

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
Тюкалинского муниципального района Омской области  
«Гимназия г. Тюкалинска»**

**Согласовано:**  
начальник территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора  
по Омской области в Тюкалинском районе

**Утверждаю:**  
Директор  
МОБУ Гимназия  
И.И. Мигунова

\_\_\_\_\_ **О.В. Березина**

**10 -ти дневное меню  
для детей от 6 до 7 лет  
на 2017 — 2018 год**

<b>1-й день</b>		<b>Выход/г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод ы</b>	<b>Эн. цен.</b>	<b>№ технол. карты</b>
<b>Завтрак</b>							
1	Яйцо отварное	1/40	5,08	4,6	0,28	62,8	№ 16
2	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	5,81	12,92	14,84	154,23	№ 17
3	Какао с молоком	200	3,281	3,2	49,4	230,8	№ 44
<b>Итого:</b>			<b>14,171</b>	<b>20,72</b>	<b>64,52</b>	<b>447,83</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп из овощей со смет.	200	2,608	5,632	18,38	127,6	№ 52
2	Плов с мясом курицы	150	17,602	20,127	34,444	387,972	№ 23
3	Кисель фруктовый с вит. (С)	200	0,032	0	32,195	202,754	№ 45
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,05	115,5	№ 82a
<b>Итого:</b>			<b>24,042</b>	<b>26,209</b>	<b>110,069</b>	<b>833,826</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Суп молоч. вермишелевый	200	14,214	17,866	70,826	518,62	№ 20
2	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	58	№ 51
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,4	№ 82a
<b>Итого:</b>			<b>17,254</b>	<b>18,226</b>	<b>106,226</b>	<b>669,021</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>55,467</b>	<b>65,155</b>	<b>280,815</b>	<b>1,950,676</b>	
<b>2 – ой день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Каша геркулесовая	200	8,394	12,629	35,716	269,43	№ 33a
2	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	58	№ 51
	Бутерброд с маслом	30/10	2,37	0,3	15,57	70,8	№ 17
<b>Итого:</b>			<b>10,764</b>	<b>12,929</b>	<b>66,286</b>	<b>398,23</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп лапша с курицей по домаш.	200	6,632	6,286	15,038	138,96	№ 83
2	Капуста тушеная	150	3,44	5,44	15,1	105,42	№ 30
	Биточки	50	8,433	10,86	8,629	165,3	№ 27
3	Напиток из св. яблок с вит. С	200	0,16	0,16	28,672	108,96	№ 29
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,05	115,5	№ 82a
<b>Итого:</b>			<b>22,465</b>	<b>23,195</b>	<b>92,489</b>	<b>634,14</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Каша манная	200	5,15	2,74	33,46	178,25	№ 38

2	Чай с сахаром	200	0,263	0,058	15,353	60,57	№ 51
3	Булочка сдобная	50	3,87	3,75	28,44	163,165	№ 13009
	<b>Итого:</b>		<b>8,453</b>	<b>3,158</b>	<b>68,853</b>	<b>331,22</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41,682</b>	<b>39,282</b>	<b>227,628</b>	<b>1,363,59</b>	
<b>3- й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Каша пшеничная	200	9,384	13,946	45,726	340,64	№
2	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	58	№ 51
3	Пряник	70	0,144	0,084	2,331	10,5	№ 30
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,4	№ 82a
	<b>Итого:</b>		<b>12,568</b>	<b>14,39</b>	<b>83,097</b>	<b>501,54</b>	
<b>Обед</b>							
1	Рассольник со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	94,74	№ 12
2	Сосиска отварная	70	6,62	7,02	0,96	75,6	№ 70
3	Каша гречневая	150	6,84	5,784	32,94	216,408	№ 14
4	Компот из с/ф с вит. (С)	200	0,96	0	28,66	111,14	№ 1113
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,05	115,5	№ 82a
	<b>Итого:</b>		<b>21,6</b>	<b>15,154</b>	<b>99,85</b>	<b>613,388</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	200	3,9	4,1	20,84	138,25	№ 4
2	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	58	№ 51
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,4	№ 82a
	<b>Итого:</b>		<b>10,18</b>	<b>7,72</b>	<b>54,52</b>	<b>331,69</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44,348</b>	<b>37,264</b>	<b>237,467</b>	<b>1,446,618</b>	
<b>4 – й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Коф. напиток с молоком	200	1,08	1,2	18,996	87,18	№ 49
2	Каша рисовая	200	6,04	9,96	31,32	239,34	№ 40
3	Бутерброд с маслом	40/10	3,16	12,92	27,6	94,4	№ 17
	<b>Итого:</b>		<b>10,16</b>	<b>11,52</b>	<b>70,356</b>	<b>418,92</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп картоф. с горохом	200	5,72	0,48	16,12	101,88	№ 5
2	Рыба, тушеная с овощами	100	10,979	2,595	3,880	80,29	№ 25
3	Пюре картофельное	150	2,164	2,999	16,31	97,3	№ 19
4	Кисель фруктовый с вит. С	200	0,032	0	32,195	202,754	№ 45
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,05	115,5	№ 82a
	<b>Итого:</b>		<b>23,045</b>	<b>6,574</b>	<b>94,755</b>	<b>603,224</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Омлет с колбасой	120	7,85	9,06	3,21	124,93	№ 39
2	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	58	№ 51
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,4	№ 82a
	<b>Итого:</b>		<b>15,377</b>	<b>24,198</b>	<b>37,391</b>	<b>423,696</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>48,582</b>	<b>42,292</b>	<b>202,502</b>	<b>1,445,84</b>	
<b>5 – день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Каша пшеничная с маслом	200	9,384	13,146	46,246	327,84	№ 35
2	Чай сладкий с молоком	200	3,0	3,251	19,71	116,26	№ 46
3	Булочка сдобная	50	3,87	3,75	28,44	163,165	№ 13009
	<b>Итого:</b>		<b>15,424</b>	<b>16,757</b>	<b>85,996</b>	<b>536,5</b>	

