

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Сосновская средняя общеобразовательная школа»**

Дошкольные группы

«Утверждаю»
И.о. директора МКОУ «Сосновская СОШ»

П.А. Егорова

Примерное десятидневное меню 2024-2025 учебный год

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: до 3 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1.Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	150/4	5,8	7,2	24,3	185	206
	2.Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	1
	3.Кофейный напиток на молоке	150	2,1	1,7	11,0	87	302
Итого за завтрак:		339	10,3	13,3	49,8	360	
2 – ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10.1	46	
Итого 2 завтрак:		100	0,5	0,1	10.1	46	
Обед	1.Салат из белокочанной капусты	40	0,9	1,8	4,1	36	6
	2.Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,5	11,6	68	65
	3.Биточки куриные	50/20	8,2	7,9	9,6	143	102
	4.Макароны отварные с соусом	120/4	4,3	3,4	26,7	157	227
	5. Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	309
	6. Хлеб ржаной	40	3	0.5	22.17	94.5	
Итого за обед:		574	18,7	15,13	89,57	565,5	
Полдник	1.Кисель	150	0,0	0,0	15,0	57	319
	2.Печенье	40	8.2	4.6	26.4	188	
Итого за полдник:		190	8,2	4,6	41,4	245	
Ужин	1.Омлет с зеленым горошком.	90/30	5,3	8,4	1,6	103	234
	2.Чай с сахаром, лимоном	150	0,1	0,03	6,5	27	300
	3.Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,86	16,74	86	
Итого за ужин:		300	2,56	9,29	24,84	216	
Итого: за 1 –й день		1503	40,26	42,42	215,71	1432,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	1.Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	150/4	5,6	6,6	26,4	187	208
	2.Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	1
	3.Какао с молоком	150	2,7	2,0	9,9	70	304
Итого:		339	10,7	13,0	50,8	366	
2 – ой завтрак	Банан	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого 2 завтрак:		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед	1.Салат из свежих огурцов, помидоров	40	0,3	1,9	1,5	24	15
	2.Щи из молодой капусты на к/б.,со сметаной	150	1,0	3,2	5,1	56	57
	3.Жаркое по-домашнему	100/50	15,8	15,9	13,5	261	101
	5.Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	309
	6.Хлеб ржаной	40	3,0	0.5	22.17	94.5	
Итого за обед:		530	20,8	21,53	57,67	502,5	
Полдник	1.Кисломолочный напиток	150	4,2	0,1	10,0	59	294
	2.Пряник	40	1.17	1.33	31	141.67	
Итого за полдник:		190	5,37	1,43	41,0	200,67	
Ужин	1.Запеканка из творога со сгущённым молоком	120/20	21,9	15,8	27,6	341	238
	2.Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	298
Итого за ужин:		290	22,0	15,82	32,2	359	
При приготовлении блюд используется йодированная соль							
Итого: за 2 –й день		1449	59,27	52,18	191,47	1474,72	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	1.Каша гречневая молочная	150/5	6,8	6,7	27,8	200	193
	2.Бутерброд с маслом, с сыром	30/10	6,7	9,6	13,2	106	2
	3.Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,2	14,8	87	302
Итого за завтрак:		345	16,3	18,5	55,8	454	
2 – ой завтрак	Яблоко	100	5,6	0,1	16,4	47	
Итого за 2 завтрак:		100	5,6	0,1	16,4	47	
Обед	1.Салат из моркови	40	0,6	2,7	8,7	60	
	2.Рассольник ленинградский ,со сметаной	150	1,3	3,5	9,2	77	58
	3.Зразы	50/5	6,4	11,0	6,8	152	107
	4.Рис отварной с томатным соусом	120	3,7	3,6	37,6	201	187
	5.Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	309
	6.Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,17	94,5	
Итого за обед:		565	15,7	21,33	100,4	651,5	
Полдник	1.Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	316
	2.Вафли	20	10,8	6,6	11,8	110	
Итого за полдник:		170	11,3	18,1	32,0	193	
Ужин	1.Биточки рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	85
	2.Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	148
