

Утверждено
Директор МОУ СОШ №1
с.п.В.Куркужин Цыркуова М.Х.



**Примерное 10-дневное меню
для детей дошкольного возраста
с 10,5 часовым пребыванием
на 2024-2025 учебный год**

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

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

	сметанный						№20/65
	Кисель	180	1,36	-	14,99	64,5	№44
	Хлеб	50	3,55	0,55	41,64	113,9	№69
Итого за обед		680	34,03	38,92	117,54	653,32	
Полдник	Чай на молоке	200	2,13	1,64	28,62	120	№42
	Хлеб \ масло сливочное /сыр	40/10/10	3,61	6,51	27,93	90,1/56,8 83,94	№69/ 67/68
Итого за полдник		258	5,74	8,15	56,55	350,84	
Всего в день		1478	52,57	54,52	272,71	1420,04	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (рисовый) со сливочным маслом	80/15	9,76	6,7	7,34	209,9	№29
	Чай с сахаром	180	0,12	-	15,44	60,24	№49
	Хлеб	40	3,55	1,0	24,0	90,1	№69
Итого за завтрак		315	13,26	7,7	46,78	360,24	
2ой-завтрак	Бананы (свежие яблоки)	100	0,12	-	10,9	90	№53 (54)
Обед	Овощи тушённые	50	1,23	4,9	2,65	57,65	№40
	Суп гороховый со сметаной на м/б	200	7,63	8,01	38,22	157,0	№27
	Бефстроганов с гречневым гарниром	120/80	18,28	19,4	69,82	205,31	№8
	Компот из свежих фруктов	180	3,07	-	19,61	90,6	№ 48
	Хлеб	50	3,9	1,5	24,0	113,9	№69
Итого за обед		680	32,11	33,81	154,3	624,4	
Полдник	Омлет натуральный/сыр	60/10	9,76	6,7	7,34	171,44	№19
	Чай с сахаром	180	0,12	-	15,44	60,24	№49
	Хлеб	40	3,55	0,5	24,0	90,1	№69
Итого за полдник		240	7,35	8,68	49,98	321,78	
Всего в день:		1385	52,84	50,19	261,96	1396,30	
Неделя 1 День 4							

Завтрак	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	200	5,83	11,23	30,08	215,86	№4
	Чай с сахаром	180	0,12	-	15,44	60,24	№49
	Хлеб	40	3,9	0,5	24,0	90,1	№69
Итого за завтрак		420	9,73	11,73	69,52	366,04	
2 -й завтрак	Кондит.изделия	20	0,83	0,66	5,9	89,9	№57
	Кисломолочный продукт	100	2,3	2,5	5,0	53,7	
			3,13	3,16	10,9	143,6	
Обед	Салат свекольный с растительным маслом	50	1,18	4,4	2,74	70,96	№35
	Суп из фасоли с картошкой со сметаной	200	7,47	6,61	32,22	165,38	№31
	Гуляш из куриного филе/ каша пшённая	120/ 80	24,24	20,04	52,95	227,64	№16/17
	Кисель	180	1,36	-	14,99	56,2	№44
	Хлеб	50	3,9	0,5	24,0	113,9	№69
Итого за обед		645	34,25	31,55	126,9	634,08	
Полдник	Пончики (Ватрушки с творогом)	70	7,61	8,25	20,70	155,0	№63
	Чай на молоке	180	2,13	1,64	28,62	120	№51
Итого за полдник		250	9,74	9,9	49,32	275,0	
Всего в день:		1445	55,87	53,8	251,6	1428,0	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша гречневая на молоке со сливочным маслом	200	7,24	6,7	7,34	215,4	№5
	Чай с сахаром	180	-	-	15,44	60,24	№49
	Хлеб	40	3,9	0,5	24,0	90,1	№69
Итого за завтрак		420	11,14	7,2	46,78	365,74	
2-завтрак	Бананы (свежие яблоки)	100	0,5	-	21	90	№53/54
Обед	Овощи тушёные	50	1,23	4,9	10,3	57,65	№40
	Суп крестьянский со сметаной	200	7,97	3,96	26,67	119,38	№ 27
	Голубцы ленивые, картофельное пюре/сметанный соус	70/ 80/50	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

Итого за обед		650	34,12	38,68	138,0	656,43	
Полдник	Какао-напиток на молоке	200	-	-	10,33	121,30	№42
	Хлеб /масло сливочное/сыр	40/8/10	3,61	6,51	27,93	150,0	№69/67/ 68
Итого за полдник		250	3,61	7,35	38,59	271,00	
Всего в день:		1435	52,32	52,59	246,39	1442,43	
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша овсяная на сгущённом молоке	200	5,83	6,95	29,35	225,24	№1
	Чай с сахаром	180	-	-	15,44	60,24	№49
	Хлеб	40	3,9	0,5	24,0	90,1	69
Итого за завтрак		420	9,73	7,45	68,79	361,54	
2-завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,8	13,25	10,52	145,0	№46
Обед	Овощи тушёные	50	1,23	4,9	2,65	57,65	№40
	Суп перловый со сметаной	200	7,63	8,01	38,22	128,8	№31
	Мясо отварное тушеное с картофелем/ каша пшённая	140/ 70	13,83	18,99	44,55	274, 26	№10,3
	Компот из свежих фруктов	180	3,07	-	19,61	90,6	№ 48
	Хлеб	50	3,9	0,5	24,0	113,9	№69
Итого за обед		680	29,66	32,48	113,46	665,81	
Полдник	Молоко	180	6,0	6,4	9,4	120,0	№42
	Пирожки печённые с капустой	70	4,07	3,23	31,16	160,0	№56
Итого за полдник		250	10,07	9,63	40,56	280,0	
Всего в день:		1480	54,2	55,36	249,26	1442,35	
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Суп молочный рисовый (пшённый) со сливочным маслом	200	3,8	8,18	25,98	182,44	№29
	Чай с сахаром	180	-	-	11,44	60,24	№49
	Хлеб	40	3,9	0,55	24,0	90,1	№69
Итого за завтрак		420	12,15	11,95	68,84	360,0	
2-завтрак	Свежие яблоки (бананы)	100	0,4	-	10,9	90,0	№53/54

