

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		
Неделя 1							
День 1							
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
Итого за завтрак:		360	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	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.Макарони 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:		650	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	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	
Итого за ужин:		435	10,66	1,16	26,04	274,77	
Итого: за 1 –й день		1785	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 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
Итого:		370	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	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	
Итого за обед:		650	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	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
Итого за ужин:		430	27,6	20,1	44,2	456	
При приготовлении блюд используется йодированная соль							
Итого: за 2 –й день		1790	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	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
		400	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	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:		690	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:		1865	66,13	54,52	319,41	1979,72	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ реце- рь
			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	30/5	2,4	8,6	14,6	146	1
	3.Какао с молоком	180	3,6	3,3	13,7	100	30
Итого за завтрак:		420	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»	50	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	200	21,0	27,0	35,8	473	140
Итого за обед:		670	38,8	30,4	76,37	686,5	
Полдник	1.Молоко	200	5,5	5,6	8,6	106	296
	2.Булочка домашняя	50	5,0	8,0	38,0	175	288
Итого за полдник:		250	10,5	7,06	48,4	281	
Ужин	1.Капуста тушеная	150	3,3	4,9	14,1	113	150
	2.Сосиска отварная	60	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	30	2,46	0,86	16,74	85,77	
Итого за ужин:		440	12,86	23,31	53,59	445,37	
При приготовлении блюд используется йодированная соль							
Итого: за 4 –й день		1880	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	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		
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	180	2,8	2,2	14,8	87	302
Итого за завтрак:		430	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	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	
	Итого за обед:		700	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	150/30	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:		380	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	180	3,6	3,3	13,7	100	304
Итого за завтрак:		425	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	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:		710	20,4	23,15	60,37	538	
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		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	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
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
Итого за завтрак:		425	15,5	19,8	64,4	408	
2 – ой завтрак	Кисломолочный напиток	180	5,6	0,1	16,4	91	29
Итого за 2 з-к:		180	5,6	0,1	16,4	91	
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	
Итого за обед:		690	31,1	23,55	94,87	614,5	
Полдник	1.Кисель	200	0,0	0,0	20,0	57	31
	2.Вафли	30	4,0	33,4	59,1	110	
Итого за п-к:		230	4,0	33,4	79,1	167	
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		
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	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 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	
Итого за ужин:		330	13,56	16,79	27,44	295,77	
Итого: за 10-й день		1895	60,46	62,02	192,61	1790,82	