



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Орловская ООШ»

Г.Д.Ищанова

«24» августа 2024г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ
для воспитанников дошкольной группы
МБОУ «Орловская ООШ»

Сезон: осенне- зимний период

Время пребывания детей: 9.00-13.00

Время кормления: завтрак 09.30-09.40

второй завтрак 11.30-11.35

с. Орловка

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак:	каша пшеничная вязкая с маслом	250	6,91	6,43	39,69	243	№168
	какао с молоком	200	4	3,4	17,4	118	№397
	хлеб пшен.	30	1,58	0,2	9,66	47	№147
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
Итого за первый день:		580	12,89	10,43	76,55	452	
День 2							
завтрак:	каша пшеничная	250	6,5	7	40,5	254	№168
	кофейный напиток с молоком	200	3	2,6	15,8	100	№395
	хлеб пшен.	30	1,58	0,2	9,66	47	№147
	сыр	10	0,7	0,9	2,05	19,2	№7
2-й завтрак	сок	100	0,5	0	12,7	52,78	№399
Итого за второй день:		590	12,28	10,7	80,71	472,98	
День 3							
завтрак:	каша "Дружба"	250	8,33	9,33	38,49	250,38	№168
	какао с молоком	200	4	3,4	17,4	118	№397
	хлеб пшен.	30	1,58	0,2	9,66	47	№147
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
итого за третий день		580	14,31	13,33	75,35	459,38	
День 4							
завтрак:	суп молочный с крупой пшено	250	7,25	6,85	23,22	183,5	№94
	кофейный напиток с молоком	200	3	2,6	15,8	100	№395
	хлеб пшен.	30	1,58	0,2	9,66	47	№147
	сыр	10	0,7	0,9	2,05	19,2	№7
2-й завтрак	сок	100	0,5	0	12,7	52,78	№399
итого за четвёртый день		590	13,03	10,55	63,43	402,48	

<i>День 5</i>							
<i>завтрак</i>	каша ячневая	250	5,25	6,5	34,25	217,5	№418
	какао с молоком	200	4	3,4	17,4	118	№397
	хлеб пшен.	30	1,58	0,2	9,66	47	№147
<i>2-й завтрак</i>	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
<i>итого за пятый день</i>		580	11,23	10,5	71,11	426,5	
<i>День 6</i>							
<i>завтрак</i>	каша рисовая	250	4,75	4,9	41,84	289,2	№168
	кофейный напиток с молоком	200	3	2,6	15,8	100	№395
	хлеб пшен.	30	1,58	0,2	9,66	47	№147
	сыр	10	0,7	0,9	2,05	19,2	№7
<i>2-й завтрак</i>	сок	100	0,5	0	12,7	52,78	№399
<i>итого за шестой день</i>		590	10,53	8,6	82,05	508,18	
<i>День 7</i>							
<i>завтрак</i>	каша вязкая кукурузная	250	5,82	7,5	28	235	№168
	какао с молоком	200	4	3,4	17,4	118	№397
	хлеб пшен.	30	1,58	0,2	9,66	47	№147
<i>2-й завтрак</i>	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
<i>итого за седьмой день</i>		580	11,8	11,5	64,86	444	
<i>День 8</i>							
<i>завтрак</i>	каша геркулесовая	250	6,25	3,25	40,5	217,5	№413
	кофейный напиток с молоком	200	3	2,6	15,8	100	№395
	хлеб пшен.	30	1,58	0,2	9,66	47	№147
	сыр	10	0,7	0,9	2,05	19,2	№7
<i>2-й завтрак</i>	сок	100	0,5	0	12,7	52,78	№399
<i>итого за восьмой день</i>		590	12,03	6,95	80,71	436,48	
<i>День 9</i>							
<i>завтрак</i>	каша гречневая	250	7,25	6,25	39	240	№414
	какао с	200	4	3,4	17,4	118	№397

	МОЛОКОМ						
	хлеб пшен.	30	1,58	0,2	9,66	47	№147
<i>2-й завтрак</i>	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№368
<i>итого за девятый день</i>		580	13,23	10,25	75,86	449	
<i>День 10</i>							
<i>завтрак</i>	каша манная	250	5,25	6,25	37	225	№416
	кофейный напиток с молоком	200	3	2,6	15,8	100	№395
	хлеб пшен.	30	1,58	0,2	9,66	47	№147
	сыр	10	0,7	0,9	2,05	19,2	№7
<i>2-й завтрак</i>	сок	100	0,5	0	12,7	52,78	№399
<i>итого за десятый день</i>		590	11,03	9,95	77,21	443,98	
<i>Итого за весь период</i>		5850	122,36	102,76	747,84	4494,98	
<i>Среднее значение за период</i>		585	12,24	10,28	74,78	44,94	