	3.Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	298
	4. Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,86	16,74	86	
Итого за ужин:		350	13,06	10,28	44,34	325	
Итого за 3-й день:		1535	61,96	68,31	248,94	1609,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак:	1.Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150/4	6,8	6,7	27,8	200	194
	2.Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	1
	3.Какао с молоком	150	2,7	2,0	13,7	70	304
Итого за завтрак:		339	11,9	13,1	56,0	409	
2 – ой завтрак	Йогурт питьевой	150	4,2	0,1	10,0	294	
Итого 2-ой завтрак:		150	0,5	0,1	10,0	294	
Обед	1. Салат «Здоровье»	30	0,6	2,0	2,9	32	36
	2.Свекольник на к/б.,со сметаной	150/5	1,3	3,1	8,9	71	72
	3.Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320	140
	4. Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	309
	6.Хлеб ржаной	30	3,0	0,5	22,17	94,5	
Итого за обед:		515	19,8	24,03	73,07	584,5	
Полдник	1.Молоко	150	4,1	4,2	6,4	79	296
	2.Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175	288
Итого за полдник:		200	7,7	9,9	33,5	254	
Ужин	1.Яйцо отварное	40	2,6	3,9	11,3		
	2.Овощное рагу	150	4,9	10,3	0,4	114	133
	3.Чай с лимоном, с сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27	300
	4.Хлеб пшеничный йодированный	40	2,46	0,86	16,74	86	
Итого за ужин:		370	10,06	15,09	34,94	316,77	
Итого: за 4 –й день		1554	49,96	62,22	207,51	1858,27	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	1.Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом	150/4	4,7	6,1	25,1	174	210
	2.Бутерброд с маслом, с сыром	30/10/5	6,7	9,6	13,2	167	2
	3.Кофейный напиток на молоке	150	2,1	1,7	11,0	87	302
Итого за завтрак:		349	13,5	17,4	49,3	407	
2 – ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	45	
Итого 2-ой завтрак:		100	0,5	0,1	10,0	45	
Обед	1.Салат из свежих овощей	30	0,3	1,9	1,5	24	15
	2.Суп картофельный с крупой на к/б.	150	4,5	3,1	17,5	122	67
	3.Котлета из птицы	50	7,4	8,2	8,3	139	138
	4.Пюре из цветной капусты и картофеля	120	3,8	7,9	10,4	127	181
	4. Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	309
	5.Хлеб ржаной	30	3,0	0,5	22,17	94,5	
Итого за обед:		530	15,9	13,73	64,87	573,5	
Полдник	Кисель	150	0,0	0,0	15,0	57	319
	2.Печенье	30	7,1	18,1	66,3	90	
Итого за полдник:		180	7,1	18,1	81,3	147	
Ужин	1.Макаронные изделия с сыром запеченные	150/15	7,3	11,8	24,5	236	228
	2. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,46	0,86	16,74	86	
	3.Чай с лимоном, с сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27	300
Итого за ужин:		355	9,86	12,69	47,74	263	
Итого за 5-й день		1514	46,86	62,02	253,21	1435,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	1.Каша рисовая молочная	150/4	3,8	5,9	23,7	164	207
	2.Бутерброд с маслом, с сыром	30/10/5	6,7	9,6	13,2	167	2
	3.Кофейный напиток на молоке	150	2,1	1,7	11,0	66	302
Итого за завтрак:		349	12,6	17,2	47,9	397	
2 – ой завтрак	Банан	100	0,3	0,4	10,3	47	
Итого за 2-й з-к:		100	0,3	0,4	10,3	47	
Обед	1.Салат из свежих огурцов	40	0,3	1,8	1,2	22	14
	2.Суп из овощей на к/б., со сметаной	150	1,1	3,1	6,4	61	71
	3.Фрикаделька из курицы	50	7,3	9,0	4,3	127	136
	4.Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	148
	5.Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	309
	6.Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,17	94,5	
Итого за обед:		550	11,8	18,13	43,4	480,5	
Полдник	1.Снежок	150	4,2	0,1	10,0	59	294
	2.Печенье	20	7,1	18,0	66,3	90	
Итого за полдник:		170	11,3	18,1	76,3	149	
Ужин	1.Запеканка творожная со сметанным соусом	120/30	21,9	15,8	27,6	341	238
	2.Чай с сахаром ,с лимоном	170	0,1	0,03	6,5	27	300
Итого за ужин:		320	22,0	15,83	34,1	368	
