

**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: 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.Омлет с зеленым горошком	90/30	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	180	2,1	1,7	11,0	66	302
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>335</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 свежей капусты с морковью	40	0,9	1,8	4,1	36	6
	2.Суп картофельный с крупой(рис, пшено, перловка )	150	1,6	1,5	11,6	68	65
	3.Биточки куриные	50	8,2	7,9	9,6	143	102
	4.Макароны отварные с соусом	110/4	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	30	3	0,5	22,17	94,5	
<b>Итого за обед:</b>		<b>524</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	20	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.Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150/4	5,3	8,4	1,6	103	234
	2.Чай с сахаром, с лимоном	180	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>364</b>	<b>2,56</b>	<b>9,29</b>	<b>24,84</b>	<b>216</b>	
<b>Итого: за 1 –й день</b>		<b>1513</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.Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/15	5,6	6,6	26,4	187	208
			2,4	4,4	14,5	109	1
	3.Какао с молоком	180	2,7	2,0	9,9	70	304
<b>Итого за з-к:</b>		<b>325</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	30	0,3	1,9	1,5	24	15
	2.Щи из свежей 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	30	3,0	0.5	22.17	94.5	
<b>Итого за обед:</b>		<b>510</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	30	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.Каша пшенная молочная со сливочным маслом	150/4	21,9	15,8	27,6	141	238
	2.Чай с сахаром, с лимоном	150	0,1	0,02	4,6	27	298
	3.Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,86	16,74	86	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>334</b>	<b>22,0</b>	<b>15,82</b>	<b>32,2</b>	<b>359</b>	
<b>Итого: за 2 –й день</b>		<b>1459</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		
Месяц 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	30	0,6	2,7	8,7	60	
	2.Рассольник ленинградский на к/б.,со сметаной	150	1,3	3,5	9,2	77	58
	3.Зразы	50	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	30	3,0	0,5	22,17	94,5	
Итого за обед:		530	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	30	10,8	6,6	11,8	110	
Итого за полдник:		180	11,3	18,1	32,0	193	
Ужин	1.Биточки рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	85
	2.Картофельное пюре	150	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:		380	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		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>339</b>	<b>11,9</b>	<b>13,1</b>	<b>56,0</b>	<b>409</b>	
2 – ой завтрак	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>	
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	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>515</b>	<b>19,8</b>	<b>24,03</b>	<b>73,07</b>	<b>584,5</b>
Полдник	1.Молоко	150	4,1	4,2	6,4	79	296
	2.Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175	288
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>7,7</b>	<b>9,9</b>	<b>33,5</b>	<b>254</b>	
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	
<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>	

