

Директор МОУ «СОШ №3 им. генерала Нахушева Б.М.» с.п. Заюково  
 Д.Н. Жилыев  
 « 2022г »



**Примерное десятидневное меню обучающихся (от 1,5 до 3 лет) дошкольных групп МОУ СОШ №3 им. генерала Нахушева Б.М.» с.п. Заюково на 2022-2023 учебный год**

	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углевод ы	Ккал	
	<b>1 день Завтрак</b>						
1	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150 3	2,32	3,96	24,08	177,00	173
2	Чай с сахаром	170	0,06	0,02	9,46	37,89	392
3	Хлеб пшеничный	25	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>353</b>	<b>9,63</b>	<b>16,29</b>	<b>51,37</b>	<b>350,89</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
1	Молоко кипяченое	100	4,58	4,08	9,07	85	400
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>4,58</b>	<b>4,08</b>	<b>9,07</b>	<b>85</b>	
	<b>Обед</b>						
1	Салат из свеклы отварной	30	0,86	3,65	5,02	56,34	52
2	Суп картофельный с крупой (рисом) со сметаной	150	1,506	1,674	11,2	61,95	101
3	Куриные котлеты с макаронным гарниром и подливой	60/ 110/ 40	11,22 4,54 0,56	2,36 4,57 1,28	9,33 35,31 2,34	103 125,7 22,2	305 309 354
4	Компот из свежих яблок	150	0,18	0,18	20,07	82,50	372
5	Хлеб пшеничный	25	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	<b>Итого за обед:</b>	<b>565</b>	<b>24,92</b>	<b>16,88</b>	<b>74,13</b>	<b>666,49</b>	
	<b>Полдник</b>						
1	Суп молочный с крупой (гречневый)	180	5,798	5,478	18,572	146,8	43
2	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>8,2</b>	<b>12,02</b>	<b>33,192</b>	<b>282,2</b>	

	<b>ИТОГО</b>	<b>1173</b>	<b>45,33</b>	<b>50,25</b>	<b>206,57</b>	<b>1400,78</b>	
	<b>2 день</b>						
	<i><b>Завтрак</b></i>						
1	Каша геркулесовая молочная со слив. маслом	150 3	4,05	5,69	20,36	169,00	93
2	Чай с сахаром	170	0,06	0,02	9,46	37,89	392
3	Хлеб пшеничный	25	1,45	5,55	14,62	136	б/н
	Сыр	5	4,73	2,95	9,56	139	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>353</b>	<b>14,75</b>	<b>16,86</b>	<b>69,08</b>	<b>481,89</b>	
	<i><b>2-ой завтрак</b></i>						
1	Яблоки свежие	95	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>338</b>
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>95</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
	<i><b>Обед</b></i>						
1	Икра морковная	40	1,61	2,30	5,22	23,53	75
2	Суп овощной с макаронными изделиями со сметаной	180	2,15	2,27	13,71	115,80	38
3	Тефтели мясные с подливой	60 40	8,87 0,56	8,83 1,28	11,71 2,34	173,00 22,2	174 354
4	Кисель плодово-ягодного концентрата	150	0	0,010	13,5	46,5	233
5	Хлеб пшеничный	25	2,45	7,55	11,73	136	б/н
	<b>Итого за обед:</b>	<b>495</b>	<b>17,38</b>	<b>21,23</b>	<b>97,056</b>	<b>601,648</b>	
	<i><b>Полдник</b></i>						
1	Суп молочный с крупой (пшеничный)	180	5,798	5,078	18,572	146,8	43
2	Хлеб пшеничный	30	2,45	6,55	14,62	136	б/н
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>7,398</b>	<b>11,028</b>	<b>27,194</b>	<b>182,506</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1153</b>	<b>42,28</b>	<b>47,518</b>	<b>203,13</b>	<b>1400,384</b>	
	<b>3 день</b>						
	<i><b>Завтрак</b></i>						
1	Каша манная молочная вязкая сливочным маслом	150 3	4,66 1,10	5,6 8,30	18,82 0,10	144,00	88
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
3	Хлеб пшеничный	25	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>358</b>	<b>8,25</b>	<b>12,725</b>	<b>47,42</b>	<b>350,89</b>	
	<i><b>2-ой завтрак</b></i>						
1	Вафли «Тортинка»	16	0,467	0,533	12,4	76,67	
2	Кисель плодово-ягодного концентрата	150	0	0	13,5	46,5	233
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>166</b>	<b>0,467</b>	<b>0,533</b>	<b>25,9</b>	<b>122,172</b>	
	<i><b>Обед</b></i>						
1	Капуста тушеная	40	0,9	1,33	4	33,3	200
2	Суп картофельный с крупой (перловкой) со сметаной	150	1,506	1,674	13,60	82,60	101
3	Говяжье котлеты с подливой и	60/	7,78	5,78	7,85	114,38	161

