

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

И.П.Ворокова

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА от 3-7 лет
МОУ «СОШ №2» с.п.БАКСАНОНОК
на 2024-2025г.**

**Примерное десятидневное меню
дошкольные группы от 3 – до 7 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецензуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.40-8.50	Манная каша со сливочным маслом	210	4,8	8,2	30,4	220	302
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		440				376,28	
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	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Борщ со сметаной	200	1,45	3,93	100,2	82	170
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	70	8,34	9,87	10,7	166,69	354
		130	4,16	3,61	21,16	147,41	688
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,30	-	44,2	101,3	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		680				636,34	
Полдник с 15.10-15.40	Пшеничный молочный суп	200	5,79	5,47	18,57	175,3	94
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за полдник:		250				285,6	
Итого за день:						1816,22	
Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.40-8.50	Овсяная каша со слив. маслом	200	7,82	12,83	34,27	285	182
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		440				441,28	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	100	1,05	0,35	14,7	78	386
Итого за 2 Завтрак		100				78	
Обед с 11.30-	Отварная морковь в	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16

12.40	нарезках							
	Крестьянский суп со сметаной	180	3,13	0,50	13,06	99,3	30	
	Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	120	8,87	9,83	11,71	171	286	
		130	2,44	3,84	16,36	132,01	604	
	Кисель	180	0,4	-	94	377		
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5		
Итого за обед		710				913,8		
Полдник с 15.10-15.40	Рогалики	100	3,22	1,95	22,8	320,73	400	
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376	
Итого за полдник:		300				369,51		
Итого за день:						1802,6		
Неделя 4 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8.40-8.50	Рисовая каша со сливочным маслом	200	5,1	10,72	33,42	251	182	
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5		
Итого за завтрак:		440				407,28		
2 Завтрак 10.00-10.25	Конд.изд- мармелад	100	2,1	-	66,4	385		
Итого за 2 Завтрак		100				385		
Обед с 11.30-12.40	Тушеная капуста	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321	
	Гороховый суп со сметаной	180	5,14	0,43	14,5	91,69	31	
	Гуляш из куриного мяса с пшеничным гарниром	70 130	16,52	7,75	3,26	230,55	311	
			5,28	3,50	28,21	170,96	679	
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,12	-	22,5	88,02	414	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5		
Итого за обед		660				735,02		
Полдник с 15.10-15.40	Перловый молочный суп	200	5,45	5,13	18,61	162,4	94	
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3		
Итого за полдник:		250				272,7		
Итого за день:						1800		
Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.40-8.50	Отварные макароны со слив. маслом и сыром	200	14,28	14,72	38,96	362,58	65	
	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,42	102,31	382	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5		
Итого за завтрак:		440				572,39		

2 Завтрак 10.00-10.25	Кондит.изд.- вафли	100	7,5	28	59	518	
Итого за 2 Завтрак		100				518	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Щи со сметаной	200	1,42	3,96	6,32	112,3	88
	Рыбные котлеты рисовый гарнир	70 130	9,79 4,87	9,69 7,17	11,96 48,48	173,98 279,6	234
	Кисель	180	0,4	-	94	377	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		680			1081,82		
Полдник с 15.10-15.40	Запеканка твороженная	150	26,88	17,54	24,41	370,76	224
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за полдник:		390			527,04		
Итого за день:					2324,26		
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.40-8.50	Гречневая каша со слив. маслом	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		440			463,54		
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	100	0,34	0,31	8,85	102	368
Итого за 2 Завтрак		100				102	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Суп с перлово- картофельный	180	3,10	2,81	1,34	130,41	103
	Рагу мясное	200	1,89	6,02	15,77	324,44	26
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,12	-	22,5	91,5	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		640			680,66		
Полдник с 15.10-15.40	Чай	200	-	-	12,20	48,78	
	Оладьи	160	4,96	7,77	35,52	231,84	410
Итого за полдник:		360				280,62	
Итого за день:						1942,82	
Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.40-8.50	Геркулесовая каша со слив. маслом	200	7,82	12,83	34,27	285	182
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	

