

Утверждаю:
директор МКОУ «Глядянская СОШ»



Т.Н. Леонова

Десятидневное меню на 2021 год «Глядянский детский сад №2» - филиала МКОУ «Глядянская СОШ»

| Дни недели | | Меню | Порция в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|------------|---------------|---------------------------------------|------------------|----------|----------|-----------|-----------------|
| 1 день | Завтрак | Бутерброд с маслом | 25/7 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,1 |
| | | Макароны запеченные с сыром | 150 | 9,1 | 11,12 | 35,97 | 286,5 |
| | | Чай | 200 | 12 | 3,1 | 14,0 | 53,06 |
| | Обед | Хлеб пшеничный | 35 | 3,82 | 4,39 | 28,92 | 75,051 |
| | | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,25 | 0,375 | 16,624 | 70,875 |
| | | Рассольник со сметаной | 250 | 5,99 | 10,2 | 19,2 | 189,47 |
| | | Жаркое по-домашнему | 200 | 9,56 | 9,77 | 17,46 | 219,37 |
| | | Компот из с/фруктов | 200 | 0,56 | ----- | 27,89 | 113,79 |
| | Полдник | Булочка домашняя | 70 | 5,05 | 9,63 | 33,52 | 177,7 |
| | | Какао | 200 | 6,2 | 6,2 | 25,34 | 181,18 |
| (Ккал) | | | | | | | 1506,096 |
| 2 день | Завтрак | Бутерброд с маслом и сыром | 25/7/11 | 6,47 | 11,38 | 13,66 | 185,7 |
| | | Запеканка творожная с повидлом | 160 | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 247 |
| | | Какао | 200 | 6,2 | 6,2 | 25,34 | 181,18 |
| | Обед | Сок 10 часов | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 |
| | | Хлеб пшеничный | 35 | 3,82 | 4,39 | 28,92 | 75,051 |
| | | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,25 | 0,375 | 16,624 | 70,875 |
| | | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 7,3 | 10,5 | 14,3 | 180 |
| | | Рыба по-польски | 80 | 9,5 | 5,3 | 50,48 | 125 |
| | | Компот из с/фруктов | 200 | 0,56 | ----- | 27,89 | 113,79 |
| | | Полдник | Вафли | 35 | 4,24 | 0,52 | 29,52 |
| | Чай с молоком | | 200 | 3,12 | 3,22 | 18,7 | 113,06 |
| | Банан | | | | | | |
| (Ккал) | | | | | | | |
| 3 день | Завтрак | Бутерброд с маслом | 25/7 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,1 |
| | | Каша рисовая | 200 | 5,78 | 10 | 27,73 | 223,18 |
| | | Кофейный напиток | 200 | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 159,56 |
| | Обед | Хлеб пшеничный | 35 | 3,82 | 4,39 | 28,92 | 75,051 |
| | | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,25 | 0,375 | 16,624 | 70,875 |
| | | Суп-уха | 250 | 5,3 | 6,5 | 25,3 | 150,3 |
| | | Рагу из овощей с отварными колбасками | 200/50 | 4,5/11,4 | 7,6/15,2 | 25,3/0,08 | 185/169 |
| | | Кисель | 200 | ----- | ----- | 30,0 | 129 |

| | | | | | | | |
|---------------|---------------------|---|---------|-------|-------|--------|-----------------|
| | Полдник | Ватрушка с творогом | 70 | 5,6 | 4,3 | 24,48 | 182,3 |
| | | Чай с молоком | 200 | 3,12 | 3,22 | 18,7 | 113,06 |
| (Ккал) | | | | | | | 1596,426 |
| 4 день | Завтрак | Бутерброд с маслом и сыром | 25/7/11 | 6,47 | 11,38 | 13,66 | 185,7 |
| | | Омлет | 100 | 9,01 | 12,51 | 2,24 | 156,25 |
| | | Какао | 200 | 6,2 | 6,2 | 25,34 | 181,18 |
| | Обед | Хлеб пшеничный | 35 | 3,82 | 4,39 | 28,92 | 75,051 |
| | | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,25 | 0,375 | 16,624 | 70,875 |
| | | Борщ со сметаной | 250 | 6,06 | 10,18 | 17,35 | 183,4 |
| | | Тефтели с рисом в соусе | 220 | 15,9 | 13,3 | 39,5 | 346,3 |
| | Компот из с/фруктов | 200 | 0,56 | ----- | 27,89 | 113,79 | |
| | Полдник | Плюшка сахарная | 50 | 2,11 | 2,40 | 16,66 | 97 |
| | | Чай с молоком | 200 | 3,12 | 3,22 | 18,7 | 113,06 |
| (Ккал) | | | | | | | 1512,415 |
| 5 день | Завтрак | Бутерброд с маслом | 25/7 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,1 |
| | | Каша ячневая | 200 | 6,64 | 7,59 | 28,13 | 204 |
| | | Кофейный напиток | 200 | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 159,56 |
| | Обед | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0,642 | 12,558 | 64,32 |
| | | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,25 | 0,375 | 16,624 | 70,875 |
| | | Салат из отварной свеклы с зелёным горошком | 60 | 1,13 | 4,56 | 4,09 | 64 |
| | | Суп крестьянский с пшеном со сметаной | 250 | 6,35 | 10,31 | 19,03 | 193,5 |
| | | Капуста тушеная с котлетой | 180 | 3,82 | 8,06 | 8,37 | 143,64 |
| | | | 70 | 11,1 | 10,42 | 4,28 | 155,4 |
| | | Компот из с/фруктов | 200 | 0,56 | ----- | 27,89 | 113,79 |
| | Полдник | Пряник | 50 | 1,7 | 4,4 | 14,79 | 89,7 |
| Чай с молоком | | 200 | 3,12 | 3,22 | 18,7 | 113,06 | |
| (Ккал) | | | | | | | 1511,485 |
| 6 день | Завтрак | Бутерброд с маслом | 20/7 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,1 |
| | | Каша манная | 200 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192 |
| | | Кофейный напиток | 200 | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 159,56 |
| | Обед | Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,428 | 8,372 | 42,886 |
| | | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,25 | 0,375 | 16,624 | 70,875 |
| | | Суп гороховый с гречками | 250 | 9,76 | 8,84 | 25,28 | 216,85 |
| | | | 20 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 66,4 |
| | | Плов из мяса птицы | 200 | 18,68 | 14,47 | 30,36 | 325,88 |
| | | Компот из с/фруктов | 200 | 0,56 | ----- | 27,89 | 113,79 |
| | Полдник | Гребешок с повидлом | 70 | 5,6 | 4,3 | 24,48 | 182,3 |
| Чай с молоком | | 200 | 3,12 | 3,22 | 18,7 | 113,06 | |
| (Ккал) | | | | | | | 1622,701 |
| 7 день | Завтрак | Бутерброд с маслом и сыром | 25/7/11 | 6,47 | 11,38 | 13,66 | 185,7 |
| | | Каша геркулесовая | 200 | 6,35 | 8,51 | 21,86 | 187 |
| | | Какао | 200 | 6,2 | 6,2 | 25,34 | 181,18 |
| | Обед | Хлеб пшеничный | 35 | 3,82 | 4,39 | 28,92 | 75,051 |
| | | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,25 | 0,375 | 16,624 | 70,875 |
| | | Свекольник со сметаной | 250 | 5,92 | 10,17 | 18,02 | 184,66 |
| | | Рыба тушеная с овощами с перловым гарниром | 150 | 4,4 | 4,23 | 31,31 | 183 |
| | | | 80 | 9,1 | 4,4 | 40,36 | 84 |
| | | Компот из с/фруктов | 200 | 0,56 | ----- | 27,89 | 113,79 |
| | Полдник | Пудинг творожный | 150 | 18,57 | 16,68 | 20,28 | 302,31 |

