



**Примерное десятидневное меню обучающихся (от 1,5 до 3 лет) дошкольных групп
МОУ СОШ № 3 им.генерала Нахушева Б.М.» с.п.Заюково на 2024-2025 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.40-8.50	Манная каша со сливочным маслом	150	4,66	5,2	18,82	144	88
	Чай	170	-	-	9,46	37,89	392
	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
Итого за завтрак:		350				317,89	
2 Завтрак 10.00-10.25	Кондит.изделия - вафли	100	7,5	28	59	518	
Итого за 2 Завтрак		100				518	
Обед с 11.30-12.40	Салат из свеклы отварной	30	0,86	3,65	5,02	56,34	52
	Борщ со сметаной	150	1,45	3,93	100,20	82	82
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	60	11,22	2,36	9,33	103	305
		110	4,16	3,61	21,16	125,7	309
		30	0,42	1,22	1,76	22,2	354
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150	0,18	-	20,07	82,50	372
Хлеб пшеничный	25	2,45	7,55	14,62	136	б/н	
Итого за обед		555				557,04	
Полдник с 15.10-15.40	Пшеничный молочный суп	180	5,79	5,47	18,57	146,3	43
	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
Итого за полдник:		210				165,9	
Итого за день:						1555,6	
Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак с	Овсяная каша со слив. маслом	150	4,05	5,69	20,36	169,00	93
	Чай	170	-	-	9,46	37,89	392

8.40-8.50	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
Итого за завтрак:		350				352,89	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	95	0,40	0,40	9,80	107,00	338
Итого за 2 Завтрак		95				107	
Обед с 11.30-12.40	Икра морковная	30	1,61	2,30	5,22	23,53	75
	Крестьянский суп со сметаной	150	3,17	4,58	18,44	128,76	2000
	Тефтели из говядины с картофельным пюре и подливой	60	9,87	9,83	11,71	173,00	174
		110	3,40	2,35	20,52	152	321
		30	0,42	1,22	1,76	22,2	354
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	233
Хлеб пшеничный	25	2,45	7,55	14,62	136	б/н	
Итого за обед		555				579,99	
Полдник с 15.10-15.40	Рогалики	60	3,22	1,95	22,8	320,73	400
	Чай	150	-	-	9,46	37,89	392
Итого за полдник:		210				360,89	
Итого за день:						1400,77	
Неделя 1 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8.40-8.50	Рисовая каша со сливочным маслом	150	2,32	3,96	24,08	177,00	173
	Чай	170	-	-	9,46	37,89	392
	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
Итого за завтрак:		350				350,89	
2 Завтрак 10.00-10.25	Мармелад	100	0,40	0,40	9,80	423,41	338
Итого за 2 Завтрак		100				423,41	
Обед с 11.30-12.40	Тушенная капуста	30	0,9	1,33	4	33,3	200
	Гороховый суп со сметаной	150	1,44	3,98	6,50	125,23	86
	Гуляш из куриного мяса и пшеничным гарниром	50	16,48	2,56	2,64	99,76	311
		110	4,24	4,86	24,48	159,0	168
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150	0,18	-	20,07	82,50	372
	Хлеб пшеничный	25	2,45	7,55	14,62	136	б/н
Итого за обед		545				635,79	
Полдник с 15.10-15.40	Перловый молочный суп	180	5,79	5,47	18,57	146,3	43
	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
Итого за полдник:		210				270,7	

Итого за день:						1680	
Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.40-8.50	Отварные макароны со слив. маслом и сыром	140/10	4,01	6,30	17,39	134,76	207
	Какао с молоком	180	3,6	3,69	14,85	101,88	382
	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
Итого за завтрак:		360				372,64	
2 Завтрак 10.00-10.25	Вафли	100	0,467	0,533	14,4	275,2	
Итого за 2 Завтрак		100				275,2	
Обед с 11.30- 12.40	Салат из свеклы отварной	30	0,86	3,65	5,02	56,34	52
	Щи со сметаной	150	11,63	7,12	25,1	130,9	92
	Рыбные котлеты с рисовым гарниром	60 110	7,61 2,43	2,45 3,58	5,33 24,45	74,0 140	10 315
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	233
	Хлеб пшеничный	25	2,45	7,55	14,62	136	б/н
Итого за обед		525				583,74	
Полдник с 15.10-15.40	Запеканка твороженная	120	12,51	9,77	18,05	205,63	117
	Чай	150	-	-	9,46	37,89	392
	Хлеб пшеничный	25	2,45	7,55	14,62	136	б/н
Итого за полдник:		290				344,52	
Итого за день:						1576,1	
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.40-8.50	Гречневая каша со слив. маслом	150	4,67	4,86	20,94	146	168
	Чай	170	-	-	9,46	37,89	392
	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
Итого за завтрак:		350				319,98	
2 Завтрак 10.00-10.25	фрукты	95	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за 2 Завтрак		95				47	
Обед с 11.30- 12.40	Икра морковная	30	1,61	2,30	5,22	23,53	75
	Суп с перлово-картофельный	150	1,506	1,674	13,60	82,60	101
	Говяжьи котлеты с подливой и макаронным гарниром	60	7,78	5,78	7,85	114,38	161
		110	6,6	1,8	32,4	172	302
		30	0,42	1,22	0,76	22,2	354
	Компот из свежих фруктов (яблок)	150	0,18	0,18	20,07	82,50	372
Хлеб пшеничный	25	2,45	7,55	14,62	136	б/н	
Итого за обед		555				633,21	

