



Утверждаю:

Директор МОУ «Кыйлудская СОШ»

Левченко В.В. Левченко

от «*01*» августа 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСНЬ-ЗИМА МОУ «КЫЙЛУДСКАЯ СОШ»**

**СП «ВИШУРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД», «КЫЙЛУДСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»,
«СЯРТЧИГУРТСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»**

1-день

<i>№ТК</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ккал</i>	<i>С</i>
	<i>ЗАВТРАК</i>						
№ 107	<i>Каша молочная «Дружба»</i>	200/5/5	6,2	7,72	27,7	201,0	1,94
№ 1	<i>Бутерброд с маслом</i>	64/10	0,01	8,3	0,1	77,0	-
№ 262	<i>Чай с лимоном</i>	180	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83
	<i>Итого завтрак:</i>		6,33	16,04	38,0	319,0	4,77
	<i>ЗАВТРАК 2</i>						
	<i>Яблоко</i>	150	0,32	-	18,3	70,2	19,5
	<i>ОБЕД</i>						
№ 20	<i>Салат из моркови и яблок</i>	60	0,96	3,67	7,97	69,0	4,63
№ 63	<i>Пуштыш</i>	200	1,7	3,58	6,7	78,33	20,1
№ 103	<i>Каша гречневая</i>	150/5	8,85	5,1	39,11	151,5	-
№ 177	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	35/35	4,66	3,68	1,18	134,61	0,6
№ 253	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,44	0,02	27,8	113,3	0,4
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,3	0,6	16,7	86,25	-
	<i>Итого обед:</i>		23,07	13,38	118,78	727,66	25,73
	<i>ПОЛДНИК</i>						
№ 132	<i>Омлет с зеленым горошком</i>	100	6,57	8,7	3,71	117,86	2,52
№ 254	<i>Кисель из свежих ягод</i>	200	0,07	0,02	11,1	44,4	0,03
	<i>Итого полдник:</i>		6,67	8,72	14,81	162,26	2,55
	<i>Итого за день:</i>		36,27	38,14	182,89	1254,92	46,05

2 день

<i>№ТК</i>	<i>Название блюд</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ккал</i>	<i>С</i>
	ЗАВТРАК						
№ 106	<i>Каша молочная пшеничная</i>	200/5/5	5,44	5,44	33,4	204,0	-
№ 3	<i>Бутерброд с маслом</i>	64/10	0,01	8,3	0,1	54,4	-
№ 264	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	3,12	2,66	14,18	93,34	1,3
	<i>Итого завтрак:</i>		8,57	16,4	47,68	351,74	1,3
	ЗАВТРАК 2						
№ 268	<i>Сок фруктовый</i>	150	1,26	0,36	20,52	76,0	13,32
	ОБЕД						
№ 34	<i>Салат из свеклы</i>	60	0,52	3,13	4,72	49,2	4,17
№ 61	<i>Суп картофельный с горохом</i>	200	2,88	3,08	16,8	106,5	8,25
№ 217	<i>Пюре картофельное с морковью</i>	150/5	3,65	5,37	36,69	210,0	-
№ 171	<i>Суфле из рыбы</i>	70	12,61	7,32	3,29	129,0	0,14
№ 239	<i>Соус молочный</i>	40	0,82	6,1	2,84	33,6	0,13
№ 253	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,16	0,07	24,16	97,92	21,96
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,3	0,6	16,7	86,25	-
	<i>Итого обед:</i>		27,1	26,07	124,52	806,47	34,21
	ПОЛДНИК						
№ 273	<i>Блинчики с повидлом</i>	70\20	4,56	2,6	28,33	154,7	0,07
№ 251	<i>Компот из свежих плодов</i>	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	<i>Итого полдник:</i>		4,62	2,62	38,32	194,7	0,1
	<i>Итого за день:</i>		41,55	45,45	231,04	1428,91	48,93

