

**Утверждаю :**

Директор МКОУ  
«Сосновская СОШ»



В.С.Елизарова

**Муниципальное казённое образовательное учреждение  
«Сосновская средняя общеобразовательная школа»  
Дошкольные группы**

**Примерное десятидневное меню 2023 – 2024 год**

Сезон: осенний - зимний  
Возрастная категория: 3 –7 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	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>360</b>	<b>12,9</b>	<b>20,4</b>	<b>61,8</b>	<b>480</b>	
2 – ой завтрак	Сок	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	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>650</b>	<b>24,2</b>	<b>20,75</b>	<b>111,27</b>	<b>725,5</b>	
Полдник	1.Кисель	200	0,0	0,0	20,0	76	319
	2.Печенье	40	8.2	4.6	26.4	188	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>240</b>	<b>8,2</b>	<b>4,6</b>	<b>46,4</b>	<b>264</b>	
Ужин	1.Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200/5	8,0	12,2	2,4	151	234
	2.Чай с лимоном	200	0,20	0,03	9,3	38	300
	3.Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,86	16,74	85,77	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>435</b>	<b>10,66</b>	<b>1,16</b>	<b>26,04</b>	<b>274,77</b>	
<b>Итого: за 1 –й день</b>		<b>1785</b>	<b>56,46</b>	<b>47,01</b>	<b>255,61</b>	<b>1789,82</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	150/20	7,4	8,8	35,1	441	238
	2.Чай с сахаром,с лимоном	200	2,4	8,6	14,6	146	1
			3,6	3,3	13,7	100	304
<b>Итого:</b>		<b>370</b>	<b>13,4</b>	<b>20,7</b>	<b>63,4</b>	<b>496</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>	
<b>Обед</b>	1.Салат из свежих огурцов, помидоров	40	0,5	2,8	2,2	36	15
	2.Щи из свежей капусты	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>650</b>	<b>26,9</b>	<b>26,7</b>	<b>91,47</b>	<b>710,5</b>	
<b>Полдник</b>	1.Кисломолочный напиток	200	5,6	0,1	16,4	91	294
	2.Пряник	40	1.17	1.33	31	141.67	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>240</b>	<b>1,17</b>	<b>1,33</b>	<b>51,0</b>	<b>217,67</b>	
<b>Ужин</b>	1.Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200	27,5	19,8	35,1	250	208
	2. Какао с молоком	200					
	3.Хлеб пшеничный	30	0,1	0,03	9,1	25	298
<b>Итого за ужин:</b>		<b>430</b>	<b>27,6</b>	<b>20,1</b>	<b>44,2</b>	<b>456</b>	
При приготовлении блюд используется йодированная соль							
<b>Итого: за 2 –й день</b>		<b>1790</b>	<b>61,93</b>	<b>69,23</b>	<b>259,87</b>	<b>1926,72</b>	

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	180/5	9,0	9,0	37,0	266	193
	2.Бутерброд с с сыром	30/10	7,9	4,75	24,2	172	3
	3.Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,2	14,8	87	302
		<b>400</b>	<b>19,7</b>	<b>15,95</b>	<b>76,0</b>	<b>525</b>	
Итого за завтрак:							
2 – ой завтрак	Яблоко	100	5,6	0,1	16,4	47	
Итого за 2 завтрак:		<b>100</b>	<b>5,6</b>	<b>0,1</b>	<b>16,4</b>	<b>47</b>	
Обед	1.Салат из моркови	50	0,6	2,7	8,7	60	20
	2.Рассольник ленинградский ,со сметаной	200	1,7	4,8	12,3	104	58
	3.Зразы	70	10,8	10,3	5,8	159	139
	4.Рис отварной с томатным соусом	150	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	40	3,0	0.5	22.17	94.5	
Итого за обед:		<b>690</b>	<b>21,9</b>	<b>23,05</b>	<b>119,77</b>	<b>774,5</b>	
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:		<b>220</b>	<b>1,17</b>	<b>1,33</b>	<b>51,0</b>	<b>217,67</b>	
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:		<b>455</b>	<b>17,76</b>	<b>14,09</b>	<b>56,24</b>	<b>416</b>	
Итого за 3-й день:		<b>1865</b>	<b>66,13</b>	<b>54,52</b>	<b>319,41</b>	<b>1979,72</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	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	180	2,8	2,2	14,8	87	302
Итого за завтрак:		430	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	50	0,5	2,8	2,2	36	15
	2.Суп картофельный с бобовыми и гречками	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	180	0,2	0,1	17,2	69	310
	6.Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,17	94,5	
Итого за обед:		705	24,1	26,8	88,87	689,5	
Полдник	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		1895	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	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	50	0,7	5,3	3,7	65	30
	2.Суп картофельный с макаронными изделиями	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:		650	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.	70	12,1	8,0	4,7	140	82
	2.Картофель отварной	150/4	3,0	3,3	22,5	179	146
	3.Компот из с/х фруктов	200	0,2	0,1	17,2	69	310
Итого за ужин:		424	15,3	11,4	44,4	388	
Итого: за 6 –й день		1859	51,0	56,73	253,97	1540,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
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	180	2,8	2,2	14,8	87	302
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>430</b>	<b>17,5</b>	<b>19,9</b>	<b>76,5</b>	<b>556</b>	
2 – ой завтрак	Банан	100	0,3	0,4	10,3	47	
<b>Итого за 2 з-к :</b>		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	
Обед	1.Салат из свежих огурцов	50	0,5	2,7	1,8	33	14
	2.Суп из овощей 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	180	0,9	0,05	20,6	89	309
	7.Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,17	94,5	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>19,2</b>	<b>23,95</b>	<b>79,17</b>	<b>607,5</b>
Полдник	1.Снежок	200	5,6	0,1	16,4	91	294
	2.Печенье	20	7,1	18,1	66,3	90	
<b>Итого за п-к:</b>		<b>220</b>	<b>12,7</b>	<b>18,2</b>	<b>82,7</b>	<b>181</b>	
Ужин	1.Запеканка из творога со сметанным соусом	150/30	27,5	19,8	35,1	431	238
	2..Чай с сахаром, лимоном	200	0,2	0,03	9,3	38	300
<b>Итого за полдник:</b>		<b>380</b>	<b>40,4</b>	<b>19,83</b>	<b>44,4</b>	<b>469</b>	
<b>Итого: за 7 –й день</b>		<b>1830</b>	<b>77,4</b>	<b>64,08</b>	<b>210,37</b>	<b>1679,5</b>	

