

«Утверждаю»:  
 Директор МБОУ  
 «Моглинская средняя  
 общеобразовательная школа»  
 Е.В. Иванова  
 Приказ № 39 от 15 марта 2024

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3-х до 7-ми лет, с 12 часовым пребыванием, посещающих филиал «Детский сад «Радуга» Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Моглинская средняя общеобразовательная школа Псковского района»**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ Рецеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>День 1(понедельник)</b>								
<i>Завтрак:</i>	Яйцо отварное	41	5,21	4,72	0,29	64,37	0	7
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	40/5/15	7	10,06	21,22	203,42	0,318	2
	Чай черный байховый с сахаром, с лимоном	180	0,13	0,04	6,14	26,1	3,14	196
	<b>Итого:</b>	<b>316</b>	<b>12,34</b>	<b>14,82</b>	<b>27,65</b>	<b>293,89</b>	<b>3,458</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Яблоко	120	1,80	0,60	25,20	115,2	4	
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>1,80</b>	<b>0,60</b>	<b>25,20</b>	<b>115,2</b>	<b>4</b>	
<i>Обед:</i>	Хлеб	50	3,30	0,6	16,70	87	0	21
	Борщ на мясном бульоне со сметаной (или свекольник)	200	5,81	11,77	13,45	183,56	4,74	15
	Греча рассыпчатая со сливочным маслом	130	4,65	4,07	23,95	155,88	0	123
	Тефтели мясные в соусе	80/20	12,29	27,66	9,79	337,88	1,5	77
	Огурец соленый (свежий огурец)	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0	87
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,07	15,32	62,89	0,4	205
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>26,21</b>	<b>44,19</b>	<b>79,55</b>	<b>829,81</b>	<b>6,64</b>	

<i>Полдник:</i>	Напиток из сока	200	0,90	0,00	27,34	116,96	50	17
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	0	8
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>2,4</b>	<b>2,36</b>	<b>42,32</b>	<b>200,38</b>	<b>50</b>	
<i>Ужин:</i>	Каша молочная вязкая пшеничная	150	5,65	8,45	27,09	210,3	0,52	133
	Чай черный байховый с сахаром и молоком	180	1,12	1,55	9,02	55,4	0,33	195
	Булка	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0	8
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>9,77</b>	<b>11,16</b>	<b>56,67</b>	<b>370,5</b>	<b>0,85</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1706</b>	<b>52,52</b>	<b>73,13</b>	<b>231,39</b>	<b>1809,78</b>	<b>64,948</b>	
<b>День 2 (вторник)</b>								
<i>Завтрак:</i>	Каша ячневая вязкая молочная	150	5,35	7,21	25,48	191,56	0,45	12
	Булка, масло сливочное	40/8	1,16	2,28	5,62	48,07	0,318	11/1
	Кофейный напиток на молоке	180	3,51	4,99	19,46	139,75	1,08	198
	<b>Итого:</b>	<b>378</b>	<b>10,02</b>	<b>14,48</b>	<b>50,56</b>	<b>379,38</b>	<b>1,848</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Яблоко	100	1,50	0,50	21,00	96	10	2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96</b>	<b>10</b>	
<i>Обед:</i>	Куриный бульон с гренками	200/20	13,48	15,4	11,82	239,74	0,46	88
			15,2	1,6	97,2	47,6	0	47
	Картофельное пюре	130	3,73	3,45	26,51	152,96	2,09	104
	Котлета куриная	80	14,2	14,74	5,51	211,31	0	55
	Салат из квашеной капусты (свежей капусты)	50	0,79	3,05	1,61	38,22	20,97	4
	Напиток цитрусовый	180	0,72	0,16	14,47	66,35	1,6	207
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	0	21
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>36,22</b>	<b>37,40</b>	<b>76,62</b>	<b>795,58</b>	<b>25,12</b>	
<i>Полдник:</i>	Вафля	20	1,50	2,36	14,98	83,42	5,59	8
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,07	15,32	62,89	0,4	205
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,9</b>	<b>2,43</b>	<b>30,3</b>	<b>146,31</b>	<b>5,99</b>	
<i>Ужин:</i>	Творожная запеканка с изюмом	150	27,99	18,96	27,8	392,8	0,84	6