| | | | | | | | |
|---------|---------------------------------------|---|----------------|-------|-------|-----------------|-----------------|
| | | Чай | 200 | 12 | 3,1 | 14,0 | 53,06 |
| (Ккал) | | | | | | | 1620,626 |
| 8 день | Завтрак | Бутерброд с маслом | 25/7 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,1 |
| | | Каша пшеничная | 200 | 7,01 | 8,09 | 28,39 | 213 |
| | | Кофейный напиток | 200 | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 159,56 |
| | Обед | Хлеб пшеничный | 35 | 3,82 | 4,39 | 28,92 | 75,051 |
| | | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,25 | 0,375 | 16,624 | 70,875 |
| | | Суп картофельный с макаронами из мяса птицы | 250 | 4,5 | 8,3 | 24,72 | 163 |
| | | Биточки мясные с гороховым пюре | 150 | 13,8 | 5,58 | 34,26 | 238,7 |
| | | | 70 | 12,3 | 11,3 | 3,4 | 165,4 |
| | | Компот из с/фруктов | 200 | 0,56 | ----- | 27,89 | 113,79 |
| | Полдник | Пирожок печеный из свежей капусты | 80 | 5,15 | 5,76 | 32,54 | 216 |
| | | Чай | 200 | 12 | 3,1 | 14,0 | 53,06 |
| Яблоко | | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67,5 | |
| (Ккал) | | | | | | 1664,205 | |
| 9 день | Завтрак | Бутерброд с маслом | 20/7 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,1 |
| | | Каша «рябчик» | 200 | 6,65 | 7,64 | 28,15 | 206,67 |
| | | Какао | 200 | 6,2 | 6,2 | 25,34 | 181,18 |
| | Обед | Сок 10 часов | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,428 | 8,372 | 42,886 |
| | | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,25 | 0,375 | 16,624 | 70,875 |
| | | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 6,85 | 11,35 | 18,28 | 196,16 |
| | | Рулет мясной с яйцом | 80 | 14,92 | 14,37 | 3,59 | 204,23 |
| | | Компот из с/фруктов | 200 | 0,56 | ----- | 27,89 | 113,79 |
| | | Полдник | Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,428 | 8,372 |
| | Салат картофельный с зеленым горошком | | 60 | 1,84 | 6,83 | 6,49 | 96 |
| | Чай с молоком | | 200 | 3,12 | 3,22 | 18,7 | 113,06 |
| | (Ккал) | | | | | | 1537,725 |
| 10 день | Завтрак | Бутерброд с маслом | 25/7 | 2,34 | 7,76 | 14,53 | 139,1 |
| | | Каша пшеничная | 200 | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 192 |
| | | Кофейный напиток | 200 | 4,8 | 4,8 | 24,92 | 159,56 |
| | Обед | Хлеб пшеничный | 35 | 3,82 | 4,39 | 28,92 | 75,051 |
| | | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,25 | 0,375 | 16,624 | 70,875 |
| | | Суп картофельный с клёцками | 200 | 8,351 | 8,125 | 32,503 | 234,41 |
| | | Бигус с мясом | 220 | 14,66 | 15,91 | 10,6 | 242,27 |
| | | Компот из с/фруктов | 200 | 0,56 | ----- | 27,89 | 113,79 |
| | | Полдник | Печенье | 35 | 3,75 | 3,98 | 27,36 |
| | Чай с молоком | | 200 | 3,12 | 3,22 | 18,7 | 113,06 |
| | (Ккал) | | | | | | |