



Утверждаю  
Директор МОУ СОШ №1 с.п.В.Куркужин  
Генукова М. Х.



**Примерное 10-дневное меню  
для детей дошкольного возраста  
с 10,5 часовым пребыванием  
на 2023-2024 учебный год**

**Дошкольные группы  
МОУ СОШ №1 с.п.В.Куркужин**

Пиём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			б	ж	у		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная на сгущённом молоке	200	8,4	10,40	33,4	230,4	<b>№2</b>
	Чай с сахаром	180	-	-	15,44	60,24	<b>№49</b>
	Хлеб	40	3,55	0,5	24,0	90,1	<b>№69</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>12,07</b>	<b>10,9</b>	<b>68,84</b>	<b>380,9</b>	
<b>2 -й завтрак</b>	Свежие яблоки (Бананы)	100	0,12	-	10,9	90	<b>№54/53</b>
<b>Обед</b>	Борщ на м/б со сметаной	200	8,58	12,0	19,25	198,56	<b>№24</b>
	Плов с мясом	200	13,26	18,61	36,70	227,0	<b>№9</b>
	Напитки из свежих фруктов	180	3,07	-	19,61	90,6	<b>№48</b>
	Хлеб	50	3,9	0,55	41,64	133,90	<b>№69</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>28,81</b>	<b>31,16</b>	<b>117,2 6</b>	<b>650,06</b>	
<b>Полдник</b>	Кефир	180	4,28	5,8	33,49	118,0	<b>№46</b>
	Пирожки печёные с картошкой	70	6,31	5,61	31,2	152	<b>№78</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,59</b>	<b>11,41</b>	<b>64,69</b>	<b>270</b>	
<b>Всего в день:</b>		<b>1400</b>	<b>52,3</b>	<b>55,47</b>	<b>261,6 9</b>	<b>1390,06</b>	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная на сгущённом молоке	200	5,83	6,95	29,35	225,24	<b>№1</b>
	Чай с сахаром	180	0,12	-	15,44	60,24	<b>№49</b>
	Хлеб	40	3,55	0,5	24,0	90,1	<b>№69</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9,50</b>	<b>7,45</b>	<b>69,79</b>	<b>375,58</b>	
<b>2 -й завтрак</b>	Кондитерские изделия Сок	20 100	3,3 -	- -	13,43 20,5	67,6 23,3	<b>№58</b>
		<b>120</b>	<b>3,3</b>	<b>-</b>	<b>33,83</b>	<b>90,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат свекольный с растительным маслом	50	1,18	4,4	2,74	70,96	<b>№35</b>
	Суп перловый со сметаной	200	3,63	8,01	11,87	128,8	<b>№30</b>
	Котлета мясная/ картофельное пюре/соус сметанный	80	16,9	18,42	20,28	217,47	<b>№14</b>
		100/50	7,41	7,54	26,02	58	<b>№20/</b>

							<b>65</b>
	Кисель	180	1,36	-	14,99	64,5	<b>№44</b>
	Хлеб	50	3,55	0,55	41,64	113,9	<b>№69</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>34,03</b>	<b>38,92</b>	<b>117,54</b>	<b>653,32</b>	
<b>Полдник</b>	Чай на молоке	200	2,13	1,64	28,62	120	<b>№42</b>
	Хлеб \ масло сливочное/сыр	40/8/10	3,61	6,51	27,93	150,0	<b>№69/67</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>258</b>	<b>5,74</b>	<b>8,15</b>	<b>56,55</b>	<b>270,0</b>	
<b>Всего в день</b>		<b>1478</b>	<b>52,57</b>	<b>54,52</b>	<b>272,71</b>	<b>1388,90</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный/сыр	80/15	9,76	6,7	7,34	210,56	<b>№19</b>
	Чай с сахаром	180	0,12	-	15,44	60,24	<b>№63</b>
	Хлеб	40	3,55	1,0	24,0	90,1	<b>№69</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>315</b>	<b>13,26</b>	<b>7,7</b>	<b>46,78</b>	<b>360,9</b>	
<b>2ой-завтрак</b>	Бананы (свежие яблоки)	<b>100</b>	<b>0,12</b>	-	<b>10,9</b>	<b>90</b>	<b>№53 (54)</b>
<b>Обед</b>	Овощи тушённые	50	1,23	4,9	2,65	57,65	<b>№40</b>
	Суп гороховый со сметаной на м/б	200	7,63	8,01	38,22	157,0	<b>№27</b>
	Бефстроганов с гречневым гарниром	120/80	18,28	19,4	69,82	205,31	<b>№8</b>
	Компот из свежих фруктов	180	3,07	-	19,61	90,6	<b>№ 48</b>
	Хлеб	50	3,9	1,5	24,0	113,9	<b>№69</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>32,11</b>	<b>33,81</b>	<b>154,3</b>	<b>624,4</b>	
<b>Полдник</b>	Суп молочный пшённый (рисовый)	200	3,8	8,18	25,98	154,44	<b>№29</b>
	Хлеб/масло сливочное	40/10	3,13	4,5	5,02	117,86	<b>№69/67</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,93</b>	<b>16,68</b>	<b>31,0</b>	<b>272,30</b>	
<b>Всего в день:</b>		<b>1345</b>	<b>53,33</b>	<b>54,19</b>	<b>242,98</b>	<b>1348,74</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	200	5,83	11,23	30,08	215,86	<b>№4</b>