	гречневый гарниром	110 40	6,6 0,56	1,8 1,28	32,4 2,34	172 22,2	302 354
4	Компот из свежих яблок	150	0,18	0,18	20,07	82,50	372
5	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	<b>Итого за обед:</b>	<b>580</b>	<b>23,81</b>	<b>27,45</b>	<b>122</b>	<b>575,57</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелевый)	180	5,01	5,50	16,39	134,25	93
2	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>4,85</b>	<b>2,4</b>	<b>25,7</b>	<b>170,2</b>	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>42,28</b>	<b>47,108</b>	<b>205</b>	<b>1403,76</b>	
	<b>4 день</b>						
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150 3	2,32	3,96	24,08	177,00	173
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
3	Хлеб пшеничный	25	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>358</b>	<b>9</b>	<b>12,7</b>	<b>46,6</b>	<b>350,89</b>	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Печенье	20	5,8	5	9,6	87,40	24
2	Компот из свежих яблок	150	0,15	0,15	17,07	82,50	372
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>170</b>	<b>5,95</b>	<b>5,15</b>	<b>26,6</b>	<b>169,90</b>	
	<i>Обед</i>						
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,45	3,93	100,20	82	82
2	Рыбные котлеты с картофельным пюре	60 110	7,61 3,40	2,45 23,35	5,33 20,52	74,0 152,5	255 321
3	Кисель плодово-ягодного концентрата	150	0	0	13,5	46,5	233
4	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	<b>Итого за обед:</b>	<b>500</b>	<b>13,64</b>	<b>12,76</b>	<b>97,1</b>	<b>554,96</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Суп молочный с крупой (гречневый)	180	5,798	5,478	18,572	146,8	43
2	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>7,7</b>	<b>12,99</b>	<b>33,4</b>	<b>292,8</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1200</b>	<b>42,29</b>	<b>47,9</b>	<b>203,7</b>	<b>1400,55</b>	
	<b>5 день</b>						
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150 3	4,05	5,69	20,36	169,00	93
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
3	Хлеб пшеничный	25	2,45	7,55	14,62	136	б/н

	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>358</b>	<b>9,45</b>	<b>13,83</b>	<b>68,20</b>	<b>440,89</b>	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Яблоки свежие	95	0,40	0,40	9,80	47,00	<b>338</b>
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>95</b>	<b>0,12</b>	<b>0,09</b>	<b>12,04</b>	<b>47,00</b>	
	<i>Обед</i>						
1	Суп с фасолью и картофелем со сметаной	180	4,094	4,276	12,91	156,6	81
2	Картофельный соус	150	1,9	3,4	8,5	192,2	621
3	Компот из свежих яблок	150	0,18	0,18	20,07	82,50	28
4	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	<b>Итого за обед:</b>	<b>500</b>	<b>30,16</b>	<b>26,25</b>	<b>83,59</b>	<b>553,8</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Суп молочный с крупой (пшеничный)	180	5,798	5,478	14,572	146,8	94
2	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>7,7</b>	<b>12,99</b>	<b>28,4</b>	<b>270,73</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1150</b>	<b>42,8</b>	<b>47,22</b>	<b>205,30</b>	<b>1400,25</b>	
	<b>6 день</b>						
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша манная молочная вязкая сливочным маслом	150 3	4,66 1,10	5,6 8,30	18,82 0,10	144,00	88
2	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,46	37,89	377
3	Хлеб пшеничный	25	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>358</b>	<b>9,25</b>	<b>12,725</b>	<b>47,42</b>	<b>350,89</b>	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Вафли «Тортинка»	16	0,467	0,533	12,4	76,67	
	Компот из свежих яблок	150	0,18	0,18	20,07	82,50	372
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>166</b>	<b>0,467</b>	<b>0,533</b>	<b>32,4</b>	<b>159,17</b>	
	<i>Обед</i>						
1	Овощной суп с макаронами и со сметаной	150	2,15	2,27	13,71	115,80	38
2	Куриные котлеты с картофельным гарниром	60 110	11,22 3,40	2,36 15,35	9,33 25,52	103 152,5	305 321
3	Кисель плодово-ягодного концентрата	150	0	0	13,5	46,5	233
4	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	<b>Итого за обед:</b>	<b>500</b>	<b>24,51</b>	<b>23,18</b>	<b>92,82</b>	<b>646,8</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Суп молочный с крупой (гречневый)	180	5,798	5,478	18,572	146,8	43
2	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>8,71</b>	<b>12,37</b>	<b>32,19</b>	<b>282,8</b>	
	<b>ИТОГ</b>	<b>1236</b>	<b>42,93</b>	<b>48,808</b>	<b>204,83</b>	<b>1439,86</b>	

