

«Утверждаю»
И.о.директора МОУ «СОШ№1» с.п.Заяуково
_____ А.Х.Согов
«_____» _____ 20__ г.

**Примерное десятидневное меню
обучающихся (от 3 до 7 лет) дошкольных групп
МОУ «СОШ№ 1» с.п.Заяуково
на 2023-2024 учебный год**

	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	1 день						
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша манная молочная со сливочным маслом	200 3	4,66 0,10	5,6 8,30	18,82 0,10	144 74,80	88
2	Чай с сахаром	180	0,20	0	14	28,00	376
3	Хлеб пшеничный	25	2	0,125	12,6	59,2	7
	Итого за завтрак:	408	6,96	14,25	45,52	382,8	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Йогурт	100	4,58	4,08	7,58	85	24
	Итого за второй завтрак:	100	4,58	4,08	7,58	85	
	<i>Обед</i>						
1	Салат из морковки	50	0,86	3,65	5,02	56,34	52
2	Суп картофельный с крупой	180	1,506	1,674	11,2	61,95	80
3	Куриные котлеты с макаронным гарниром	70 130	17,7 0,56	8,3 1,28	12 2,24	129 25,7	294 32
4	Компот из свежих яблок (чай)	180	0,15	0,15	17,07	82,50	28
5	Хлеб пшеничный	30	4,7	1,83	28,6	136	7
	Итого за обед:	640	24,92	16,88	75,13	491,49	
	<i>Полдник</i>						
1	Чай с сахаром и лимоном	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
2	Хлеб с маслом	30/10	1,6	7,25	6,3	136	7
	Итого за полдник:	240	5,2	11,02	31,79	281,2	
	2 день						

	Завтрак						
1	Суп молочный пшеничный	200	4,05	5,69	20,36	149	93
2	Хлеб пшеничный	25	2	0,125	12,6	136	7
	Итого за завтрак:	225	6,25	5,815	46,96	336,23	
	2-ой завтрак						
1	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Обед						
1	Салат из отварной свеклы	50	1,10	2,30	5,40	70,4	16
2	Борщ с картофелем, капустой и со сметаной	200	2,15	2,27	13,71	83,80	103
3	Тефтели мясные с подливой	70	8,87	9,83	11,71	171,00	279
		50	0,56	1,28	2,24	25,728	
4	Компот	150	0	0	13,5	164,52	53
5	Хлеб пшеничный	30	4,7	1,83	28,6	136	7
	Итого за обед:	550	17,38	17,51	97,056	676,328	
	Полдник						
1	Чай с лимоном	180	5,798	5,478	18,572	146,8	94
2	Оладьи на манке	100	1,6	0,05	6,3	136	7
	Итого за полдник:	280	7,398	5,528	27,194	157,506	
	ИТОГО:						
	3 день						
	Завтрак						
1	Каша геркулес.молочная со сливочным маслом	200	2,32	3,96	24,08	147,2	173
		3					
2	Чай с сахаром	180	0,20	0	14	28,00	376
3	Хлеб пшеничный	25	2	0,125	12,6	136	7
	Итого за завтрак:	408	8,25	12,725	47,42	332	
	2-ой завтрак						
1	Вафли «Гортинка»	16	0,467	0,533	12,4	76,67	
2	Компот	100	0	0	13,5	164,52	53
	Итого за второй завтрак:	116	0,467	0,533	25,9		
	Обед						
1	Салат витаминный	60	0,9	1,33	4	33,3	14
2	Гороховый суп со сметаной	150	1,506	1,674	10,2	167,22	12
3	Говяжье котлеты с подливой и гречкой	70	7,78	5,78	7,85	114,38	268
		50	0,56	1,28	2,24	25,728	32
		100	8,77	9,35	57,93	163,44	309
4	Компот из свежих яблок (чай)	150	0,18	0,18	20,07	99	28
5	Хлеб пшеничный	30	4,7	1,83	28,6	160,6	7
	Итого за обед:	610	23,81	27,45	122	811,3	