	Чай с сахаром	180	0,12	-	15,44	60,24	№49
	Хлеб	40	3,9	0,5	24,0	90,1	№69
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9,73</b>	<b>11,73</b>	<b>69,52</b>	<b>366,04</b>	
<b>2 -й завтрак</b>	Кондит. изделия	<b>20</b>	<b>0,83</b>	<b>0,66</b>	<b>5,9</b>	<b>89,9</b>	№57
	Кисломолочный продукт	<b>100</b>	<b>2,3</b>	<b>2,5</b>	<b>5,0</b>	<b>53,7</b>	
			<b>3,13</b>	<b>3,16</b>	<b>10,9</b>	<b>143,6</b>	
<b>Обед</b>	Салат свекольный с растительным маслом	50	1,18	4,4	2,74	70,96	№35
	Суп крестьянский со сметаной	200	7,47	6,61	32,22	165,38	№25
	Рыбная котлета / макароны отварные со сливочным маслом	80/ 100/5	24,24	20,04	52,95	227,64	№15/17
	Кисель	150	1,36	-	14,99	56,2	№44
	Хлеб	50	3,9	0,5	24,0	113,9	№69
<b>Итого за обед</b>		<b>645</b>	<b>34,25</b>	<b>31,55</b>	<b>126,9</b>	<b>634,08</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печёные с творогом (Ватрушки с творогом)	70	7,61	8,25	20,70	155,0	№63
	Чай на молоке	180	2,13	1,64	28,62	120	№42
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,74</b>	<b>9,9</b>	<b>49,32</b>	<b>275,0</b>	
<b>Всего в день:</b>		<b>1445</b>	<b>55,87</b>	<b>53,8</b>	<b>251,6</b>	<b>1418,0</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая на молоке со сливочным маслом	200	7,24	6,7	7,34	215,4	№5
	Сыр	15	2,10	1,36	2,02	23,62	№68
	Чай с сахаром	180	-	-	15,44	60,24	№49
	Хлеб	40	3,9	0,5	24,0	90,1	№69
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>13,24</b>	<b>8,56</b>	<b>48,80</b>	<b>389,36</b>	
<b>2-завтрак</b>	Бананы (свежие яблоки)	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>21</b>	<b>90</b>	№53/54
<b>Обед</b>	Овощи тушёные	50	1,23	4,9	10,3	57,65	№40
	Суп картофельный с фасолью со сметаной	200	7,97	3,96	26,67	119,38	№ 31
	Голубцы ленивые, пшённая каша/сметанный соус	70/ 100/50	19,66	29,12	62,31	301,0	№23\3/ 65
	Кисель	180	1,36	-	14,99	64,5	№44
	Хлеб	50	3,9	0,5	24,0	113,9	№69

