

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: весенний- летний
Возрастная категория: 3 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Каша молочная овсяная 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	66	302
Итого за завтрак:		339	10,3	13,3	49,8	360	
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 молодой 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	
Итого за обед:		574	18,7	15,13	89,57	565,5	
Полдник	1. Кисель	150	0,0	0,0	15,0	57	319
	2. Печенье	40	8,2	4,6	26,4	188	
Итого за полдник:		190	8,2	4,6	41,4	245	
Ужин	1. Омлет с зеленым горошком.	90/30	5,3	8,4	1,6	103	234
	2. Чай с лимоном	150	0,1	0,03	6,5	27	300
	3. Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,86	16,74	86	
Итого за ужин:		300	2,56	9,29	24,84	216	
Итого: за 1 –й день		1503	40,26	42,42	215,71	1432,5	

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
Итого за з-к:		339	10,9	13,6	48,7	364	
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	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	
Итого за обед:		520	17,4	18,5	75,57	540,5	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	0,1	10,0	59	294
	2.Печенье	40	1.17	1.33	31,0	188	
Итого за п-к:		190	5,19	1,43	41,0	247	
Ужин	1.Омлет смешанный с мясными продуктами	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 йодированный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	
Итого за ужин:		310	9,06	10,48	22,24	218,77	
Итого: за 10-й день		1459	43,05	44,11	197,61	1415,82	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ре- ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	1.Каша кукурузная молочная	150/4	4,5	6,0	27,3	177	
	2.Бутерброд с маслом, с сыром	30/10/5	6,7	9,6	13,2	106	
	3.Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,2	14,8	87	
Итого за з-к		349	14,0	17,8	55,3	370	
2 – ой завтрак	Кисломолочный напиток	150	4,2	0,1	10,0	59	
Итого 2 з-к:		150	4,2	0,1	10,0	59	
Обед	1.Салат «Школьный»	40	0,6	3,0	27,0	40	
	2.Суп картофельный с клецками	150	1,5	1,4	9,0	57	5(
	3.Фрикаделька куриная	50	7,3	9,0	4,3	127	1
	4.Гороховое пюре	120					
	5.Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	3
	6.Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,17	94,5	
Итого за обед:		550	10,1	13,93	77,87	385,5	
Полдник	1.Кисель	150	0,0	0,0	15,0	57	3
	2.Вафли	20	4,0	33,4	59,1	110	
Итого за п-к:		170	4,0	33,4	74,1	167	
Ужин	1.Макароны, запеченные с сыром	150/15	7,3	11,8	24,5	236	2
	2..Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	2
	3.Хлеб пшеничный йодированный	30	2,46	0,86	16,74	85,77	
Итого за ужин:		345	9,86	12,68	45,84	339,77	
Итого: за 9 –й день		1564	42,16	77,91	263,11	1320,82	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	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
Итого за завтрак:		335	15,78	17,11	53,63	361,47	
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	0,6	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	
Итого за обед:		560	22,2	19,53	104,17	597,5	
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
Итого за п-к		200	3,8	1,7	47,5	220	
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
Итого за ужин:		370	13,66	21,99	38,24	412	
Итого: за 8 – й день		1565	55,84	60,73	253,34	1637,52	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2						
День 7						
Завтрак	1.Каша рисовая молочная	150/4	3,8	5,9	23,7	164
	2.Бутерброд с маслом, с сыром	30/10/5	6,7	9,6	13,2	167
	3.Кофейный напиток на молоке	150	2,1	1,7	11,0	66
Итого за завтрак:		349	12,6	17,2	47,9	397
2 – ой завтрак	Банан	100	0,3	0,4	10,3	47
Итого за 2-й з-к:		100	0,3	0,4	10,3	47
Обед	1.Салат из свежих огурцов	40	0,3	1,8	1,2	22
	2.Суп из овощей со сметаной	150	1,1	3,1	6,4	61
	3.Фрикаделька из курицы	50	7,3	9,0	4,3	127
	4.Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109
	5.Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67
	6.Хлеб ржаной	40	3,0	0,5	22,17	94,5
Итого за обед:		550	11,8	18,13	43,4	480,5
Полдник	1.Снежок	150	4,2	0,1	10,0	59
	2.Печенье	20	7,1	18,0	66,3	90
Итого за полдник:		170	11,3	18,1	76,3	149
Ужин	1.Запеканка творожная со сметанным соусом	120/30	21,9	15,8	27,6	341
	2.Чай с сахаром ,с лимоном	170	0,1	0,03	6,5	27
Итого за ужин:		320	22,0	15,83	34,1	368
Итого: за 7 –й день		1489	58,0	69,66	212	1441,5

