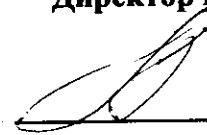


**«Утверждаю»**  
**Директор МОУ «СОШ №2»**  
**с.п.Баксаненок**



**И.П.Ворокова**

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И  
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗВРАСТА от 3-7 лет  
МОУ «СОШ №2» с.п.БАКСАНОНОК  
на 2023-2024г.**

День недели: Понедельник – 1 день.

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5 -3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша манная со сливочным маслом	200	5,22	7,92	36,9	230,04	220
	Чай с сахаром	200	0,1	0	0,2	39,9	1
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,54	64,32	8
Итого за завтрак		380	9,86	19,66	65,47	467,73	
II завтрак	Фрукты сезонные	100	0,4	0,4	9,8	47,0	б/н
Обед	Суп картоф. с макаронами	200	3,13	0,48	13,06	77,0	30
	Тефтели из говяд. в томатном соусе	60	10,3	11,3	13,0	195,0	286
	с гречн. гарниром	30	0,61	1,5	4,9	35,6	100
	130	7,46	5,61	35,84	230,45	679	
	Кисель фруктовый	200	-	-	13,77	89,28	648
	Хлеб пшеничный	70	4,9	1,7	33,44	171,52	8
	Итого за обед		580	19,92	16,78	83,07	609,6
Уплотненный полдник	Домашняя булочка	60	4,2	7,07	32,0	209,34	187
	Какао с молоком	200	3,17	3,35	22,95	130,7	959
Итого за уплотненный полдник		230	7,37	10,42	54,95	340,04	
Итого за 1 день		1290	37,55	47,26	213,29	1464,37	

Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление кулинарной продукции для питания детей в ОУ

День недели: Вторник - 2 день.  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 1,5 -3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Суп молочн. перловый со сливочным маслом	200	10,36	11,93	32,86	280,8	43
	Чай с сахаром	200	0,1	0	0,2	39,9	1
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,54	64,32	8
Итого за завтрак		400	33,32	18,27	57,1	425,9	
II завтрак	Молоко	100	2,9	2,5	4,8	178,25	255
Обед	Суп крест.со смет.	200	4,31	5,42	11,8	106,76	201
	Котлеты из курин. филе	70	8,47	12,21	6,9	249,2	307
	картоф. пюре	130	2,86	4,05	6,93	194,0	48
	Компот витам.	200	6,9	6,9	26,07	62,44	65
	Хлеб пшеничный	70	4,9	1,7	33,44	171,52	8
Итого за обед		640	27,44	30,28	75,14	783,92	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная с повид.	130	20,49	13,56	14,88	372,0	40
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный	35	1,84	0,64	12,54	64,32	8
Итого за уплотненный полдник		450	25,85	17,92	52,91	581,52	
Итого за 2 день		1590	69,52	58,97	189,95	1769,59	

Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление кулинарной продукции для питания детей в ОУ

День недели: Среда – 3 день.  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 1,5 -3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Каша «Дружба» со сливочным маслом	200	5,7	9,16	23,7	200,8	30
	Чай с сахаром	200	0,1	0	0,2	39,9	1
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,54	64,32	8
		10	-	8,2	0,10	75,0	41
Итого за завтрак		400	10,34	20,9	52,27	438,49	
II завтрак	Компот витаминный	100	3,88	3,88	8,93	34,69	65
Обед	Суп горох.со смет.	200	5,15	0,43	14,5	91,71	13
	Гуляш из говядины	60	17,2	15,6	4,17	225,0	591
	с макар.гарнир.	130	4,79	3,9	22,9	145,99	688
	Кофейн.напиток	200	2,016	1,89	22,5	106,9	648
	Хлеб пшеничный	70	4,9	1,7	33,44	171,52	8
Итого за обед		640	34,056	23,52	97,51	741,12	
Уплотненный полдник	Домашняя булочка	60	4,2	7,08	32,0	287,3	187
	Чай с сахаром	200	11,4	2,9	12,35	46,8	67
Итого за уплотненный полдник		250	15,6	9,98	44,35	334,1	
Итого за 3 день		1590	48,1	53,47	221,9	1512,91	

Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление кулинарной продукции для питания детей в ОУ

День недели: четверг -4 день.