<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>34,12</b>	<b>38,68</b>	<b>138,0</b>	<b>656,43</b>	
<b>Полдник</b>	Какао-напиток на молоке	200	-	-	10,33	121,30	<b>№42</b>
	Хлеб /масло сливочное	40/10	3,61	7,35	28,26	150,7	<b>№69,67</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,61</b>	<b>7,35</b>	<b>38,59</b>	<b>271,00</b>	
<b>Всего в день:</b>		<b>1455</b>	<b>52,32</b>	<b>52,59</b>	<b>246,39</b>	<b>1442,43</b>	
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная на сгущённом молоке	200	5,83	6,95	29,35	209,2	<b>№1</b>
	Чай с сахаром	180	-	-	15,44	62,24	<b>№49</b>
	Хлеб	40	3,9	0,5	24,0	90,1	<b>69</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9,73</b>	<b>7,45</b>	<b>68,79</b>	<b>361,54</b>	
<b>2-завтрак</b>	Кисломолочный продукт	<b>150</b>	<b>4,8</b>	<b>13,25</b>	<b>10,52</b>	<b>90,0</b>	<b>№46</b>
<b>Обед</b>	Овощи тушёные	50	1,23	4,9	2,65	57,65	<b>№40</b>
	Суп картофельный с горохом и со сметаной	200	7,63	8,01	38,22	157,0	<b>№25</b>
	Мясо отварное тушеное с картофелем/ каша пшённая	160/ 70	13,83	18,99	44,55	247,26	<b>№10,3</b>
	Компот из свежих фруктов	180	3,07	-	19,61	90,6	<b>№ 48</b>
	Хлеб	50	3,9	0,5	24,0	113,9	<b>№69</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>29,66</b>	<b>32,48</b>	<b>113,46</b>	<b>665,81</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко	180	6,0	6,4	9,4	120,0	<b>№42</b>
	Булочки сдобные домашнему	70	4,07	3,23	31	150,0	<b>№60</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,07</b>	<b>9,63</b>	<b>40,56</b>	<b>270,0</b>	
<b>Всего в день:</b>		<b>1500</b>	<b>54,2</b>	<b>55,36</b>	<b>249,26</b>	<b>1387,35</b>	
<b>Неделя 2 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный рисовый со сливочным маслом	200	8,6	11,4	13,4	209,66	<b>№29</b>
	Чай с сахаром	180	-	-	11,44	60,24	<b>№49</b>
	Хлеб	40	3,9	0,55	24,0	90,1	<b>№69</b>
<b>Итого за</b>		<b>420</b>	<b>12,15</b>	<b>11,95</b>	<b>68,84</b>	<b>360,0</b>	

<b>завтрак</b>							
<b>2-завтрак</b>	Свежие яблоки (бананы)	100	<b>0,4</b>	-	<b>10,9</b>	<b>90,0</b>	<b>№53/54</b>
<b>Обед</b>	Борщ на м/б со сметаной	200	8,58	12,0	19,25	198,56	<b>№24</b>
	Биточки из мяса говядины/ гречка отварная/ сметанный соус	80/100 /50	15,45	13,41	107,1 6	283,34	<b>№22</b> <b>№11/</b> <b>№65</b>
	Кисель	180	1,36	-	14,99	56,9	<b>№44</b>
	Хлеб	50	3,55	0,55	24,0	113,90	<b>№15</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>28,94</b>	<b>23,96</b>	<b>165,44</b>	<b>652,7</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	60	7,21	5,06	7,34	40,66	<b>№19</b>
	Чай на молоке	180	2,13	1,64	28,62	150,0	<b>№51</b>
	Хлеб	40	3,55	11,2	31,54	90,1	<b>№69,67</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>12,89</b>	<b>17,9</b>	<b>67,50</b>	<b>280,76</b>	
<b>Всего в день:</b>		<b>1430</b>	<b>54,38</b>	<b>53,81</b>	<b>242,74</b>	<b>1383,46</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная на молоке со сливочным маслом	200	2,8	11,2	17,35	209,66	<b>№1</b>
	Чай с сахаром	180	-	-	15,44	60,24	<b>№49</b>
	Хлеб	40	3,55	0,55	31,54	90,1	<b>№69</b>
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>6,57</b>	<b>11,75</b>	<b>67,33</b>	<b>360,0</b>	
<b>2-завтрак</b>	Кисломолочный продукт	80	3,0	3,2	4,0	59,0	<b>№44</b>
	Вафли	25	0,4	2,66	5,9	107,0	<b>№53</b>
		<b>105</b>	<b>3,4</b>	<b>5,86</b>	<b>5,9</b>	<b>166,0</b>	
<b>Обед</b>	Овощи тушёные	50	1,23	4,9	2,65	57,65	<b>№40</b>
	Суп перловый со сметаной на м/б	200	3,35	5,23	26,16	128,8	<b>№31</b>
	Гуляш с мясом/ картофельное пюре	120/ 100	23,16	20,07	48,63	290,56	<b>№7/20</b>
	Компот из свежих фруктов	180	1,36	0,07	14,99	59,12	<b>№48</b>
	Хлеб	50	3,9	0,5	24,0	113,9	<b>№69</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>33</b>	<b>30,77</b>	<b>116,43</b>	<b>650,03</b>	
<b>Полдник</b>	Макаронные отварные с тёртым сыром	80/10	3,97	6,30	17,41	119,76	<b>№17</b>
	Чай с сахаром	150	-	-	9,4	60,24	<b>№49</b>