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	1.Каша манная молочная	150/5	5,0	7,8	23,4	184	204
	2.Бутерброд с маслом	30/5	2,4	8,6	14,6	146	1
	3,Чай с сахаром, лимоном	150	0,1	0,03	6,5	27	300
Итого за завтрак:		340	7,5	16,43	44,5	357	
2 – ой завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за 2 з-к :		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	1.Салат из свеклы с соленым огурцом	30	0,5	3,5	2,0	41	30
	2.Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,5	11,3	67	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	
Итого за обед:		490	14,6	13,9	64,07	428,5	
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 за полдник:		190	10,9	6,6	36,3	258	
Ужин	1.Рыба тушеная в томате с овощами	60	7,2	4,8	2,8	84	82
	2.Картофель отварной	130	3,0	3,3	22,5	134	146
	3.Компот из смеси сухофруктов	150	0,9	0,05	20,6	89	309
	2.Хлеб пшеничный йодированный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	
Итого за ужин:		380	13,56	9,01	62,64	392,77	
Итого за 6-й день:		1500	46,96	46,34	217,31	1482,82	

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	66	302
Итого за завтрак:		349	13,5	17,4	49,3	407	
2 – ой завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10	45	
Итого 2-ой завтрак:		100	0,5	0,1	10,0	45	
Обед	1.Салат из свежих овощей	30	0,3	1,9	1,5	24	15
	2.Суп картофельный с	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:		530	15,9	13,73	64,87	573,5	
Полдник	Кисель	150	0,0	0,0	15,0	57	319
	2.Печенье	30	7,1	18,1	66,3	90	
Итого за полдник:		180	7,1	18,1	81,3	147	
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		
	3.Чай с лимоном, с сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27	300
Итого за ужин:		355	9,86	12,69	47,74	263	
Итого: за 5 –й день		1514	46,86	62,02	253,21	1435,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак:	1.Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150/4	6,8	6,7	27,8	200	19
	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	100	30
Итого за завтрак:		339	11,9	13,1	56,0	409	
2 – ой завтрак	Йогурт питьевой	150	4,2	0,1	10,0	294	
Итого 2-ой завтрак:		150	0,5	0,1	10,0	294	
Обед	1. Салат «Здоровье»	30	0,6	2,0	2,9	32	36
	2.Свекольник со сметаной	150/5	1,3	3,1	8,9	71	72
	3.Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320	14
	4. Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	30
	6.Хлеб ржаной	30	3,0	0,5	22,17	94,5	
Итого за обед:		515	19,8	24,03	73,07	584,5	
Полдник	1.Молоко	150	4,1	4,2	6,4	79	29
	2.Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175	28
Итого за полдник:		200	7,7	9,9	33,5	254	
Ужин	1.Капуста тушеная	130	2,6	3,9	11,3	90	15
	2.Сосиска отварная	50	4,9	10,3	0,4	114	13
	3.Чай с лимоном, с сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27	30
	4.Хлеб пшеничный йодированный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	
Итого за ужин:		370	10,06	15,09	34,94	316,77	
Итого: за 4 –й день		1554	49,96	62,22	207,51	1858,27	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 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	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	
Итого за обед:		565	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	20	10,8	6,6	11,8	110	
Итого за полдник:		170	11,3	18,1	32,0	193	
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	
Итого за ужин:		350	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		
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
Итого за з-к:		339	10,9	13,6	48,7	364	
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	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	
Итого за обед:		520	17,4	18,5	75,57	540,5	
Полдник	1. Кисломолочный напиток	150	4,2	0,1	10,0	59	294
	2. Печенье	40	1.17	1.33	31,0	188	
Итого за п-к:		190	5,19	1,43	41,0	247	
Ужин	1. Омлет смешанный с мясными продуктами	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	85,77	
Итого за ужин:		310	9,06	10,48	22,24	218,77	
Итого: за 10-й день		1459	43,05	44,11	197,61	1415,82	