3-день

<i>№ ТК</i>	<i>Название блюд</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ккал</i>	<i>С</i>
	ЗАВТРАК						
№111	<i>Каша молочная ячневая</i>	200/5/5	4,4	5,4	28,32	180,0	-
№ 1	<i>Бутерброд с маслом</i>	64/10	0,01	8,3	0,1	77,0	-
№ 266	<i>Какао с молоком</i>	180	4,2	3,63	17,28	118,67	1,6
	Итого завтрак:		8,61	17,33	45,7	375,67	1,6
	ЗАВТРАК 2						
№ 248	<i>Груши свежие</i>	100	0,40	0,40	9,80	44,0	10,0
	ОБЕД						
№ 19	<i>Салат из моркови с сахаром</i>	60	0,82	3,7	5,06	56,88	6,15
№ 60	<i>Рассольник Ленинградский</i>	200	2,1	5,13	16,6	120,0	7,55
№ 183	<i>Котлета «Загадка»</i>	70	9,38	8,4	5,18	134,4	9,55
№ 228	<i>Капуста тушеная</i>	150/5	5,52	4,65	26,45	168,0	-
№ 251	<i>Компот из свежих плодов</i>	180	0,16	0,16	23,88	97,33	1,72
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,3	0,6	16,7	86,25	-
	Итог обед		24,91	24,72	116,41	786,19	25,92
	ПОЛДНИК						
№ 143	<i>Сырники из творога со сгущенным молоком</i>	150	6,95	5,30	11,52	122,0	0,15
№ 267	<i>Напиток из шиповника</i>	200	0,68	0,28	19,51	81,33	33,33
	Итого полдник:		7,63	5,58	31,03	203,33	33,48
	Итого за день:		41,55	48,03	202,94	1409,19	71,0

4- день

<i>№ ТК</i>	<i>Название блюд</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ккал</i>	<i>С</i>
	ЗАВТРАК						
№ 68	<i>Суп молочный с вермишелью</i>	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92
№ 3	<i>Бутерброд с сыром</i>	64/15	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07
№ 261	<i>Чай с сахаром</i>	180	3,12	2,7	14,17	93,33	1,31
	Итого завтрак:		17,77	21,54	46,87	427,73	2,3
	ЗАВТРАК 2						
	<i>Яблоки свежие</i>	100	0,4	0,4	9,8	44,26	10,0
	ОБЕД						
№ 38	<i>Салат из свеклы с соленым огурцом и зеленым горошком</i>	60	0,75	0,06	6,38	35,1	2,88
№ 55	<i>Щи со сметаной</i>	200	2,8	3,27	16,4	106,67	8,25
№ 87	<i>Рагу овощное</i>	150	3,11	10,0	13,76	157,5	10,82
№ 152	<i>Рыба отварная</i>	70	22,77	3,06	0,45	120,0	0,45
№ 268	<i>Сок фруктовый</i>	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,0
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,3	0,6	16,7	86,25	-
	Итого обед:		36,51	17,64	91,69	677,85	112,4
	ПОЛДНИК						
№ 8	<i>Винегрет овощной</i>	150	16,95	11,46	21,84	258,0	0,23
№ 253	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	200	3,53	3,11	15,08	102,67	1,59
	Итого полдник:		21,18	16,82	39,85	397,67	1,84
	Итого за день:		75,86	56,40	188,21	1547,51	126,54

5- день

<i>№ ТК</i>	<i>Название блюд</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ккал</i>	<i>С</i>
	<i>ЗАВТРАК</i>						
№ 106	<i>Каша овсяная «Геркулес»</i>	200/5/5	5,4	2,75	33,59	178,67	-
№ 1	<i>Бутерброд с маслом сливочн.</i>	64/10	0,01	8,3	0,1	77,0	-
№ 263	<i>Чай с молоком</i>	180	3,17	2,68	15,96	101,33	1,31
	<i>Итого завтрак:</i>		8,58	13,73	49,65	357,0	1,31
	<i>ЗАВТРАК 2</i>						
	<i>Апельсин</i>	200	1,78	-	16,8	76,0	45,0
	<i>ОБЕД</i>						
№ 12	<i>Салат из зеленого горошка</i>	60	0,96	3,68	7,97	69,0	4,63
№ 51	<i>Борщ со сметаной</i>	200	1,6	4,9	10,9	93,8	1,6
№ 216	<i>Пюре картофельное</i>	150	3,06	4,8	20,45	137,51	18,15
№ 188	<i>Тефтели из говядины</i>	70	10,91	12,53	13,79	212,0	0,61
№ 253	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,44	0,02	27,78	113,33	0,4
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,3	0,6	16,7	86,25	-
	<i>Итого обед:</i>		23,44	26,93	116,92	805,22	25,39
	<i>ПОЛДНИК</i>						
№ 285	<i>Гребешок из дрожжевого теста</i>	70	6,42	9,89	35,21	255,5	0,19
№ 270	<i>Кисломолочный продукт</i>	200	5,8	5,0	8,4	102,2	0,6
.							
	<i>Итого полдник:</i>		12,22	14,89	43,61	357,7	0,79
	<i>Итог за день:</i>		45,14	55,55	218,58	1557,92	87,49