	Чай сладкий с молоком	180	1,12	1,55	9,02	55,4	0,33	195
	Булка	20	1,50	0,58	10,28	52,4	0	8
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>29,72</b>	<b>20,79</b>	<b>48,84</b>	<b>502,66</b>	<b>1,17</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1768</b>	<b>79,36</b>	<b>75,60</b>	<b>227,32</b>	<b>1919,93</b>	<b>44,128</b>	
<b>День 3 (среда)</b>								
<i>Завтрак:</i>	Каша молочная манная	150	5,41	7,55	27,09	201,4	0,23	132
	Булка, масло сливочное	40/8	1,16	2,28	5,62	48,07	0,318	11/1
	Какао на молоке	180	4,19	5,81	20,90	158,29	1,3	201
	<b>Итого:</b>	<b>378</b>	<b>10,83</b>	<b>16,48</b>	<b>50,71</b>	<b>405,98</b>	<b>2,068</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Яблоко	100	1,50	0,50	21,00	96	10	2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96</b>	<b>10</b>	
<i>Обед:</i>	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	180	5,74	12,26	14,81	193,07	1,48	43
	Голубцы ленивые со сметаной	160	16,00	37,04	18,06	472,34	1,8	81
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,07	15,32	62,89	0,4	205
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	0	21
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>25,62</b>	<b>50,03</b>	<b>66,15</b>	<b>821,27</b>	<b>4,28</b>	
<i>Полдник:</i>	Напиток из сока	180	0,9	0	27,34	116,96	2	17
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	0	8
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>2,40</b>	<b>2,36</b>	<b>42,32</b>	<b>200,38</b>	<b>2</b>	
<i>Ужин:</i>	Картофель отварной со сливочным маслом и зеленью	150	2,93	2,42	23,52	127,86	4,84	103
	Салат из соленых (свежих) огурцов с растительным маслом	60	0,55	6,07	1,42	63,71	0	132
	Чай черный байховый с сахаром и с лимоном	180	0,13	0,04	6,14	26,1	3,14	196
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,8	0	8
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>6,61</b>	<b>9,69</b>	<b>51,64</b>	<b>322,47</b>	<b>10,18</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1728</b>	<b>46,96</b>	<b>79,06</b>	<b>231,82</b>	<b>1840,13</b>	<b>18,16</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>								
<i>Завтрак:</i>	Каша молочная геркулесовая	150	5,79	8,52	25,44	204,93	0,08	10

	Булка, масло сливочное, сыр	40/5/15	7	10,06	21,22	203,42	0,318	2
	Кофейный напиток на молоке	180	3,51	4,99	19,46	139,75	1,08	198
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>16,3</b>	<b>23,57</b>	<b>66,12</b>	<b>548,1</b>	<b>1,478</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Сок	120	0,6	0	15,24	66	4	14
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>66</b>	<b>4</b>	
<i>Обед:</i>	Суп рыбный со сметаной	180	10,06	4,16	13,18	131,7	2,95	41
	Картофельное пюре	130	3,73	3,45	26,51	152,96	2,09	104
	Тефтеля рыбная в сметанном соусе	85/20	19,36	3,66	14,08	168,61	0,4	18
	Салат из квашеной капусты	50	0,79	3,05	1,61	38,22	20,97	4
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,07	15,32	62,89	0,4	17
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	0	21
	<b>Итого:</b>	<b>695</b>	<b>37,64</b>	<b>14,99</b>	<b>87,4</b>	<b>641,38</b>	<b>26,81</b>	
<i>Полдник:</i>	Кефир	180	5,4	1,8	13,61	97,65	0,7	191
	Вафли	30	0,96	0,84	24,33	102,63	0	5
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>6,36</b>	<b>2,64</b>	<b>37,94</b>	<b>200,28</b>	<b>0,7</b>	
<i>Ужин:</i>	Омлет натуральный с морковью	130	7,24	8,59	4,35	124,32	0	152
	Чай черный байховый с сахаром и с лимоном	180	0,13	0,04	6,14	26,1	3,14	196
	Булка	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0	8
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10,37</b>	<b>9,79</b>	<b>31,05</b>	<b>255,22</b>	<b>3,14</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1745</b>	<b>71,17</b>	<b>50,99</b>	<b>237,19</b>	<b>1710,98</b>	<b>36,128</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>								
<i>Завтрак:</i>	Вермишель молочная	150	5,43	7,56	14,23	202,1	0,45	44
	Булка, масло сливочное сыр	40/5/15	7	10,06	21,22	203,42	0,318	2
	Какао на молоке	180	4,19	5,81	20,90	158,3	1,3	201
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>16,62</b>	<b>23,43</b>	<b>56,35</b>	<b>563,82</b>	<b>2,068</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Банан	120	1,8	0,6	25,20	115,2	4	2
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>0,6</b>	<b>25,2</b>	<b>115,2</b>	<b>4</b>	