Обед	Борщ на м/б со сметаной	200	8,58	12,0	19,25	198,56	№24
	Биточки из мяса говядины/ гречка отварная/ сметанный соус	80/100 /50	15,45	13,41	107,16	283,34	№22/11/ №65
	Кисель	180	1,36	-	14,99	56,9	№44
	Хлеб	50	3,55	0,55	24,0	113,90	№15
Итого за обед		630	28,94	23,96	165,44	652,7	
Полдник	Макароны отварные с тёртым сыром	80/10	8,97	16,30	26,56	129,76	№17
	Чай с сахаром	150	-	-	9,4	60,24	№49
	Хлеб	40	3,55	0,55	24,0	90,1	№69
Итого за полдник		280	7,52	17,9	59,96	280,76	
Всего в день:		1430	54,38	53,81	294,74	1413,46	
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша манная на молоке со сливочным маслом	200	8,4	10,40	33,4	230,4	№2
	Чай с сахаром	180	-	-	15,44	60,24	№49
	Хлеб	40	3,55	0,55	31,54	90,1	№69
	Итого за завтрак	420	6,57	11,75	67,33	360,0	
2- завтрак	Кисломолочный продукт	80	3,0	3,2	4,0	59,0	№44
	Вафли	25	0,4	2,66	5,9	107,0	№53
		105	3,4	5,86	5,9	166,0	
Обед	Овощи тушёные	50	1,23	4,9	2,65	57,65	№40
	Суп гороховый со сметаной на м/б	200	7,63	8,01	38,22	157,7	№25
	Гуляш с мясом/ каша пшённая	120/ 80	23,16	20,07	48,63	290,56	№7/20
	Компот из свежих фруктов	180	1,36	0,07	14,99	59,12	№48
	Хлеб	50	3,9	0,5	24,0	113,9	№69
Итого за обед		670	33	30,77	116,43	650,03	
Полдник	Омлет натуральный	60	7,84	5,06	7,34	40,66	№19
	Чай на молоке	180	2,13	1,64	28,62	150,0	№51
	Хлеб	40	3,55	0,55	31,54	90,1	№69
Итого за полдник		280	13,52	6,85	67,50	270,10	

Всего в день:		1475	50,49	55,23	266,18	1446,20	
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	200	7,24	6,7	7,34	215,4	№5
	Чай с сахаром	180	-	-	15,44	60,24	№49
	Хлеб	40/10	3,9	3,13	28,0	90,1	№69/68
Итого за завтрак		430	9,73	14,34	50,78	365,74	
2-завтрак	Свежие яблоки (Бананы)	100	0,4	-	9,8	90,0	54/53
Обед	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
	Рыба печёная/макароны отварные	70/100	8,88	17,36	47,01	288,86	№15/17
	Кисель	150	1,36	-	14,99	56,9	№44
	Хлеб	50	3,55	0,55	24,0	113,9	№69
Итого за обед		690	27,92	26,27	115,5	630,0	
Полдник	Молоко	180	6,0	6,4	9,4	120,0	№41
	Булочки сдобные по-домашнему	70	6,1	5,9	12,7	160,0	№60
	Итого за полдник	250	12,1	12,3	22,1	280	
	Всего в день:	1410	50,03	52,91	266,86	1385,74	
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша гречневая на молоке со сливочным маслом	200	5,83	11,23	30,08	215,86	№4
	Чай с сахаром	180	-	-	15,44	60,24	№49
	Хлеб	40	3,9	0,55	24,00	90,1	№69
	Итого за завтрак	420	11,36	11,78	69,52	366,2	
2-завтрак	Кондит-ские изделия	20	3,3	3	13,43	67,6	№58
	Сок	100	-	-	20,5	23,3	
Обед	Овощи тушёные	50	1,23	4,9	2,65	57,65	№40
	Суп свекольный со сметаной	200	7,41	3,52	38,67	181,52	№28
	Тефтели мясные в сметанном соусе/картофельное пюре	70/50/ 80	15,84	12,51	32,79	264,81	№21/65 №3
	Компот из свежих фруктов	180	4,88	-	25,61	96,6	№48
	Хлеб	50	3,9	0,5	24,0	113,9	№69

	Итого за обед	690	33,26	35,33	152,87	734,50	
Полдник	Какао- напиток на молоке	200	0,12	-	12,33	121,30	№42
	Хлеб с маслом/сыр	40/8/10	3,61	6,51	27,93	150,0	№69/68
	Итого за полдник	258	3,73	7,35	38,59	271,0	
	Всего в день	1478	51,41	52,45	269,04	1462,60	

Итого за весь период	14570	520,17	547,57	2507.21	13686,52	
Среднее значение за период	1457,6	52,1	54,7	250,7	1368,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийност.		2,8%	3,0%	13,8%	76,0%	