Итого: за 7 –й день		1489	58,0	69,66	212	1441,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	1.Вермишель молочная	150	3,38	5,21	12,93	182,47	86(ст)
	2.Бутерброд с маслом	30/5	9,7	9,9	30,8	109	2
	3.Какао с молоком	150	2,7	2,0	9,9	70	304
Итого за завтрак:		335	15,78	17,11	53,63	361,47	
2 – ой завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за 2 з-к		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	1.Икра кабачковая	40	0,6	1,9	3,0	31	52
	2.Борщ на к/б., со сметаной	150	1,0	2,9	7,0	58	60
	3.Гуляш из говядины	30/30	8,5	8,8	22,0	123	100
	4.Каша гречневая	120	8,4	5,4	34,6	224	183
	5.Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	309
	6.Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,17	94,5	
Итого за обед:		560	22,2	19,53	104,17	597,5	
Полдник	1.Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	150
	2.Пирожок с повидлом	50	3,3	1,5	27,3	137	266
Итого за п-к		200	3,8	1,7	47,5	220	
Ужин	1.Рагу овощное	150	2,4	7,3	13,4	134	161
	2.Яйцо отварное	40	8,7	13,8	1,6	165	233
	3. Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,86	16,74	86	
	4.Чай с сахаром, лимоном	150	0,1	0,03	6,5	27	300
Итого за ужин:		370	13,66	21,99	38,24	412	
Итого за 8 – й день		1565	55,84	60,73	253,34	1637,52	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	1.Каша пшениная молочная	150/4	4,5	6,0	27,3	177	214
	2.Бутерброд с маслом, с сыром	30/10/5	6,7	9,6	13,2	106	2
	3.Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,2	14,8	66	30
Итого за з-к		349	14,0	17,8	55,3	370	
2 – ой завтрак	Кисломолочный напиток	150	4,2	0,1	10,0	59	29
Итого 2 з-к:		150	4,2	0,1	10,0	59	
Обед	1.Салат «Школьный»	40	0,6	3,0	27,0	40	34
	2.Суп картофельный на к/б.,с клецками	150	1,5	1,4	9,0	57	5(т:
	3.Фрикаделька куриная	50	7,3	9,0	4,3	127	13
	4.Гороховое пюре	120					
	5.Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	30
	6.Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,17	94,5	
Итого за обед:		550	10,1	13,93	77,87	385,5	
Полдник	1.Кисель	150	0,0	0,0	15,0	57	31
	2.Вафли	20	4,0	33,4	59,1	110	
Итого за п-к:		170	4,0	33,4	74,1	167	
Ужин	1.Макароны, запеченные с сыром	150/15	7,3	11,8	24,5	236	22
	2..Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	29
	3.Хлеб пшеничный	30	2,46	0,86	16,74	86	
Итого за ужин:		345	9,86	12,68	45,84	339,77	
Итого: за 9 –й день		1564	42,16	77,91	263,11	1320,82	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	1.Каша геркулесовая молочная	150/4	5,8	7,2	24,3	185	206
	2.Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	1
	3.Какао на молоке	150	2,7	2,0	9,9	70	304
Итого за з-к:		339	10,9	13,6	48,7	364	
2 – ой завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	
Итого за 2 з-к:		100	0.5	0.1	10.1	46	
Обед	1.Салат из свежих томатов	40	0,6	2,0	3,2	35	11
	2.Уха с крупой	150	3,5	0,8	8,3	55	75
	3.Котлета куриная	50	7,4	8,2	8,3	139	138
	4.Овощное рагу	120	2,4	7,3	13,4	134	161
	5.Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	20,2	83	150
	6.Хлеб ржаной	40	3,0	0.5	22.17	94,5	
Итого за обед:		520	17,4	18,5	75,57	540,5	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	0,1	10,0	59	294
	2.Печенье	40	1.17	1.33	31,0	188	
Итого за п-к:		190	5,19	1,43	41,0	247	
Ужин	1.Омлет натуральный	120	6,5	9,6	0,9	115	231
	2. Чай с сахаром, с лимоном	150	0,1	0,02	4,6	27	291
	3.Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	86	
Итого за ужин:		310	9,06	10,48	22,24	218,77	
Итого за 10-й день		1459	43,05	44,11	197,61	1415,82	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СОСНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Егорова
Полина Анатольевна, И.О.ДИРЕКТОРА

19.09.24 11:35 (MSK)

Сертификат 22BC13EFBECE21DA3A823941EF9AE571