		440				441,28	
Итого за завтрак:							
2 Завтрак 10.00-10.25	Конд.изд.-вафли	100	7,5	28	59	518	
Итого за 2 Завтрак		100				518	
Обед с 11.30-12.40	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Борщ со сметаной	200	1,45	3,93	100,2	82	170
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	70	8,34	9,87	10,7	166,69	354
		130	4,16	3,61	21,16	147,41	688
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,30	-	44,2	101,3	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		680				636,34	
Полдник с 15.10-15.40	Пшеничный молочный суп	200	5,79	5,47	18,57	175,3	94
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за полдник:		250				285,6	
Итого за день:						1881,6	
Неделя 2 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.40-8.50	Манная каша со сливочным маслом	210	4,8	8,2	30,4	220	302
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		450				376,28	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	100	0,34	0,31	8,85	102	368
Итого за 2 Завтрак		100				102	
Обед с 11.30-12.40	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	
	Крестьянский суп со сметаной	180	3,13	0,50	13,06	99,3	
	Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	120	8,87	9,83	11,71	171	
		130	2,44	3,84	16,36	132,01	
	Кисель	180	0,4	-	94	377	
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		710				913,8	
Полдник с 15.10-15.40	Рогалики	100	4,20	3,41	40,2	359,23	400
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376

Итого за полдник:		300				408,01	
Итого за день:						1800,9	
Неделя 2 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8.40-8.50	Гречневая каша со слив. маслом	200	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		440				463,54	
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	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321
	Гороховый суп со сметаной	180	5,14	0,43	14,5	91,69	31
	Куриные грудки с подливой и пшеничным гарниром	70	16,52	7,75	3,26	230,55	31
		130	5,28	3,50	28,21	170,96	679
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,12	-	22,5	88,02	414
Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5		
Итого за обед		660				735,02	
	Перловый молочный суп	200	5,45	5,13	18,61	162,4	
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за полдник:		250				272,7	
Итого за день:						1895,67	
Неделя 2 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.40-8.50	Пшеничная каша со слив. маслом	200	8,80	5,84	47,02	284,94	679
	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,42	102,31	382
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		440				494,75	
2 Завтрак 10.00-10.25	Кондит.изд.- вафли	100	7,5	28	59	518	
Итого за 2 Завтрак		100				275,2	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	
	Щи со сметаной	200	1,42	3,96	6,32	112,3	
	Рыбные котлеты с рисовым гарниром	70	9,79	9,69	11,96	173,98	
		130	4,87	7,17	48,8	279,6	
Кисель	180	0,4	-	94	377		

	Хлеб	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		680				1081,82	
Полдник с 15.10-15.40	Запеканка творожная	150	26,88	17,54	24,41	370,76	
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	
	Хлеб	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за полдник:		390				527,04	
Итого за день:						2246,52	
Неделя 2 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.40-8.50	Рисовая каша со слив. маслом	200	5,1	10,72	33,42	251	182
	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за завтрак:		440				407,28	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	100	0,34	0,31	8,85	102	368
Итого за 2 Завтрак		100				102	
Обед с 11.30- 12.40	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Суп перлово- картофельный	180	3,10	2,81	1,34	130,41	103
	Рагу мясное	200	1,89	6,02	15,77	324,44	26
	Компот из свежих фруктов (сухофруктов)	180	0,12	-	22,5	91,5	414
	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,52	19,6	107,5	
Итого за обед		640				680,66	
Полдник с 15.10-15.40	Чай	200	-	-	12,20	48,78	376
	Оладьи	160	4,96	7,77	35,52	231,84	410
Итого за полдник:		360				280,62	
Итого за день:						1896,54	
Среднее значение за период:						1802	