<b>Обед</b>							
1	Нарезка овощная (морк. свекла)	50	0,943	5,021	6,621	69,228	№ 78
2	Суп с гренками	200	1,45	1,62	14,4	119,87	№ 4
3	Жаркое по домашнему	200	14,078	15,013	28,601	299,14	№ 24
4	Компот из с/ф с вит. (С)	200	0,96	0	28,66	111,14	№ 1113
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,05	115,5	№ 82a
<b>Итого:</b>			<b>21,231</b>	<b>22,104</b>	<b>103,332</b>	<b>714,878</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Запеканка творожно - манная со сгущ. молоком	120\10	14,446	5,312	10,129	146,87	№
2	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	58	№ 51
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,4	№ 82a
<b>Итого:</b>			<b>17,486</b>	<b>5,672</b>	<b>45,169</b>	<b>297,27</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>54,141</b>	<b>44,533</b>	<b>234,497</b>	<b>1,548,648</b>	
<b>6 – й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Каша геркулесовая	200	8,394	12,629	35,716	269,43	№ 33a
2	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	58	№ 51
3	Бутерброд с маслом	30/10	2,37	0,3	15,57	70,8	№ 17
<b>Итого:</b>			<b>10,764</b>	<b>12,929</b>	<b>66,286</b>	<b>398,23</b>	
<b>Обед</b>							
1	Борщ с фасолью, картоф. со сметаной	200	1,54	0,87	2,71	32,49	№ 116
2	Тефтели мясные	60	7,0	10,2	8,3	157,4	№ 668
3	Каша гречневая	150	6,84	5,784	32,94	216,408	№ 14
4	Компот из с/ф с вит.	200	0,96	0	28,66	111,14	№ 1113
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,05	115,5	№ 82a
<b>Итого:</b>			<b>19,15</b>	<b>17,67</b>	<b>95,98</b>	<b>623,905</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Картофель, запеченный в смет. соусе	150	3,615	6,105	19,515	147	№ 151
2	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	58	№ 51
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,4	№ 82a
4	Печенье	40	5,25	8,26	52,08	305,2	№ 161
<b>Итого:</b>			<b>17,674</b>	<b>21,766</b>	<b>133,366</b>	<b>783,44</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,588</b>	<b>52,365</b>	<b>295,63</b>	<b>1,805.575</b>	<b>2</b>
<b>7 – й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Каша рисовая	200	6,04	9,96	31,32	239,34	№ 40
2	Кофейный напиток с молоком	200	1,08	1,2	18,996	87,18	№ 49
3	Бутерброд с маслом	30/10	2,37	0,3	15,57	70,8	№ 17
<b>Итого:</b>			<b>10,16</b>	<b>11,52</b>	<b>70,356</b>	<b>412,92</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп рыбный	200	2,107	2,553	14,145	84,512	№ 1
2	Котлета мясная	50	8,203	8,228	8,556	140,33	№ 27
3	Соус томатный	45	0,515	1,475	3,824	30,07	№ 9
4	Макарон. изд. отварные с маслом	150	3,90	4,10	20,84	138,25	№ 16
5	Кисель фруктовый с вит. (С)	200	0,032	0	32,195	202,754	№ 45
6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,05	115,5	№ 82a