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	180	3,6	3,3	13,7	100	304
Итого за завтрак:		<b>425</b>	<b>9,38</b>	<b>17,11</b>	<b>41,23</b>	<b>428,47</b>	
2 – ой завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за 2 з-к:		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед	1.Икра кабачковая	40	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	150	11,2	7,0	46,2	296	183
	5.Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,05	20,6	89	309
	6.Хлеб ржаной	40	3,0	0.5	22.17		
Итого за обед:		<b>710</b>	<b>20,4</b>	<b>23,15</b>	<b>60,37</b>	<b>538</b>	
Полдник	1.Напиток из плодов шиповника	180	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		<b>250</b>					
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:		<b>430</b>	<b>19,76</b>	<b>26,79</b>	<b>110,74</b>	<b>685</b>	
Итого: за 8 – й день		<b>1915</b>	<b>49,94</b>	<b>67,45</b>	<b>222,14</b>	<b>1698,47</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
Завтрак	1.Каша кукурузная молочная	200/5	6,0	8,0	36,4	236	2
	2.Бутерброд с маслом, с сыром	30/10	6,7	9,6	13,2	106	
	3.Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,2	14,8	66	30
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>425</b>	<b>15,5</b>	<b>19,8</b>	<b>64,4</b>	<b>408</b>	
2 – ой завтрак	Кисломолочный напиток	180	5,6	0,1	16,4	91	29
<b>Итого за 2 з-к:</b>		<b>180</b>	<b>5,6</b>	<b>0,1</b>	<b>16,4</b>	<b>91</b>	
Обед	1.Салат «Школьный»	50	0,9	4,5	4,0	60	3
	2.Суп картофельный с клецками	200	1,5	1,4	9,0	57	5(т
	3.Фрикаделька куриная	70	10,2	12,0	6,0	173	13
	4.Гороховое пюре	150	14,6	5,1	33,1	240	17
	5.Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,05	20,6		30
	6.Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,17	94,5	
<b>Итого за обед:</b>		<b>690</b>	<b>31,1</b>	<b>23,55</b>	<b>94,87</b>	<b>614,5</b>	
Полдник	1.Кисель	200	0,0	0,0	20,0	57	31
	2.Вафли	30	4,0	33,4	59,1	110	
<b>Итого за п-к:</b>		<b>230</b>	<b>4,0</b>	<b>33,4</b>	<b>79,1</b>	<b>167</b>	
Ужин	1.Макароны, запеченные с сыром	200/7	9,7	16,0	32,6	318	22
	2.Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	18	29
	3.Хлеб пшеничный йодированный	40	2,46	0,86	16,74		
<b>Итого за ужин:</b>		<b>447</b>	<b>12,26</b>	<b>16,89</b>	<b>58,44</b>	<b>336</b>	
<b>Итого: за 9 –й день</b>		<b>1972</b>	<b>64,46</b>	<b>93,74</b>	<b>313,21</b>	<b>1616,5</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>13,7</b>	<b>17,3</b>	<b>60,6</b>	<b>456</b>	
2 – ой завтрак	Сок	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 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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>780</b>	<b>24,6</b>	<b>26,4</b>	<b>94,47</b>	<b>714,5</b>	
Полдник	1. Кисломолочный напиток	200	5,6	0,1	16,4	91	294
	2. Печенье	40	1.17	1.33	31,0	188	
<b>Итого за п-к:</b>		<b>240</b>	<b>8,1</b>	<b>1,43</b>	<b>47,4</b>	<b>279</b>	
Ужин	1. Омлет смешанный с мясными изделиями	100	10,9	15,9	1,4	192	236
	2. Чай с сахаром	200	0,2	0,03	9,3	18	300
	3. Хлеб пшеничный	30	2,46	0,86	16,74	85,77	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>330</b>	<b>13,56</b>	<b>16,79</b>	<b>27,44</b>	<b>295,77</b>	
<b>Итого: за 10-й день</b>		<b>1895</b>	<b>60,46</b>	<b>62,02</b>	<b>192,61</b>	<b>1790,82</b>	