<i>Обед:</i>	Щи с квашеной капустой и со сметаной	200	5,58	11,74	7,76	161,1	9,87	33
	Плов с мясом	160	12,1	31,52	2,9	344,4	8,3	90
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,07	15,32	62,89	1,6	205
	Икра кабачковая	40	00	1,12	1,12	14,4		42
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	0	21
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>21,38</b>	<b>45,05</b>	<b>43,8</b>	<b>669,79</b>	<b>19,77</b>	
<i>Полдник:</i>								
	Напиток из сока	180	0,9	0	27,34	117	0,4	17
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	0	8
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>2,4</b>	<b>2,36</b>	<b>42,32</b>	<b>200,42</b>	<b>0,4</b>	
<i>Ужин:</i>	Винегрет	120	3,40	6,34	16,16	136,4	7,95	26
	Чай черный байховый с сахаром и с лимоном	200	0,13	0,04	6,14	26,1	3,14	196
	Булка	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0	8
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>6,53</b>	<b>7,54</b>	<b>42,86</b>	<b>267,3</b>	<b>11,09</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1700</b>	<b>48,73</b>	<b>78,98</b>	<b>210,53</b>	<b>1816,53</b>	<b>37,328</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>								
<i>Завтрак:</i>	Макароны с тертым сыром	150/20	10,92	9,42	35,58	270,38	0,39	151
	Булка, масло сливочное	40/8	1,16	2,28	5,62	48,07	0,318	11/1
	Чай черный байховый с сахаром и с лимоном	180	0,13	0,04	6,14	26,1	3,14	196
	<b>Итого:</b>	<b>398</b>	<b>12,21</b>	<b>11,74</b>	<b>47,34</b>	<b>344,55</b>	<b>3,848</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Яблоко	100	0,4	0,40	9,80	47	10	4
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	
<i>Обед:</i>	Суп гороховый с мясом (или суп-пюре) с гренками	180/30	4,01	4,93	10,44	102,6	2,13	46
			2,25	0,87	15,42	78,6	0	34
	Каша рассыпчатая перловая со сливочным маслом	130	4,08	3,24	29,04	161,82	0	124
	Тефтели мясные в томатном соусе	80/20	12,62	27,7	11,91	348,26		77
	Соленый огурец (или свежий)	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,2	87

	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	0	21
	Напиток из сока фруктовый	180	0,9	0,0	27,34	116,96	2	17
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>27,32</b>	<b>37,36</b>	<b>111,19</b>	<b>897,84</b>	<b>4,33</b>	
<i>Полдник:</i>	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,07	15,32	62,89	1,6	205
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	0	8
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,9</b>	<b>2,43</b>	<b>30,3</b>	<b>146,31</b>	<b>1,6</b>	
<i>Ужин:</i>	Каша молочная кукурузная	150	5,28	8,37	28,21	212,79	0,52	134
	Чай черный байховый с сахаром и с молоком	180	1,12	1,55	9,02	55,4	0,33	195
	Булка	40	3,0	1,16	20,56	104,8	0	8
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>9,4</b>	<b>11,08</b>	<b>57,79</b>	<b>372,99</b>	<b>0,85</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1758</b>	<b>51,23</b>	<b>63,01</b>	<b>256,42</b>	<b>1808,69</b>	<b>20,628</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>								
<i>Завтрак:</i>	Каша пшеничная молочная	150	5,35	7,07	23,58	179,96	0,45	125
	Булка, масло сливочное	40/8	1,16	2,28	5,62	48,07	0,318	11/1
	Кофейный напиток на молоке	180	3,51	4,99	19,46	139,75	1,3	198
	<b>Итого:</b>	<b>378</b>	<b>10,02</b>	<b>14,34</b>	<b>48,66</b>	<b>367,78</b>	<b>2,068</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Яблоко	120	1,8	0,60	25,2	115,2	4	2
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>0,60</b>	<b>25,2</b>	<b>115,2</b>	<b>4</b>	
<i>Обед:</i>	Суп куриный с клецками	180	9,22	9,14	18,86	196,09	2,12	41
	Рис отварной со сливочным маслом	150	0,04	2,46	0,08	22,59	0	74
	Свежие помидоры	40	0,24	0,08	1,68	7,96	0,6	12
	Соус томатный основной	30	0,61	5,09	4,17	65,41	0	159
	Котлета куриная паровая	80	15,66	16,22	5,51	230,35	0	55
	Напиток из сока	180	0,9	0	27,34	116,96	50	17
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	0	21
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>25,77</b>	<b>33,59</b>	<b>57,64</b>	<b>726,36</b>	<b>52,72</b>	
<i>Полдник</i>	Кисель молочный	180	3,44	5,06	19,03	138,65	1,08	199
	Вафли	20	1,5	2,36	14,98	83,42	0	8
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>4,94</b>	<b>7,42</b>	<b>34,01</b>	<b>222,07</b>	<b>1,08</b>	