6- день

<i>№ ТК</i>	<i>Название блюд</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ккал</i>	<i>С</i>
	<i>ЗАВТРАК</i>						
№ 131	<i>Омлет натуральный с маслом</i>	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49
№ 1	<i>Бутерброд с маслом</i>	64/10	0,01	8,3	0,1	77,0	-
№ 261	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	<i>Итого завтрак:</i>		9,08	20,83	12,33	273,25	0,52
	<i>ЗАВТРАК 2</i>						
	<i>Сок фруктовый</i>	100	1,26	0,36	20,52	90,0	13,32
	<i>ОБЕД</i>						
№ 19	<i>Салат из моркови с сахаром</i>	60	0,91	3,06	8,25	64,20	0,70
№ 50	<i>Бульон рыбный</i>	200	5,23	0,83	1,33	33,3	3,9
№ 196	<i>Капуста тушеная с мясом</i>	220	10,0	8,2	10,8	280,0	21,0
№ 251	<i>Компот из свежих плодов</i>	180	0,29	0,11	3,57	87,6	1,55
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,3	0,6	16,7	86,25	-
	<i>Итого обед:</i>		22,91	13,2	59,99	644,69	27,15
	<i>ПОЛДНИК</i>						
№ 275	<i>Оладьи с повидлом</i>	70/15	4,65	4,28	31,15	182,0	0,24
№ 253	<i>Кисель из свежих ягод</i>	200	2,67	2,34	14,31	89,0	0,03
	<i>Итого полдник:</i>		7,32	6,62	45,46	271,0	0,27
	<i>Итого за день:</i>		40,57	41,01	138,30	1278,94	41,26

7- день

<i>№ ТК</i>	<i>Название блюд</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ккал</i>	<i>С</i>
	<i>ЗАВТРАК</i>						
№ 111	<i>Каша гречневая</i>	200	5,76	5,22	18,84	145,2	0,92
№ 3	<i>Бутерброд с сыром</i>	64/15	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07
№ 266	<i>Какао с молоком</i>	180	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2
	<i>Итого завтрак:</i>		13,64	14,82	46,36	373,2	2,19
	<i>ЗАВТРАК 2</i>						
	<i>Яблоко</i>	130	0,26	-	14,68	59,8	16,9
	<i>ОБЕД</i>						
№ 17	<i>Салат из капусты с яблоками</i>	60	0,84	3,66	6,86	58,2	5,1
№ 65	<i>Суп с клецками</i>	200	5,5	3,2	27,5	148,80	5,75
№ 120	<i>Пюре из гороха</i>	150	3,06	4,8	20,44	137,0	11,16
№ 163	<i>Котлета рыбная</i>	70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37
№ 253	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,4	0,02	25,0	102,0	0,36
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,3	0,6	16,7	86,25	-
	<i>Итого обед:</i>		24,63	19,03	146,48	769,18	22,81
	<i>ПОЛДНИК</i>						
№ 38	<i>Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком</i>	70	7,56	3,14	25,9	162,0	0,06
№ 267	<i>Напиток из шиповника</i>	200	0,68	0,28	18,98	81,34	100,0
	<i>Итого полдник:</i>		8,24	3,42	44,88	243,34	100,06
	<i>Итого за день:</i>		46,91	37,67	247,52	1430,01	135,06