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5 -3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День4</b>							
Завтрак	Каша гречневая со сливочным	200	8,5	11,0	28,8	250,6	955
	Чай с сахаром	200	0,1	0	0,2	39,9	1
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,54	64,32	8
Итого за завтрак		400	22,7	16,49	63,84	458,22	
II завтрак	Чай	100	-	-	11,66	21,9	462
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94,0	6/н
Обед	Борщ со сметаной.	200	4,41	5,04	25,52	169,92	169
	Рыба припущенная	70	15,3	8,5	2,73	147,8	488
	с рисов. гарниром	130	3,2	2,77	33,6	173,0	378
	Компот витаминный	200	6,9	6,9	16,07	62,44	65
	Хлеб пшеничный	80	4,9	1,7	33,44	171,52	8
Итого за обед		640	34,7 1	24,91	111,36	724,68	
Уплотненный полдник	Суп пшеничный молочный	200	12,6 7	14,6	40,2	343,2	43
	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13,0	49,28	67
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,54	64,32	8
Итого за уплотненный полдник		450	26,5 1	18,3	65,74	456,8	
Итого за 4 день		1710	68,0 2	62,0	265,8	1755,6	

Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление кулинарной продукции для питания детей в ОУ

День недели: пятница -5 день.

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5 -3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Каша пшеничная	200	6,08	9,37	23,2	202,45	31
	Чай с сахаром	200	3,17	3,35	22,95	130,7	959
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,54	64,32	8
Итого за завтрак		400	11,06	21,56	58,8	442,47	
II завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	16,0	85,0	6/н
Обед	Суп фасол.со смет.	200	3,13	0,48	13,06	77,07	30
	Картофельное рагу	180	23,7	27,8	20,8	340	26
	Кисель фруктовый	200	-	-	13,77	44,6	648
	Хлеб пшеничный	70	4,9	1,7	33,44	171,52	8
Итого за обед		640	26,63	4,29	99,47	725,9	
Уплотненный полдник	Плюшка	50	4,9	5,35	31,55	194,75	652
	Чай с сахаром	200	0,1	0	0,2	39,9	1
Итого за уплотненный полдник		450	28,4	21,67	81,05	556,03	
Итого за 5 день		1590	48,59	48,72	254,32	1409,4	

Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление кулинарной продукции для питания детей в ОУ

День недели: Понедельник -6 день.

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5 -3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	Каша овсяная со сливочным маслом	200	5,22	7,92	36,9	230,04	220
	Чай с сахаром	200	0,1	0	0,2	39,9	1
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,54	64,32	8
Итого за завтрак		400	9,86	19,66	65,47	467,73	
II завтрак	Чай	100	-	-	11,66	21,9	462
	Конфеты	20	0,28	1,6	13,88	71,8	6/н
	Борщ со смет.	200	4,31	5,42	11,8	106,76	201
	Жаркое по домашнему	180	9,5	9,7	17,46	219,3	82
	Кофейный напиток	200	2,016	1,89	22,5	106,9	648
	Хлеб пшеничный	80	4,9	1,7	33,44	171,52	8
Итого за обед		620	20,726	18,71	85,2	604,48	
Уплотненный полдник	Яицо отварное	1 (40гр.)	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Чай с сахаром	200	0,1	0	0,2	39,9	1
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,54	64,32	8
Итого за уплотненный полдник		420	44,48	25,96	67,68	300,5	
Итого за 6 день		1660	55,42	55,93	243,89	1466,41	

Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление кулинарной продукции для питания детей в ОУ

День недели: Вторник -7 день.  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 1,5 -3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Макаронные отварные со сливочным маслом	200	6,62	5,4	31,73	202,14	688
	Чай с сахаром	200	0,1	0	0,2	39,9	1
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,54	64,32	8
Итого за завтрак		400	20,8	10,88	66,77	409,76	
II завтрак	Молоко, хлеб	100/20	2,9	2,5	4,8	178,25	255
Обед	Борщ со смет.	200	2,9	1,3	6,7	69,7	25
	Ёжики говяжьи в томатном соусе	60	9,06	7,5	4,5	201,4	619
	Кисель фруктовый	30	0,4	0,9	12,93	41,4	100
	Хлеб пшеничный	200	-	-	13,77	89,28	648
	Хлеб пшеничный	80	4,9	1,7	33,44	171,52	8
	Капуста тушеная	60	1,2	6,6	6,0	135,6	378
Итого за обед		600	18,46	18,0	77,34	708,9	
Уплотненный полдник	Оладьи со сметаной	100	19,31	15,15	14,7	281,1	72
	Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200 50	- 3,07	- 1,07	15,0 20,9	56,3 107,2	462 8
Итого за уплотненный полдник		250	19,31	15,15	29,7	337,4	
Итого за 7 дней		1400	44,54	47,6	199,51	1541,51	

Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление кулинарной продукции для питания детей в ОУ



День недели: Среда -8 день.

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5 -3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Каша рисовая со сливочным маслом	200	6,08	9,37	23,2	202,45	31
	Чай с сахаром	200	0,1	0	0,2	39,9	1
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,54	64,32	8
Итого за завтрак		400	29,0	15,71	60,71	347,52	
II завтрак	Яблоки	100	2,5	1,2	16,0	85,0	б/н
	Суп картофельный с макаронами	200	5,15	0,43	14,5	91,71	13
	Куры отварные в сметанном соусе	60	15,3	8,5	2,73	147,8	488
	Какао с молоком	200	3,1	3,35	22,95	130,7	959
	С пшеничным гарниром	130	6,9	6,9	16,07	62,44	65
	Хлеб пшеничный	70	3,07	1,07	20,09	107,2	8
Итого за обед		610	35,21	20,8	77,1	555,14	
Уплотненный полдник	Домашняя булочка	180	6,21	8,48	22,69	280,0	43
	Чай с сахаром	200	0,1	0	0,2	39,9	1
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,09	107,2	8
Итого за уплотненный полдник		450	12,8	13,27	69,08	532,4	
Итого за 9 день		1560	59,51	50,99	222,89	1520,06	

День недели: Четверг -9 день.  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 1,5 -3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	Каша пшеничная со сливочным маслом	200	4,98	6,7	23,94	172,8	173
	Чай с сахаром	200	0,1	0	0,2	39,9	1
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,54	64,32	8
Итого за завтрак		400	962	18,44	52,06	410,49	
II завтрак	Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	6/н
Обед	Суп гороховый со смет.	200	3,13	0,48	13,06	77,0	30
	Азу с фрикадельками	60	15,5	9,95	-	162,8	93
	с макаронами	30	0,5	1,43	0,9	123,0	99
	Компот витаминный	200	3,16	3,35	22,95	130,7	959
	Хлеб пшеничный	80	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Итого за обед		640	31,08	21,23	90,63	799,6	
Уплотненный полдник	Картофель запеченный	60	4,2	7,08	32,0	287,3	187
	Какао с молоком	200	12,0	3,06	13,0	49,28	67
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Итого за уплотненный полдник		310	19,27	11,21	55,9	443,78	
Итого за 9 день		1450	50,37	51,28	208,39	1548,02	

День недели: Пятница -10 день.  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 1,5 -3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
Завтрак	Каша гречневая со сливочным	200	8,5	11,0	28,8	250,6	955
	Чай с сахаром	200	2,80	2,9	15,93	98,37	68
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,64	12,54	64,32	8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>13,14</b>	<b>22,74</b>	<b>57,37</b>	<b>488,29</b>	
II завтрак	Молоко	100	5,8	5,0	9,6	108,0	255
Обед	Салат свекольный	60	3,36	1,53	9,16	65,5	38
	Плов с мясом	180	19,52	16,3	34,3	362,5	291
	Кисель фруктовый	200	-	-	13,77	44,6	648
	Хлеб пшеничный	70	4,9	1,7	33,44	171,52	8
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>27,78</b>	<b>19,53</b>	<b>90,67</b>	<b>644,12</b>	
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронами	200	6,6	9,0	20,64	187,04	11
	Чай с сахаром	200	0,1	0	0,2	39,9	1
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>21,67</b>	<b>13,13</b>	<b>54,54</b>	<b>343,52</b>	
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1690</b>	<b>58,3</b>	<b>60,4</b>	<b>211,8</b>	<b>1383,93</b>	

Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление кулинарной продукции для питания детей в ОУ