	Хлеб	40	3,55	0,55	31,54	90,1	№69
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>13,52</b>	<b>6,85</b>	<b>53,85</b>	<b>270,10</b>	
<b>Всего в день:</b>		<b>1475</b>	<b>50,49</b>	<b>55,23</b>	<b>248,18</b>	<b>1446,20</b>	
<b>Неделя 2 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая на молоке со сливочным маслом	200	5,83	11,23	76,46	215,4	№2
	Чай с сахаром	180	-	-	15,44	60,24	№49
	Хлеб /сыр	40/10	3,9	3,13	28,0	94,36	№69/68
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>9,73</b>	<b>14,34</b>	<b>119,4</b>	<b>360,0</b>	
<b>2-завтрак</b>	Свежие яблоки (Бананы)	100	<b>0,4</b>	-	<b>9,8</b>	<b>44,07</b>	<b>54/53</b>
<b>Обед</b>	Салат свекольный с растительным маслом	60	1,18	4,4	2,74	70,96	№35
	Суп с фасолью со сметаной	200	7,97	3,96	26,67	119,38	№ 31
	Гуляш из мяса птицы в томатно-сметанном соусе/ каша пшённая	160/70	8,88	17,36	47,01	288,86	№16 №3
	Кисель	150	1,36	-	14,99	56,9	№44
	Хлеб	50	3,55	0,55	24,0	113,9	№69
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>27,92</b>	<b>26,27</b>	<b>115,5</b>	<b>630,0</b>	
<b>Полдник</b>	Молоко	180	6,0	6,4	9,4	120,0	№41
	Пирожки запечённые с капустой	70	6,1	5,9	12,7	160,0	№56
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>12,1</b>	<b>12,3</b>	<b>22,1</b>	<b>280</b>	
	<b>Всего в день:</b>	<b>1470</b>	<b>50,03</b>	<b>52,91</b>	<b>266,8</b>	<b>1350,0</b>	
<b>Неделя 2 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	200	5,83	11,23	30,08	215,86	№5
	Чай с сахаром	180	-	-	15,44	60,24	
	Хлеб	40	3,9	0,55	24,00	90,1	№69
<b>2-завтрак</b>	<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>11,36</b>	<b>11,78</b>	<b>69,52</b>	<b>366,2</b>	
	Кондит-ские изделия	40	<b>3,3</b>	<b>3</b>	<b>13,43</b>	<b>67,6</b>	№58
	Сок	100	-	-	<b>20,5</b>	<b>23,3</b>	



<b>Обед</b>	Овощи тушёные	50	1,23	4,9	2,65	57,65	<b>№40</b>
	Суп свекольный со сметаной	200	7,41	3,52	38,67	161,52	<b>№28</b>
	Тефтели мясные в сметанном соусе/макаронны отварные со сливочным маслом	80/50/ 80	15,84	12,51	32,79	244,81	<b>№21</b> <b>№65</b> <b>№17a</b>
	Компот из свежих фруктов	180	4,88	-	25,61	96,6	<b>№48</b>
	Хлеб	50	3,9	0,5	24,0	113,9	<b>№69</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>690</b>	<b>33,26</b>	<b>35,33</b>	<b>152,87</b>	<b>674,50</b>	
<b>Полдник</b>	Какао- напиток на молоке	200	0,12	-	12,33	120,30	<b>№42</b>
	Хлеб с маслом	40/10	3,61	7,35	26,26	150,7	<b>№69/68</b>
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>3,73</b>	<b>7,35</b>	<b>38,59</b>	<b>271,0</b>	
	<b>Всего в день</b>	<b>1500</b>	<b>51,41</b>	<b>52,45</b>	<b>269,04</b>	<b>1402,60</b>	