Полдник с 15.10-15.40	Чай	150	-	-	9,46	37,89	392
	Оладьи	100	3,1	4,86	22,2	144,9	410
Итого за полдник:		250				181,89	
Итого за день:						1420	
Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.40-8.50	Овсяная каша со слив. маслом	150	4,05	5,69	20,27	169	93
	Чай	170	-	-	9,46	37,89	392
	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
Итого за завтрак:		350				342,39	
2 Завтрак 10.00-10.25	Конд.изд.-вафли	100	7,5	28	59	275	
Итого за 2 Завтрак		100				275	
Обед с 11.30- 12.40	Салат из свеклы отварной	30	0,86	3,65	5,02	56,34	52
	Борщ со сметаной	150	1,45	3,93	100,20	82	82
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	60	11,22	2,36	9,33	103	305
		110	4,16	3,61	21,16	125,7	309
		30	0,42	1,22	1,76	22,2	354
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150	0,18	-	20,07	82,50	372
	Хлеб пшеничный	25	2,45	7,55	14,62	136	б/н
Итого за обед		555				557,04	
Полдник с 15.10-15.40	Пшеничный молочный суп	180	5,79	5,47	18,57	146,3	43
	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
Итого за полдник:		210				165,9	
Итого за день:						1555,6	
Неделя 2 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.40-8.50.	Манная каша со сливочным маслом	150	4,66	5,2	18,82	144	88
	Чай	170	-	-	9,46	37,89	392
	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
Итого за завтрак:		350				317,28	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	95	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за 2 Завтрак		95				47	
Обед с 11.30- 12.40	Икра морковная	30	1,61	2,30	5,22	23,53	75
	Крестьянский суп со	150	3,17	4,58	18,44	128,76	2000

	сметаной						
	Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	60	9,87	9,83	11,71	173,00	174
		110	3,40	2,35	20,52	152	321
		30	0,42	1,22	1,76	22,2	354
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	233
	Хлеб пшеничный	25	2,45	7,55	14,62	136	б/н
Итого за обед		555				529,99	
Полдник с 15.10-15.40	Рогалики	80	4,20	3,41	40,2	330,23	400
	Чай	150	-	-	9,46	37,89	392
Итого за полдник:		230				368,12	
Итого за день:						1400,39	
Неделя 2 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8.40-8.50	Гречневая каша со слив. маслом	150	8,59	6,09	38,64	243	313
	Чай	170	-	-	9,46	37,89	392
	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
Итого за завтрак:		350				416,89	
2 Завтрак 10.00-10.25	Конд.изд.- мармелад	100	2,1	-	66,4	423,41	
Итого за 2 Завтрак		100				423,41	
Обед с 11.30-12.40	Тушенная капуста	30	0,9	1,33	4	33,3	200
	Гороховый суп со сметаной	150	1,44	3,98	6,50	125,23	86
	Куриная грудка в подливе и пшеничным гарниром	60	16,48	2,56	2,64	99,76	259
		110	4,24	4,86	24,48	159,0	168
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150	0,18	0,18	20,07	82,50	372
	Хлеб пшеничный	25	2,45	7,55	14,62	136	б/н
Итого за обед		555				635,08	
	Перловый молочный суп	180	5,79	5,47	18,57	146,3	43
	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
Итого за полдник:		210				282,3	
Итого за день:						1758	
Неделя 2 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.40-8.50	Пшеничная каша со слив. маслом	150	4,27	4,86	24,48	159	168
	Какао с молоком	170	3,6	3,69	14,85	101,88	382
	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
Итого за завтрак:		350				396,88	
2 Завтрак	Вафли	100	7,5	2,8	48,74	275,2	

10.00-10.25							
Итого за 2 Завтрак		100				275,2	
Обед с 11.30- 12.40	Салат из свеклы отварной	30	0,86	3,65	5,02	56,34	52
	Щи со сметаной	150	11,63	7,12	25,1	130,9	88
	Рыбные котлеты с рисовым гарниром	60	7,61	2,45	5,33	74,0	10
		110	2,43	3,58	24,45	140	315
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	233
	Хлеб	25	2,45	7,55	14,62	136	б/н
	535					583,74	
Итого за обед							
Полдник с 15.10-15.40	Запеканка творожная	120	12,51	9,77	18,05	205,63	117
	Чай	150	-	-	9,46	37,89	392
Итого за полдник:		270				243,52	
Итого за день:						1481,14	
Неделя 2 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.40-8.50	Рисовая каша со сливочным маслом	150	2,32	3,96	24,08	177,00	173
	Чай	170	-	-	9,46	37,89	392
	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	б/н
Итого за завтрак:		350				407,28	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	95	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за 2 Завтрак		95				47	
Обед с 11.30- 12.40	Икра морковная	30	1,61	2,30	5,22	23,53	75
	Суп перлово- картофельный	150	1,506	1,674	13,60	82,60	101
	Говяжьи котлеты с гречневым гарниром и подливой	60	7,78	5,78	7,85	114,38	161
		110	6,6	1,8	32,4	172	302
	30	0,56	1,28	2,24	22,2	354	
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	150	0,18	0,18	20,07	82,50	372
Хлеб пшеничный	25	2,45	7,55	14,62	136	б/н	
Итого за обед		555				694,71	
Полдник с 15.10-15.40	Чай	150	-	-	9,46	37,89	392
	Оладьи	100	3,1	4,86	22,2	144,9	410
Итого за полдник:		250				181,89	
Итого за день:						1400	
Среднее значение за период:						1488	