

**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: осенне - зимний

Возрастная категория: 3 - 7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	90/30	7,7	9,6	32,4	247	206
	2.Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	1
	3.Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	302
Итого за завтрак:		445	12,9	20,4	61,8	480	
2 – ой завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10.1	46	
Итого 2 завтрак:		100	0,5	0,1	10.1	46	
Обед	1.Салат из свежей капусты с морковью	60	1,3	2,7	6,2	54	6
	2.Суп картофельный с крупой(рис,пшено,гречка,перловка)	180	2,1	2,1	15,5	90	65
	3.Биточки куриные	70	11,4	11,2	13,5	202	102
	4.Макароны отварные с томатным соусом	130	5,5	4,2	33,3	196	227
	5. Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,05	20,6	89	309
	6. Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.17	94.5	
Итого за обед:		660	24,2	20,75	111,27	725,5	
Полдник	1.Кисель	200	0,0	0,0	20,0	76	319
	2.Печенье	40	8.2	4.6	26.4	188	
Итого за полдник:		240	8,2	4,6	46,4	264	
Ужин	1Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200/5	8,0	12,2	2,4	151	234
	2.Чай с сахаром, лимоном	200	0,20	0,03	9,3	38	300
	3.Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,86	16,74	86	
Итого за ужин:		320	10,66	1,16	26,04	274,77	
Итого: за 1 –й день		1765	56,46	47,01	255,61	1789,82	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	1.Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	7,4	8,8	35,1	441	238
	2..Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	1
	3.Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	304
Итого:		445	13,4	20,7	63,4	496	
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	50	0,5	2,8	2,2	36	15
	2.Щи из свежей капусты на к/б. со сметаной	180	1,4	4,5	6,8	76	57
	3.Жаркое по-домашнему	200	14,9	12,7	3,7	190	101
	5.Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,05	20,6	89	309
	6.Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.17	94.5	
Итого за обед:		660	26,9	26,7	91,47	710,5	
Полдник	1.Кисломолочный напиток	200	5,6	0,1	16,4	91	294
	2.Пряник	40	1.17	1.33	31	141.67	
Итого за полдник:		240	1,17	1,33	51,0	217,67	
Ужин	1.Каша пшенная молочная со сливочным маслом	180/5	27,5	19,8	35,1	250	208
	2.Чай с сахаром, с лимоном	200	0,1	0,03	9,1	38	298
	3.Хлеб пшеничный	30	30	2,46	0,86	86	
Итого за ужин:		370	27,6	20,1	44,2	456	
При приготовлении блюд используется йодированная соль							
Итого: за 2 –й день		1815	61,93	69,23	259,87	1926,72	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	1.Каша гречневая молочная со слив. маслом	200/5	9,0	9,0	37,0	266	193
	2.Бутерброд с сыром	30/10/10	7,9	4,75	24,2	172	3
	3.Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	302
		445	19,7	15,95	76,0	525	
Итого за завтрак:							
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	60	0,6	2,7	8,7	60	20
	2.Рассольник ленинградский ,со сметаной	200	1,7	4,8	12,3	104	58
	3.Зразы	75	10,8	10,3	5,8	159	139
	4.Рис отварной с томатным соусом	170/30	4,9	4,7	50,2	268	187
	5.Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,05	20,6	89	309
	6.Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	
Итого за обед:		765	21,9	23,05	119,77	774,5	
Полдник	1.Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111	316
	2.Вафли	20	10,8	6,6	11,8	110	
Итого за полдник:		220	1,17	1,33	51,0	217,67	
Ужин	1.Биточки рыбные	75	12,1	8,6	10,3	168	85
	2.Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	148
	3. Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	298
	4. Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,86	16,74	86	
Итого за ужин:		455	17,76	14,09	56,24	416	
Итого за 3-й день:		1985	66,13	54,52	319,41	1979,72	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак:	1.Каша ячневая молочная	200/5	9,0	9,0	37,0	266	193
	2.Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	1
	3.Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	304