<i>Ужин:</i>	Овощное пюре	180	5,89	7,00	27,68	200,29	5,62	142
	Гренки	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	34
	Чай черный байховый с сахаром и с лимоном	180	0,13	0,04	6,14	2 6,1	3,14	196
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>8,27</b>	<b>7,91</b>	<b>49,24</b>	<b>304,99</b>	<b>8,76</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1798</b>	<b>50,8</b>	<b>63,86</b>	<b>214,75</b>	<b>1736,4</b>	<b>68,628</b>	
<b>День 8 (среда)</b>								
<i>Завтрак:</i>	Каша ячневая вязкая молочная	150	5,35	7,21	25,48	191,56	0,45	12
	Булка, масло сливочное	40/8	1,16	2,28	5,62	48,07	0,318	11/1
	Какао на молоке	200	4,19	5,81	20,90	158,3	1,3	201
	<b>Итого:</b>	<b>398</b>	<b>10,7</b>	<b>15,3</b>	<b>52</b>	<b>397,93</b>	<b>2,068</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Яблоко	120	1,8	0,60	25,2	115,2	4	2
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>0,60</b>	<b>25,2</b>	<b>115,2</b>	<b>4</b>	
<i>Обед:</i>	Суп вермишелевый на мясном бульоне со сметаной	200	5,49	12,08	10,28	182,3	3,65	14
	Тушеная свекла, «ежик мясной» (или мясной рулет)	120/80	2,05	3,44	11,94	86,89	13,14	10
	Напиток из сока	180	0,9	0,0	27,34	117	0,4	17
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	0	21
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>23,46</b>	<b>40,49</b>	<b>73,08</b>	<b>766,7</b>	<b>16,79</b>	
<i>Полдник:</i>								
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,07	15,32	62,89	0,4	205
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	0	8
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>1,9</b>	<b>2,43</b>	<b>30,3</b>	<b>146,31</b>	<b>0,4</b>	
<i>Ужин:</i>	Манник	100	5,15	4,02	39,58	216,31	0	132
	Чай черный байховый с сахаром и с лимоном	200	0,13	0,04	6,14	26,1	3,14	196
	Соус молочный	30	1,92	4,69	12,18	100,16	0	162
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>7,2</b>	<b>8,75</b>	<b>57,9</b>	<b>342,57</b>	<b>3,14</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1698</b>	<b>45,06</b>	<b>67,57</b>	<b>238,48</b>	<b>1768,71</b>	<b>26,398</b>	
<b>День 9 (четверг)</b>								
<i>Завтрак:</i>	Каша геркулесовая молочная	150	5,79	8,52	25,44	204,93	0,45	10
	Кофейный напиток на молоке	180	3,51	4,99	19,46	139,75	1,3	198
	Булка, масло сливочное, сыр	40/5/15	7	10,06	16,06	128,7	0,318	1