<b>Итого:</b>			<b>21,662</b>	<b>23,036</b>	<b>102,134</b>	<b>762,545</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Булочка сдобная	50	3,87	3,75	28,44	163,165	№ 13009
2	Чай сладкий с молоком	200	3,0	3,251	19,71	116,26	№ 46
<b>Итого:</b>			<b>6,87</b>	<b>7,001</b>	<b>48,15</b>	<b>279,425</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>38,692</b>	<b>41,557</b>	<b>220,64</b>	<b>1,454,89</b>	
<b>8 – й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Каша кукурузная	200	5,886	10,021	42,064	276,76	№ 36
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,4	№ 82a
3	Какао с молоком	200	3,281	3,2	49,4	230,8	№ 44
<b>Итого:</b>			<b>12,207</b>	<b>13,581</b>	<b>111,504</b>	<b>599,96</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп с крупой и томатом	200	3	4,2	14	106	№ 149
2	Сосиска отварная	70	6,62	7,02	0,96	75,6	№ 02024
3	Гороховое пюре	150	11,54	1,32	31,044	182,4	№ 18
5	Компот из с/ф с вит. (С)	200	0,96	0	28,66	111,14	№ 1113
6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,05	115,5	№ 82a
<b>Итого:</b>			<b>29,967</b>	<b>15,56</b>	<b>102,64</b>	<b>637,842</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Запеканка творожно-манная со сгущ. молоком	100/10	14,446	5,312	10,129	146,87	№ 41
2	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	58	№ 51
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,4	№ 82a
<b>Итого:</b>			<b>21,039</b>	<b>10,192</b>	<b>78,991</b>	<b>481,181</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>63,213</b>	<b>39,333</b>	<b>293,135</b>	<b>1,718,983</b>	
<b>9 – й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Каша манная с маслом	200	5,15	2,74	33,46	178,25	№ 38
2	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	58	№ 51
3	Бутерброд с маслом	30/10	2,37	0,3	15,57	70,8	№ 17
<b>Итого:</b>			<b>7,52</b>	<b>3,04</b>	<b>64,03</b>	<b>307,05</b>	
<b>Обед</b>							
1	Щи со св. капусты, с картофелем, сметаной	200	5,21	7,499	7,517	114,22	№ 10
2	Рыба, тушеная с овощами	100	10,979	2,595	3,880	80,29	№ 25
3	Пюре картофельное	150	2,164	2,999	16,31	97,3	№ 19
4	Компот из с/ф с вит. (С)	200	0,96	0	28,66	111,14	№ 1113
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,05	115,5	№ 82a
<b>Итого:</b>			<b>23,113</b>	<b>13,543</b>	<b>81,417</b>	<b>518,45</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Каша пшенная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	№ 37
2	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	58	№ 51
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,4	№ 82a
4	Вафли	30	0,144	0,084	2,331	10,5	№ 30a
<b>Итого:</b>			<b>9,8</b>	<b>10,78</b>	<b>60,9</b>	<b>375,34</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>40,433</b>	<b>27,363</b>	<b>206,347</b>	<b>1,200,84</b>	
<b>10 – й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Каша ячневая	200	8,076	10,385	40,557	280,08	№ 38

2	Какао с молоком	200	3,281	3,2	49,4	230,8	№ 44
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,4	№ 82a
	<b>Итого:</b>		<b>14,397</b>	<b>13,945</b>	<b>109,997</b>	<b>603,28</b>	
<b>Обед</b>							
1	Суп крупяной с пшеном	200	6,986	6,975	15,663	149,38	№
2	Зраза мясная с яйцом	50	6,478	6,689	7,051	112,78	№ 33
3	Рагу из овощей	150	2,114	8,43	15,933	141,723	№ 74
4	Кисель фруктовый с вит. (С)	200	0,032	0	32,195	202,754	№ 45
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,05	115,5	№ 82a
	<b>Итого:</b>		<b>14,531</b>	<b>18,122</b>	<b>94,374</b>	<b>657,269</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Омлет	120	12,337	23,838	2,351	273,296	№ 311
2	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	58	№ 51
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,4	№ 82a
	<b>Итого:</b>		<b>8,792</b>	<b>9,709</b>	<b>61,493</b>	<b>364,59</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>37,72</b>	<b>41,776</b>	<b>265,864</b>	<b>1,625.139</b>	
	<b>Итого за период:</b>		<b>471,866</b>	<b>430,92</b>	<b>2,464.54</b>	<b>15,560</b>	
	<b>Среднее за период:</b>		<b>47,1</b>	<b>43,0</b>	<b>246,4</b>	<b>1,5560</b>	
<p>Организация питания в детском саду В. Алямовская ; Л. Захарова-1996 год  Организация рационального питания детей в ДОУ Г.И.Беленова ; Т.А. Павлова-2007 год  Картотека блюд для детей раннего и дошкольного возраста-2007 год  Химический состав и калорийность продуктов питания под редакцией Ф.Е.Будягина 1961</p>							

Соки, фрукты при наличии денежных средств.