Итого за завтрак:		445	11,9	19,9	64,7	482	
2 – ой завтрак	Йогурт питьевой	100	0,5	0,1	10.	45	
Итого 2-ой завтрак:		100	0,5	0,1	10,0	45	
Обед	1. Салат «Здоровье»	60	0,9	3,1	4,3	48	36
	2.Свекольник со сметаной	200	1,8	4,1	11,9	95	72
	3.Плов из курицы	220	21,0	27,0	35,8	473	140
	4. Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	17,2	69	310
	6.Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	
Итого за обед:		730	38,8	30,4	76,37	686,5	
Полдник	1.Молоко	200	5,5	5,6	8,6	106	296
	2.Булочка домашняя	70	5,0	8,0	38,0	175	288
Итого за полдник:		270	10,5	7,06	48,4	281	
Ужин	1.Яйцо отварное	150	3,3	4,9	14,1	113	150
	2.Рагу овощное	70	6,9	14,6	0,5	161	133
	3.Чай с лимоном, с сахаром	200	0,20	0,03	9,3	38	300
	4.Хлеб пшеничный йодированный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	
Итого за ужин:		460	12,86	23,31	53,59	445,37	
При приготовлении блюд используется йодированная соль							
Итого: за 4 –й день		2005	74,56	80,77	253,06	1939,42	

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	200/5	6,3	8,1	33,5	232	210
	2.Бутерброд с маслом, с сыром	30/10/5	9,7	9,9	30,8	254	2
	3.Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	302
Итого за завтрак:		450	18,8	20,2	79,1	573	
2 – ой завтрак	Сок	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого за 2-й з-к:		100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед	1.Салат из свежих овощей	60	0,5	2,8	2,2	36	15
	2.Суп картофельный с бобовыми и гречками на к/б.	200/15	6,2	4,1	25,5	169	67
	3.Котлета из птицы	70	10,4	11,4	11,7	194	138
	Пюре из цветной капусты и картофеля	150	3,8	7,9	10,4	127	181
	4. Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	17,2	69	310
	6.Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	
Итого за обед:		745	24,1	26,8	88,87	689,5	
Полдник	1.Кисель	200	0,0	0,0	20,0	76	319
	2.Печенье	20	7,1	18,1	66,3	90	
Итого за полдник:		220	7,1	18,1	86,3	166	
Ужин	1.Макаронные изделия с сыром запеченные	200	9,7	16,0	32,6	318	228
	2. Хлеб пшеничный йодированный	40	2.46	0.86	16.74	85.77	
	3.Чай с лимоном, с сахаром	200	0,20	0,03	9,3	38	300
Итого за ужин:		440	12,36	16,89	58,64	441,77	
При приготовлении блюд используется йодированная соль							
Итого: за 5 –й день		1955	62,76	82,39	322,71	1917,27	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1.Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5	5,0	7,8	23,4	184	204
	2.Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,4	8,6	14,6	146	1
	3.Чай с сахаром ,лимоном	200	0,20	0,03	9,3	38	300
Итого за завтрак:		445	7,6	16,43	47,3	368	
2 – ой завтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	45	
Итого 2-й з-к		100	0,5	0,1	10,0	45	
Обед	1.Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,7	5,3	3,7	65	30
	2.Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б.	200	2,2	2,1	15,1	89	63
	3.Ленивые голубцы с томатным соусом	120/30	10,8	8,7	9,7	163	129
	4.Кисель	200	0,0	0,0	20,0	76	319
	5.Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	
Итого за обед:		660	16,7	16,6	70,67	487,5	
Полдник	1.Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	304
	2.Пряник	40	7,3	8,9	67,9	152	
Итого за полдник:		240	10,9	12,2	81,6	252	
Ужин	1.Рыба тушеная в томате с овощами.	100	12,1	8,0	4,7	140	82
	2.Картофель отварной	200/4	3,0	3,3	22,5	179	146
	3.Компот из с/х фруктов	200	0,2	0,1	17,2	69	310
	4.Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	86	
Итого за ужин:		504	15,3	11,4	44,4	388	
Итого: за 6 –й день		1949	51,0	56,73	253,97	1540,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	1.Каша рисовая молочная	200/5	5,0	7,8	30,9	215	207
	2.Бутерброд с маслом, с сыром	30/10/5	9,7	9,9	30,8	254	2
	3.Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	302
Итого за завтрак:		450	17,5	19,9	76,5	556	
2 – ой завтрак	Банан	100	0,3	0,4	10,3	47	
Итого за 2 з-к :		100	0,3	0,4	10,3	47	
Обед	1.Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	33	14