	<i>Полдник</i>						
1	Какао с молоком и сахаром	180	5,01	5,50	16,39	134,25	4
2	Хлеб с маслом	30/10	1,6	0,05	6,3	28,41	
	Итого за полдник:	220	4,85	2,4	25,7	146,2	
	ИТОГО:						
	4 день						
	<i>Завтрак</i>						
1	Суп гречневый молочный	180	4,66 0,10	5,6 8,30	18,82 0,10	144 74,80	88
3	Хлеб пшеничный	25	2	0,125	12,6	59,2	7
	Итого за завтрак:	205	9	12,7	46,6	331,125	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Печенье	20	5,8	5	9,6	87,40	24
2	Компот из свежих яблок	100	0,15	0,15	17,07	82,50	28
	Итого за второй завтрак:	120	5,95	5,15	9,6	87,40	
	<i>Обед</i>						
1	Суп крестьянский с макаронами	200	1,45	3,93	100,20	82	82
2	Жаркое по –домашнему с кур филе	50/120	7,61 3	2,45 4,57	5,33 9,02	74,0 102,33	10 9
3	Чай	180	0	0	13,5	46,5	53
4	Хлеб пшеничный	30	4,7	1,83	28,6	160,6	7
	Итого за обед:	580	10,64	12,76	87,1	454,96	
	<i>Полдник</i>						
1	Чай с сахаром лим	200	5,798	5,478	18,572	146,8	94
2	Творожная запеканка	100	1,6	0,05	6,3	59,2	7
	Итого за полдник:	300	6,7	5,99	23,4	206	
	5 день						
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша овсяная молочная со сливочным маслом	200 3	4,05	5,69	20,36	149	93
2	Чай с сахаром	180	0,20	0	14	28,00	376
3	Хлеб пшеничный	25	2	0,125	12,6	59,2	7
	Итого за завтрак:	408	9,45	13,83	68,20	336,23	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Итого за второй завтрак:	100	0,12	0,09	12,04	49,5	
	<i>Обед</i>						
1	Борщ с картофелем капустой и сметаной	200	4,094	4,276	12,91	106,6	8
2	Плов из гов. мяса рисом	50/120	1,9	3,4	8,5	72,2	77

3	Компот из свежих яблок	150	0,18	0,18	20,07	99	28
4	Хлеб пшеничный	30	4,7	1,83	28,6	160,6	7
	Итого за обед:	550	30,16	26,25	83,59	731,354	
	<i>Полдник</i>						
1	Чай с сахаром	200	5,01	5,50	16,39	134,25	4
2	Пироги с картошкой	100	1,6	0,05	6,3	28,41	7
	Итого за полдник:	300	6,7	5,99	23,4	158,73	
	6 день						
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша манная молочная со сливочным маслом	200 3	2,32	3,96	24,08	147,2	173
2	Чай	180	0,20	0	14	28,00	376
3	Хлеб пшеничный	25	2	0,125	12,6	59,2	7
	Итого за завтрак:	408	8,25	12,725	47,42	332	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Печенье	18	0,467	0,533	12,4	76,67	
2	Компот	100					
	Итого за второй завтрак:	118	0,467	0,533	12,4	76,67	
	<i>Обед</i>						
1	Салат морковный	50					
1	Суп гороховый с картофелем и сметаной	180	2,15	2,27	13,71	83,80	103
2	Говяжьи котлеты с макаронами и подливой	70 50 110	10 0,56 3	10,2 1,28 4,57	16 2,24 9,02	162 25,728 102,33	37 32 9
3	Компот (чай)	150	0	0	13,5	46,5	53
4	Хлеб пшеничный	30	4,7	1,83	28,6	160,6	7
	Итого за обед:	640	19,51	20,18	96,82	613,768	
	<i>Полдник</i>						
1	Какао с молоком	200	5,798	5,478	18,572	146,8	94
2	Хлеб пшеничный с сыром	30/20	1,6	0,05	6,3	28,41	7
	Итого за полдник:	250	6,71	5,37	27,19	157,506	
	7 день						
	<i>Завтрак</i>						
1	Макаронник с сыром и сл маслом	200	4,66	5,6	18,82	144	88
2	Чай с сахаром	180	0,20	0	14	28,00	376
3	Хлеб пшеничный	25	2	0,125	12,6	59,2	7
	Итого за завтрак:	405	9	12,7	46,6	331,125	
	<i>2-ой завтрак</i>						