Пример меню	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ реце птур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	1.Каша молочная «Дружба»	150/4	6,3	8,1	33,5	174	210
	2.Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	167	2
	3.Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,2	14,8	66	302
Итого за завтрак:		<b>349</b>	<b>11,5</b>	<b>18,9</b>	<b>62,9</b>	<b>465</b>	
2 – ой завтрак	Сок фруктовый	100	0.4	0.4	9.8	47	
Итого:		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	
Обед	1.Салат из свежих овощей	30	0,3	1,9	1,5	24	15
	2.Суп картофельный на к/б., с бобовыми и гречками	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
	5.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:		<b>530</b>	<b>15,9</b>	<b>13,73</b>	<b>64,87</b>	<b>573,5</b>	
Полдник	1.Кисель	150	0	0	20,0	76	
	2.Печенье	30	8.2	4.6	26.4	188	
Итого:		<b>180</b>	<b>8,2</b>	<b>4,6</b>	<b>46,4</b>	<b>264</b>	
Ужин	1.Макаронные изделия с сыром запеченные	150/15	7,3	11,8	24,5	236	228
	2.Чай с сахаром, с лимоном	150	0,1	0,03	9,1	18	
	3.Хлеб пшеничный йодированный	40	2,46	0,86	16,74		
Итого:		<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		
День 2							
День 6							
Завтрак	1.Каша манная молочная	150/5	5,0	7,8	23,4	284	204
	2.Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,4	8,6	14,6	146	1
	3.Чай с сахаром, лимоном	150	0,1	0,003	6,5	27	300
Итого за завтрак:		<b>345</b>	<b>7,5</b>	<b>16,7</b>	<b>44,5</b>	<b>457</b>	
2 – ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за 2 завтрак:		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	1.Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,5	3,5	2,0	41	30
	2.Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,5	11,3	87	63
	3.Ленивые голубцы с томатным соусом	100/20	9,5	8,4	8,6	150	129
	4.Кисель	150	0,0	0,0	20,0	76	319
	5.Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,17	94,5	309
Итого:		<b>310</b>	<b>14,6</b>	<b>13,9</b>	<b>64,07</b>	<b>428,5</b>	
Полдник							
	1.Какао с молоком	150	2,7	2,0	9,9	70	304
	2.Пряник	40	8,2	4,6	26,4	188	
Итого:		<b>190</b>	<b>11,9</b>	<b>6,6</b>	<b>36,3</b>	<b>258</b>	
Ужин	1.Рыба тушеная в томате с овощами	60	7,2	4,8	2,8	84	82
	2.Картофельное пюре	130	3,0	3,3	22,5	134	148
	3. Компот из смеси сухофруктов	150	0,9	0,05	20,6	89	309
	2.Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	86	
Итого:		<b>380</b>	<b>17,76</b>	<b>13,49</b>	<b>50,64</b>	<b>393</b>	
Итого: за 6 –й день		<b>1500</b>	<b>46,96</b>	<b>46,34</b>	<b>217,31</b>	<b>1482,82</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>	
<b>2 – ой завтрак</b>	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	30	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	130
	4.Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	140
	5.Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	300
	6.Хлеб ржаной	30	3,0	0,5	22,17	94,5	
<b>Итого за обед:</b>		<b>530</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	29
	2.Печенье	30	7,1	18,0	66,3	90	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>180</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	120/20	21,9	15,8	27,6	341	23
	2.Чай с сахаром ,с лимоном	180	0,1	0,03	6,5	27	30
<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>1479</b>	<b>58,0</b>	<b>69,66</b>	<b>212</b>	<b>1441,5</b>	



Приемы пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	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>	
<b>2 – ой завтрак</b>	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>	
<b>Обед</b>	1.Икра кабачковая	30	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	30	3,0	0,5	22,17	94,5	
<b>Итого за обед:</b>		<b>540</b>	<b>22,2</b>	<b>19,53</b>	<b>104,17</b>	<b>597,5</b>	
<b>Полдник</b>	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>	
<b>Ужин</b>	1.Рагу овощное	150	2,4	7,3	13,4	134	161
	2.Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	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>310</b>	
<b>Итого: за 8 – й день</b>		<b>1545</b>	<b>55,84</b>	<b>60,73</b>	<b>253,34</b>	<b>1536,47</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	87	302
<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	294
<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»	30	0,6	3,0	27,0	40	34
	2.Суп картофельный с клецками на к/б.	150	1,5	1,4	9,0	57	5(т.т
	3.Фрикаделька куриная	50	7,3	9,0	4,3	127	136
	4.Гороховое пюре	120					
	5.Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	309
	6.Хлеб ржаной	30	3,0	0,5	22,17	94,5	
<b>Итого за обед:</b>		<b>530</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	319
	2.Вафли	30	4,0	33,4	59,1	110	
<b>Итого за п-к:</b>		<b>180</b>	<b>4,0</b>	<b>33,4</b>	<b>74,1</b>	<b>167</b>	
Ужин	1.Макароны, запеченные с сыром	150	7,3	11,8	24,5	236	228
	2.Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	298
	3.Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	86	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>340</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>1549</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		
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
<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	47	
<b>Итого за 2 з-к:</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>47</b>	
Обед	1.Салат из квашеной капусты	30	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	30	3,0	0.5	22.17	94,5	
<b>Итого за обед:</b>		<b>530</b>	<b>17,4</b>	<b>18,5</b>	<b>75,57</b>	<b>540,5</b>	
Полдник	1.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	236
	2. Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	298
	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>1469</b>	<b>43,05</b>	<b>44,11</b>	<b>197,61</b>	<b>1415,82</b>	