	2.Суп из овощей на к/б. , со сметаной	200	1,5	4,1	8,5	81	71
	3.Фрикаделька из кур	70	10,2	12,0	6,0	173	136
	4.Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	148
	5.Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	309
	7.Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	
Итого за обед:		830	19,2	23,95	79,17	607,5	
Полдник	1.Снежок	200	5,6	0,1	16,4	91	294
	2.Печенье	20	7,1	18,1	66,3	90	
Итого за п-к:		220	12,7	18,2	82,7	181	
Ужин	1.Запеканка из творога со сметанным соусом	150/20	27,5	19,8	35,1	431	238
	2..Чай с сахаром, лимоном	200	0,2	0,03	9,3	38	300
Итого за полдник:		370	40,4	19,83	44,4	469	
Итого: за 7 –й день		1830	77,4	64,08	210,37	1679,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Вермишель молочная	200/5	3,38	5,21	12,93	182,47	86(ст)
	2.Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	1
	3.Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	304
Итого за завтрак:		445	9,38	17,11	41,23	428,47	
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	60	0,9	2,9	4,5	47	52
	2.Борщ на к/б., со сметаной	200	1,4	4,1	9,4	79	60
	3.Гуляш из говядины	50/50	14,2	15,6	3,7	212	100
	4.Каша гречневая	200	11,2	7,0	46,2	296	183
	5.Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	309
	6.Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17		
Итого за обед:		610	20,4	23,15	60,37	538	
Полдник	1.Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111	316
	2.Пирожок с повидлом	70	4,6	2,1	38,3	192	266
Итого за п-к		250					
Ужин	1.Рагу овощное	150	3,2	9,7	17,8	179	161
	2.Яйцо отварное	40	8,7	13,8	1,6	165	233
	3. Хлеб пшеничный йодированный	40	2,46	0,86	16,74		
	4.Чай с сахаром,лимоном	200	0,2	0,03	9,3	38	300
Итого за полдник:		430	19,76	26,79	110,74	685	
Итого: за 8 – й день		1915	49,94	67,45	222,14	1698,47	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	1.Каша «Дружба» молочная	200/5	6,0	8,0	36,4	236	214
	2.Бутерброд с маслом, с сыром	30/10	6,7	9,6	13,2	106	2
	3.Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	66	302
Итого за завтрак:		445	15,5	19,8	64,4	408	
2 – ой завтрак	Кисломолочный напиток	200	5,6	0,1	16,4	91	294
Итого за 2 з-к:		200	5,6	0,1	16,4	91	
Обед	1.Салат «Школьный»	60	0,9	4,5	4,0	60	34
	2.Суп картофельный с клецками	200	1,5	1,4	9,0	57	5(т.т
	3.Фрикаделька куриная	70	10,2	12,0	6,0	173	130
	4.Гороховое пюре	150	14,6	5,1	33,1	240	170
	5.Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	30
	6.Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	
Итого за обед:		730	31,1	23,55	94,87	614,5	
Полдник	1.Кисель	200	0,0	0,0	20,0	57	30
	2.Вафли	20	4,0	33,4	59,1	110	
Итого за п-к:		220	4,0	33,4	79,1	167	
Ужин	1.Макароны, запеченные с сыром	200/15	9,7	16,0	32,6	318	2
	2.Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	2
	3.Хлеб пшеничный йодированный	40	2,46	0,86	16,74	86	
Итого за ужин:		447	12,26	16,89	58,44	336	
Итого: за 9 –й день		1972	64,46	93,74	313,21	1616,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	1.Каша овсяная молочная	200/5	7,7	9,6	32,4	247	206
	2.Бутерброд с маслом	30/10	2,4	4,4	14,5	109	1
	3.Какао на молоке	200	3,6	3,3	13,7	100	304
Итого за завтрак:		445	13,7	17,3	60,6	456	
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 квашеной капусты	60	0,9	3,0	4,8	53	11
	2.Уха с крупой	200	6,2	1,5	11,0	83	75
	3.Котлета куриная	70	10,7	11,4	11,7	194	138
	4.Рагу овощное	200	3,2	9,7	17,8	179	161
	5.Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111	316
	6.Хлеб ржаной	50	3,0	0.5	22.17	94,5	
Итого за обед:		780	24,6	26,4	94,47	714,5	
Полдник	1.Кисломолочный напиток	200	5,6	0,1	16,4	91	294
	2.Печенье	40	1.17	1.33	31,0	188	
Итого за п-к:		240	8,1	1,43	47,4	279	
Ужин	1.Омлет натуральный	100	10,9	15,9	1,4	192	236
	2. Чай с сахаром	200	0,2	0,03	9,3	25	300
	3.Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,86	16,74	86	
Итого за ужин:		330	13,56	16,79	27,44	295,77	
Итого: за 10-й день		1855	60,46	62,02	192,61	1790,82	