

**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		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>339</b>	<b>10,3</b>	<b>13,3</b>	<b>49,8</b>	<b>360</b>	
2 – ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10.1	46	
<b>Итого 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	
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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>574</b>	<b>18,7</b>	<b>15,13</b>	<b>89,57</b>	<b>565,5</b>	
Полдник	1.Кисель	150	0,0	0,0	15,0	57	319
	2.Печенье	40	8.2	4.6	26.4	188	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>190</b>	<b>8,2</b>	<b>4,6</b>	<b>41,4</b>	<b>245</b>	
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	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>300</b>	<b>2,56</b>	<b>9,29</b>	<b>24,84</b>	<b>216</b>	
<b>Итого: за 1 –й день</b>		<b>1503</b>	<b>40,26</b>	<b>42,42</b>	<b>215,71</b>	<b>1432,5</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
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
<b>Итого:</b>		<b>339</b>	<b>10,7</b>	<b>13,0</b>	<b>50,8</b>	<b>366</b>	
2 – ой завтрак	Банан	100	0.4	0.4	9.8	47	
<b>Итого 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	
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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>530</b>	<b>20,8</b>	<b>21,53</b>	<b>57,67</b>	<b>502,5</b>	
Полдник	1.Кисломолочный напиток	150	4,2	0,1	10,0	59	294
	2.Пряник	40	1.17	1.33	31	141.67	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>190</b>	<b>5,37</b>	<b>1,43</b>	<b>41,0</b>	<b>200,67</b>	
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
<b>Итого за ужин:</b>		<b>290</b>	<b>22,0</b>	<b>15,82</b>	<b>32,2</b>	<b>359</b>	
При приготовлении блюд используется йодированная соль							
<b>Итого: за 2 –й день</b>		<b>1449</b>	<b>59,27</b>	<b>52,18</b>	<b>191,47</b>	<b>1474,72</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>345</b>	<b>16,3</b>	<b>18,5</b>	<b>55,8</b>	<b>454</b>	
2 – ой завтрак	Яблоко	100	5,6	0,1	16,4	47	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>5,6</b>	<b>0,1</b>	<b>16,4</b>	<b>47</b>	
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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>565</b>	<b>15,7</b>	<b>21,33</b>	<b>100,4</b>	<b>651,5</b>	
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	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>170</b>	<b>11,3</b>	<b>18,1</b>	<b>32,0</b>	<b>193</b>	
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	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>350</b>	<b>13,06</b>	<b>10,28</b>	<b>44,34</b>	<b>325</b>	
<b>Итого за 3-й день:</b>		<b>1535</b>	<b>61,96</b>	<b>68,31</b>	<b>248,94</b>	<b>1609,5</b>	

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

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:		<b>349</b>	<b>13,5</b>	<b>17,4</b>	<b>49,3</b>	<b>407</b>	
2 – ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	45	
Итого 2-ой завтрак:		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>45</b>	
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:		<b>530</b>	<b>15,9</b>	<b>13,73</b>	<b>64,87</b>	<b>573,5</b>	
Полдник	Кисель	150	0,0	0,0	15,0	57	319
	2.Печенье	30	7,1	18,1	66,3	90	
Итого за полдник:		<b>180</b>	<b>7,1</b>	<b>18,1</b>	<b>81,3</b>	<b>147</b>	
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:		<b>355</b>	<b>9,86</b>	<b>12,69</b>	<b>47,74</b>	<b>263</b>	
Итого за 5-й день		<b>1514</b>	<b>46,86</b>	<b>62,02</b>	<b>253,21</b>	<b>1435,5</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>349</b>	<b>12,6</b>	<b>17,2</b>	<b>47,9</b>	<b>397</b>	
2 – ой завтрак	Банан	100	0,3	0,4	10,3	47	
<b>Итого за 2-й з-к:</b>		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>550</b>	<b>11,8</b>	<b>18,13</b>	<b>43,4</b>	<b>480,5</b>	
<b>Полдник</b>	1.Снежок	150	4,2	0,1	10,0	59	294
	2.Печенье	20	7,1	18,0	66,3	90	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>170</b>	<b>11,3</b>	<b>18,1</b>	<b>76,3</b>	<b>149</b>	
<b>Ужин</b>	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
<b>Итого за ужин:</b>		<b>320</b>	<b>22,0</b>	<b>15,83</b>	<b>34,1</b>	<b>368</b>	
<b>Итого: за 7 –й день</b>		<b>1489</b>	<b>58,0</b>	<b>69,66</b>	<b>212</b>	<b>1441,5</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>335</b>	<b>15,78</b>	<b>17,11</b>	<b>53,63</b>	<b>361,47</b>	
2 – ой завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Итого за 2 з-к</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>560</b>	<b>22,2</b>	<b>19,53</b>	<b>104,17</b>	<b>597,5</b>	
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
<b>Итого за п-к</b>		<b>200</b>	<b>3,8</b>	<b>1,7</b>	<b>47,5</b>	<b>220</b>	
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
<b>Итого за ужин:</b>		<b>370</b>	<b>13,66</b>	<b>21,99</b>	<b>38,24</b>	<b>412</b>	
<b>Итого: за 8 – й день</b>		<b>1565</b>	<b>55,84</b>	<b>60,73</b>	<b>253,34</b>	<b>1637,52</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 9</b>							
Завтрак	1.Каша пшеничная 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
<b>Итого за з-к</b>		<b>349</b>	<b>14,0</b>	<b>17,8</b>	<b>55,3</b>	<b>370</b>	
2 – ой завтрак	Кисломолочный напиток	150	4,2	0,1	10,0	59	29
<b>Итого 2 з-к:</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>59</b>	
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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>550</b>	<b>10,1</b>	<b>13,93</b>	<b>77,87</b>	<b>385,5</b>	
Полдник	1.Кисель	150	0,0	0,0	15,0	57	31
	2.Вафли	20	4,0	33,4	59,1	110	
<b>Итого за п-к:</b>		<b>170</b>	<b>4,0</b>	<b>33,4</b>	<b>74,1</b>	<b>167</b>	
Ужин	1.Макаронны, 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	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>345</b>	<b>9,86</b>	<b>12,68</b>	<b>45,84</b>	<b>339,77</b>	
<b>Итого: за 9 –й день</b>		<b>1564</b>	<b>42,16</b>	<b>77,91</b>	<b>263,11</b>	<b>1320,82</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
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
<b>Итого за з-к:</b>		<b>339</b>	<b>10,9</b>	<b>13,6</b>	<b>48,7</b>	<b>364</b>	
2 – ой завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	
<b>Итого за 2 з-к:</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	
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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>520</b>	<b>17,4</b>	<b>18,5</b>	<b>75,57</b>	<b>540,5</b>	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	0,1	10,0	59	294
	2.Печенье	40	1.17	1.33	31,0	188	
<b>Итого за п-к:</b>		<b>190</b>	<b>5,19</b>	<b>1,43</b>	<b>41,0</b>	<b>247</b>	
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	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>310</b>	<b>9,06</b>	<b>10,48</b>	<b>22,24</b>	<b>218,77</b>	
<b>Итого за 10-й день</b>		<b>1459</b>	<b>43,05</b>	<b>44,11</b>	<b>197,61</b>	<b>1415,82</b>	

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