8-день

<i>№ ТК</i>	<i>Название блюд</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ккал</i>	<i>С</i>
	<i>ЗАВТРАК</i>						
№ 111	<i>Каша манная молочная</i>	200/5/5	4,48	0,44	37,04	170,8	-
№ 1	<i>Бутерброд с маслом</i>	64/20	2,49	3,93	27,56	156,0	0,10
№ 264	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
	<i>Итого завтрак:</i>		9,82	6,78	78,96	417,8	1,27
	<i>ЗАВТРАК 2</i>						
№ 248	<i>Апельсин</i>	150	2,25	0,75	31,5	120,5	15,0
	<i>ОБЕД</i>						
№ 35	<i>Салат из свеклы и моркови</i>	60	0,76	0,08	13,37	57,18	2,42
№ 55	<i>Щи со сметаной</i>	200	2,03	4,93	7,35	81,8	11,9
№ 176	<i>Жаркое по-домашнему</i>	220	7,5	5,3	14,66	227,0	8,17
№ 268	<i>Сок фруктовый</i>	180	0,16	0,16	23,88	96,0	1,72
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,3	0,6	16,7	86,25	-
	<i>Итого обед:</i>		16,92	11,47	95,29	641,56	24,21
	<i>ПОЛДНИК</i>						
№ 149	<i>Запеканка из творога с молоком сгущенным</i>	150/20	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43
№ 254	<i>Кисель из свежих ягод</i>	200	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83
	<i>Итого полдник:</i>		11,32	12,71	50,4	539,3	3,26
	<i>Итого за день:</i>		40,31	31,71	256,15	1741,16	38,74

9 день

<i>ТК</i>	<i>Название блюд</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ккал</i>	<i>С</i>
	ЗАВТРАК						
№ 111	<i>Каша молочная рисовая</i>	200/5	6,12	7,84	53,2	309,2	0,86
№ 1	<i>Бутерброд с сыром</i>	64/10	0,01	8,3	0,1	77,0	-
№ 261	<i>Чай с молоком</i>	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	Итого завтрак:		6,19	16,16	63,29	426,2	0,89
	ЗАВТРАК 2						
№ 268	<i>Сок фруктовый</i>	100	0,90	-	18,18	76,0	3,60
	ОБЕД						
№ 22	<i>Салат из моркови с изюмом</i>	60	2,71	4,72	4,35	70,8	3,43
№ 60	<i>Рассольник ленинградский</i>	200	2,1	5,13	16,6	120,75	7,55
№ 124	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	150/5	11,36	6,95	54,47	325,5	-
№ 161	<i>Рыба запеченная в молочном соусе</i>	70/40	9,81	6,5	3,08	110,0	0,12
№ 253	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	0,44	0,02	27,76	114,0	0,04
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,3	0,6	16,7	86,25	-
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,59	0,4	9,67	46,7	-
	Итого обед:		31,31	24,32	132,62	874,0	11,14
	ПОЛДНИК						
№ 298	<i>Коржик молочный</i>	150	13,61	18,4	12,57	271,02	98,25
№ 269	<i>Молоко кипяченое</i>	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,7
	Итого полдник:		21,0	23,60	30,24	417,72	98,95
	Итого за день:		59,40	64,08	244,33	1793,92	114,58

10день

<i>№ ТК</i>	<i>Название блюд</i>	<i>Выход</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ккал</i>	<i>С</i>
	ЗАВТРАК						
№ 111	<i>Каша молочная пшеничная</i>	200/5/5	4,36	0,48	33,52	156,0	-
№ 1	<i>Бутерброд с маслом</i>	64/15	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07
№ 266	<i>Какао с молоком</i>	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
	Итого завтрак:		12,76	10,55	63,9	402,0	1,5
	ЗАВТРАК 2						
№ 268	<i>Сок фруктовый</i>	100	0,90	-	23,07	98,0	60,0
	ОБЕД						
№ 39	<i>Салат картофельный</i>	60	3,52	8,77	3,46	107,44	27,73
№ 54	<i>Борщ со сметаной</i>	200	9,9	7,3	13,7	160,0	15,6
№ 191	<i>Голубцы Уралочка</i>	150	11,15	7,14	15,99	172,89	15,81
№ 237	<i>Соус молочный</i>	60	1,24	3,14	4,25	50,4	0,2
№ 251	<i>Компот из свежих плодов</i>	180	0,16	0,12	24,08	98,0	0,86
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	3,3	0,6	16,7	86,25	-
	Итого обед:		35,33	29,37	101,78	814,42	64,42
	ПОЛДНИК						
№ 283	<i>Ватрушка с творогом</i>	70	4,46	2,98	44,12	222,0	0,08
№ 270	<i>Кисломолочный продукт</i>	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46
	Итого полдник:		9,94	7,86	53,19	324,0	2,54
	Итого за день:		58,93	47,98	241,94	1638,42	128,46