	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>16,3</b>	<b>23,57</b>	<b>66,12</b>	<b>548,1</b>	<b>2,068</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Яблоко	120	1,80	0,60	25,20	115,2	10	2
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>1,80</b>	<b>0,60</b>	<b>25,20</b>	<b>115,2</b>	<b>10</b>	
<i>Обед:</i>	Суп рыбный со сметаной	180	10,06	4,16	13,18	131,17	2,95	1
	Картофельное пюре	130	3,73	3,45	26,51	152,96	2,09	104
	Свежий огурец (соленый)	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0	87
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,07	15,32	62,89	0,4	205
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	0	21
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>27,6</b>	<b>10,67</b>	<b>77,62</b>	<b>520,32</b>	<b>9,76</b>	
<i>Полдник:</i>	Напиток из сока	180	0,9	0,0	27,34	116,96	2	17
	Ватрушка с творогом собственного производства	80	11,83	9,95	43,06	312,72	0	189
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>12,73</b>	<b>9,95</b>	<b>70,4</b>	<b>429,68</b>	<b>2</b>	
<i>Ужин:</i>	Омлет натуральный с морковью	130	7,24	8,59	4,35	124,32	2,3	152
	Чай черный байховый с сахаром и с лимоном	180	0,13	0,04	6,14	26,1	3,14	196
	Булка	40	3	1,16	20,56	104,8	0	8
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>10,37</b>	<b>9,79</b>	<b>31,05</b>	<b>255,22</b>	<b>5,44</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1760</b>	<b>68,8</b>	<b>54,58</b>	<b>270,39</b>	<b>1868,52</b>	<b>29,268</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>								
<i>Завтрак:</i>	Каша молочная манная	150	5,41	7,55	27,09	201,4	0,23	132
	Булка, масло сливочное	40/8	1,16	2,28	5,62	48,07	0	11/1
	Какао на молоке	180	4,19	5,81	20,9	158,29	1,08	201
	<b>Итого:</b>	<b>378</b>	<b>10,76</b>	<b>15,64</b>	<b>53,61</b>	<b>407,76</b>	<b>1,31</b>	
<i>Второй завтрак:</i>	Яблоко	100	0,40	0,4	9,8	47	4	4
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>4</b>	
<i>Обед:</i>	Щи со свежей капусты со сметаной	180	5,51	12,28	7,49	164,45	5,04	33
	Макаронные отварные со сливочным маслом	130	3,58	2,56	21,81	124,46	0	147
	Печеночные оладьи с соусом томатным	100/30	21,28	15,69	12,92	260,06	0,16	20
	Напиток цитрусовый	180	0,61	5,09	4,17	65,41	0,34	159
			0,72	0,16	14,47	66,35	1,6	207

	Хлеб	50	3,6	0,9	31,2	148,5	0	11
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>35,3</b>	<b>36,68</b>	<b>92,06</b>	<b>829,23</b>	<b>7,44</b>	
<i>Полдник:</i>	Напиток из сока	200	0,9	0	27,34	116,96	50	17
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	0	8
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>2,4</b>	<b>2,36</b>	<b>42,32</b>	<b>200,38</b>	<b>50</b>	
	Булка	40	3	1,16	2,56	104,8	0	8
	Чай черный байховый с сахаром и с лимоном	180	0,13	0,04	6,14	26,1	3,14	196
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>9,08</b>	<b>13,78</b>	<b>44,7</b>	<b>324,84</b>	<b>7,49</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1708</b>	<b>57,94</b>	<b>68,86</b>	<b>242,49</b>	<b>1808,91</b>	<b>70,24</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>17369</b>	<b>575,57</b>	<b>675,64</b>	<b>2360,78</b>	<b>18088,58</b>	<b>415,854</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1736,9</b>	<b>57,557</b>	<b>67,564</b>	<b>236,078</b>	<b>1808,858</b>	<b>41,5854</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>3,4</b>	<b>3,778</b>	<b>12,8</b>			

## Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 3 до 8 лет в филиале Детский сад «Радуга» МБОУ «Моглинская средняя общеобразовательная школа Псковского района» с 12-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" от 27.10.2020 г. и СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020г. Разработано на основании «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Батищев П. С.

В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (в нетто, мл на 1 ребенка в сутки)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду-12 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей.

В ДОУ с 12 -часовым пребыванием детей предусмотрено 5-разовое питание, со вторым (фруктовым) завтраком. Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в таблице № 1 Приложении 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При составлении 10-дневного меню учтены требования к пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей, представленные в Приложении №6 к СанПин 2.3/2.4.3590-20.

При отсутствие каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии с приложением № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль. В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.