	<b>7 день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150 3	2,32	3,96	24,08	177,00	173
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
3	Хлеб пшеничный	25	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>358</b>	<b>9</b>	<b>12,7</b>	<b>45,6</b>	<b>350,125</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
1	Печенье	20	5,8	5	9,6	87,40	
2	Кисель плодово-ягодного концентрата	150	0	0	13,5	46,5	233
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>170</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>22,6</b>	<b>133,9</b>	
	<b>Обед</b>						
1	Суп картофельный с крупой (перловый) со сметаной	150	1,506	1,674	13,60	82,60	101
2	Говяжки котлеты с гречневым гарниром и подливой	60 110 40	7,78 6,6 0,56	5,78 1,8 1,28	7,85 32,4 2,24	114,38 172 22,2	161 302 354
3	Компот из свежих яблок	150	0,18	0,18	20,07	82,50	372
4	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	<b>Итого за обед:</b>	<b>540</b>	<b>20,46</b>	<b>25,21</b>	<b>109,91</b>	<b>627,08</b>	
	<b>Полдник</b>						
1	Суп молочный с крупой (пшеничный)	180	5,798	5,478	16,572	146,8	43
2	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>7,53</b>	<b>12,62</b>	<b>31,566</b>	<b>282,8</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1288</b>	<b>42,79</b>	<b>49,53</b>	<b>209,676</b>	<b>1400,85</b>	
	<b>8 день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150 3	4,05	5,69	20,36	169,00	93
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
3	Хлеб пшеничный	25	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>358</b>	<b>9,45</b>	<b>13,83</b>	<b>68,20</b>	<b>342,23</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
1	Яблоки свежие	95	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>95</b>	<b>0,12</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
	<b>Обед</b>						
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	2,45	3,93	100,20	82	82
2	Тефтели мясные с подливой.	60 40	9,87 0,56	9,83 1,28	11,71 2,24	173,00 22,2	174 354

3	Кисель плодово-ягодного концентрата	150	0	0	13,6	46,5	233
4	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	<b>Итого за обед:</b>	<b>465</b>	<b>24,64</b>	<b>20,69</b>	<b>92,85</b>	<b>663,228</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Макаронны отварные с тертым сыром	80/10	4,01	6,30	17,39	134,76	207
2	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89	392
	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>270</b>	<b>8,47</b>	<b>12,99</b>	<b>30,4</b>	<b>308,140</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1198</b>	<b>42,69</b>	<b>47,91</b>	<b>203,09</b>	<b>1400,45</b>	
	<b>9 день</b>						
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша манная молочная вязкая сливочным маслом	150 3	4,66 1,10	5,6 8,30	18,82 0,10	144,00	88
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
3	Хлеб пшеничный	25	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>358</b>	<b>9</b>	<b>20,7</b>	<b>47,6</b>	<b>382,6</b>	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Вафли «Тортинка»	16	0,467	0,533	14,4	76,67	
2	Кисель плодово-ягодного концентрата	150	0	0	13,5	46,5	233
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>166</b>	<b>0,467</b>	<b>0,533</b>	<b>27,4</b>	<b>123,17</b>	
	<i>Обед</i>						
1	Икра морковная	40	1,61	2,30	5,22	23,53	75
2	Суп картофельный с крупой (рисом) со сметаной	150	1,506	1,674	10,2	61,95	101
3	Рыбные котлеты с картофельным пюре	60 110	7,61 3,40	2,45 53,35	5,33 20,52	74,0 152,5	255 321
4	Компот из свежих яблок	150	0,18	0,18	20,07	82,50	372
5	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	<b>Итого за обед:</b>	<b>540</b>	<b>22,246</b>	<b>15,08</b>	<b>94,73</b>	<b>663,228</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Суп молочный с крупой (гречневый)	180	5,798	5,478	18,572	146,8	43
2	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>9,712</b>	<b>12,37</b>	<b>33,194</b>	<b>192,8</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1276</b>	<b>41,425</b>	<b>49,733</b>	<b>203,924</b>	<b>1398,6</b>	
	<b>10 день</b>						
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150 3	2,32	3,96	24,08	177,00	173
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
3	Хлеб пшеничный	25	2,45	7,55	14,62	136	б/н

	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>358</b>	<b>8,45</b>	<b>11,83</b>	<b>68,20</b>	<b>350,89</b>	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Молоко кипяченое	100	5,8	5	9,6	108	24
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>108</b>	
	<i>Обед</i>						
1	Суп с фасолью и картофелем со сметаной	150	4,094	4,276	12,91	156,6	81
2	Картофельный соус	150	1,9	3,4	8,5	192,2	621
3	Компот из свежих яблок	150	0,18	0,18	20,07	82,50	372
4	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	<b>Итого за обед:</b>	<b>480</b>	<b>20,2</b>	<b>23,25</b>	<b>75,59</b>	<b>567,3</b>	
	<i>Полдник</i>						
1	Какао с молоком	180	3,6	3,69	14,85	101,88	382
2	Булочка домашняя	60	5,1	8,4	36,7	181,66	21
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>240</b>	<b>8,9</b>	<b>11,73</b>	<b>50,55</b>	<b>283,66</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1193</b>	<b>43,35</b>	<b>49,81</b>	<b>203,94</b>	<b>1400,55</b>	