74,02	5,03