1	Тортинка	20	5,8	5	9,6	87,40	
	Итого за второй завтрак:	100	5,8	5	22,6	108	
	<i>Обед</i>						
1	Борщ с картофелем капустой и сметаной	200	1,506	1,674	10,2	61,95	12
2	Куриное филе запеченное с пшеничным гарниром и подливой	50 120 50	7,78 8,77 0,56	5,78 9,35 1,28	7,85 57,93 2,24	114,38 33,3 25,728	268 309 32
3	Компот из свежих яблок (чай)	150	0,18	0,18	20,07	99	28
4	Хлеб пшеничный	30	4,7	1,83	28,6	160,6	7
	Итого за обед:	600	20,46	25,21	71,5	648	
	<i>Полдник</i>						
1	Чай	200	5,798	5,478	18,572	146,8	94
2	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,85	0,07	7,35	33,145	7
	Итого за полдник:	240	7,53	6,62	30,566	176,585	
	8 день						
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200 3	4,05	5,69	20,36	149	93
2	Чай с сахаром	180	0,20	0	14	28,00	376
3	Хлеб пшеничный	25	2	0,125	12,6	59,2	7
	Итого за завтрак:	408	9,45	13,83	68,20	336,23	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Йогурт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Итого за второй завтрак:	100	0,12	0,09	12,04	49,5	
	<i>Обед</i>						
	Салат витаминный	50					
1	Суп фасолевый с картофелем со сметаной	200	1,45	3,93	100,20	82	82
2	Тефтели мясные с подливой.	70 50	8,87 0,56	9,83 1,28	11,71 2,24	171,00 25,728	279 32
3	Кисель плодово-ягодного концентрата (компот)	150	0	0	13,6	46,5	53
4	Хлеб пшеничный	30	4,7	1,83	28,6	59,2	7
	Итого за обед:	550	21,64	20,69	89,85	384,428	
	<i>Полдник</i>						
1	Чай с сахаром лимоном	200	5,01	5,50	16,39	134,25	4
2	Булочки домашние	30/20	1,6	0,05	6,3	28,41	7
	Итого за полдник:	250	6,7	5,99	23,4	158,73	

	9 день						
	<i>Завтрак</i>						
1	Суп гречневый молочный	200	4,66 0,10	5,6 8,30	18,82 0,10	144 74,80	88
3	Хлеб пшеничный	25	2	0,125	12,6	59,2	7
	Итого за завтрак:	225	9	12,7	46,6	331,125	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Вафельные конфеты	18	0,467	0,533	12,4	76,67	
	Итого за второй завтрак:	18	0,467	0,533	25,4	76,67	
	<i>Обед</i>						
1	Салат витаминный	60	1,10	2,30	5,40	70,4	17
2	Суп крестьянский с пшеном	180	1,506	1,674	10,2	61,95	80
3	Курица запеченная с картофельным пюре	50 110	7,61 3	2,45 4,57	5,33 9,02	74,0 102,33	10 9
4	Компот	150	0,18	0,18	20,07	99	28
5	Хлеб пшеничный	30	4,7	1,83	28,6	59,2	7
	Итого за обед:	580	15,15	15,08	84,73	587,71	
	<i>Полдник</i>						
1	Какао с молоком	200	5,798	5,478	18,572	146,8	94
2	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	1,6	0,05	6,3	59,2	7
	Итого за полдник:	240	6,712	5,378	27,194	157,506	
	10 день						
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша рисовая (геркулес) молочная со сливочным маслом	200 3	4,05	5,69	20,36	149	93
2		180	0,20	0	14	28,00	376
3	Хлеб пшеничный	25	2	0,125	12,6	59,2	7
	Итого за завтрак:	408	9,45	13,83	68,20	336,23	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Кондит изд. компот	20/100	5,8	5	9,6	108	24
	Итого за второй завтрак:	120	5,8	5	9,6	108	
	<i>Обед</i>						
1	Борщ с картофелем капустой и сметаной	200	4,094	4,276	12,91	106,6	8
2	Куриные котлеты с макаронами подливой	70/170	1,9	3,4	8,5	72,2	77
3	Компот из свежих яблок	150	0,18	0,18	20,07	99	28
4	Хлеб пшеничный	30	4,7	1,83	28,6	59,2	7
	Итого за обед:	620	30,2	26,25	83,59	731,354	
	<i>Полдник</i>						
1	Чай с сахаром	180	3,6	3,69	14,85	101,88	2
2	Творожная запеканка	100	6,1	10,4	47,7	308,4	21

Итого за полдник:	280	8,1	13,73	50,55	409,3	
--------------------------	------------	------------	--------------	--------------	--------------	--