



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «ООШ с. Кувылка»
Ульянова Ю.И.
2024 г.

**Примерное 10-дневное меню дошкольная группа
МОУ «Основная общеобразовательная школа с. Кувылка»**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
ПОНЕДЕЛЬНИК								
			1 день					
			завтрак					
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	200/5	4,6	7,14	43,24	293,28	0,32	422
	Чай с сахаром и лимоном	150/10	3,32	-	19,1	116,24		
	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,09	0,3	14,45	30,68	0	
	Итого		10,01	7,44	76,24	440,2	4	
Второй ЗАВТРАК	фрукт	60	0,64	-	17,38	73,95	2	
ОБЕД								
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	60/10	0,68	6,05	6,23	82,08		85
	Рассольник на м/б	200	1,71	3,25	19,91	119,13		
	макаронны отварная	150/5	4,97	4,4	37,77	216,32		202
	Гуляш из курицы	60	16,0	6,4	5,2	138,4	0,8	443
	Компот из сухофруктов	150/10	0,32	~	14,57	73,55	0,4	349
	Хлеб пшеничный	30	2,09	0,3	14,45	30,68	0	
	Итого		25,77	20,4	98,13	660,16		
ПОЛДНИК								
	омлет	150/5	5,17	5,49	32,67	200,78	0,56	16
	сак натуральный	150/10	-	-	18,58	18,58	0	
	кондитерское изделие	20	1,5	1,95	14,8	83,4	0	
	Итого		8,76	7,74	80,5	333,44		
	ИТОГО		45,18	35,58	272,25	1507,75		
2 день								
ВТОРНИК								
завтрак								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5	5,9	6,7	29,7	202,9	0,5	189
	какао на молоке	150/10	-	-	18,58	40,55	0	
	Хлеб с маслом	30/5	2,13	8,23	14,49	104,85		1
	Итого		8,03	14,93	62,77	348,3		
Второй ЗАВТРАК	фрукт	60	0,64	-	17,38	73,95	2	
	Итого		5,85	6,75	20,08	171,9		
обед								
ОБЕД	отрупец соленый	60	0,66	4,03	4,25	53,9		84

	суп гороховый	200	1.5	3.82	19.7	122.47		101
	Жаркое по-домашнему	50/125	23.7	26.75	26.99	458.19		259
	Кисель из плодового концентрата	150/10	1.38	-	29.09	116.19		651
	Хлеб пшеничный	30	4	0.38	28.13	97.91		
	Итого		31.24	34.98	108.88	848.66		
	ПОЛДНИК							
	оладьи со сметаной	100/20	9.65	15.93	1.82	189.28	0	214
	кисломолочный напиток	150	5.1	5.46	18.58	148.0		382
	Итого		21.02	28.54	69.20	529.68		
	Итого		66.14	85.20	260.93	1798.54		
	3 день							
	СРЕДА							
	завтрак							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	200/5	8.44	17.19	32.45	284.55	2	173
	Чай с сахаром и лимоном	150/10	3.32	-	19.1	116.24		
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/5	4,44	11,21	14,49	141,37		14
	Итого		16.20	28.40	66.04	542.16		
Второй ЗАВТРАК	фрукт	60	0,4	0	8,8	42,3	9	
	обед							
ОБЕД	кабачковая икра	60	0.72	4.44	4.44	60.6	2.34	
	Суп картофельный с вермишелью	200/35	4,9	5.1	18.2	138.7	4.3	100
	Гречка расыпчатая с мясом	150/100	18.34	11.83	25.29	295.94		303
	компот из сухофруктов	150	0,9	0	17,71	76,9	3,58	448
	Хлеб пшеничный	50	4	0,38	28,13	97,91		
	Итого		28.86	21.75	93.77	670.05		
	ПОЛДНИК							
ПОЛДНИК	Творожная запеканка с изюмом	150/5	6,9	6,9	33,4	223,5	0,5	184
	кофейный напиток	150/10	1.36	0	29.9	116.6		651
	фрукт	60	1.5	1.95	14.8	83.4	0	
	Итого		9.76	8.85	78.10	423.50		
	Итого		55.22	59.00	246.71	1678.01		
	4 день							
	ЧЕТВЕРГ							
	завтрак							
ЗАВТРАК	Каша молочная «Дружба»	200/5	7,66	13,93	37,54	270,24		175

	Какао на молоке	150/10	-	-	9,89	40,55	0	376
	Хлеб с маслом	30/5	2,13	8,23	14,49	104,85	0	1
	Итого		9,79	22,16	61,92	415,64	0	376
Второй ЗАВТРАК	сок натуральный	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
	кондитерское изделие	20	1,5	1,95	14,8	83,4	0	
	обед							
	Уха с рыбой	200	5,3	6,5	25,3	150,3		169
	Пюре гороховое	180	3,37	4,21	33,78	191,57		312
	Котлета рыбная	60	17,84	3,72	18,68	185,06		239
	Кисель из плодового концентрата	150	0,32	0	14,57	73,55	0,4	349
	Хлеб пшеничный	50	4	0,38	28,13	97,91	0	
	Итого		35,63	14,81	129,58	808,79		
	ПОЛДНИК							
	Блинчики с повидлом	75/10	6,24	8,1	34,31	234	0,03	265
	кисломолочный напиток	150/10	5,1	5,46	18,58	148,0		382
	Итого		11,34	13,56	52,89	382,0		
	ИТОГО		61,11	55,33	250,39	1694,91		
	5 день							
	ПЯТНИЦА							
	завтрак							
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	200	7,94	8,21	35,13	246,17		181
	Чай с лимоном	150/10	0,1	0	11,7	48,1	0,8	431
	Хлеб пшеничный	30	2,09	0,3	14,45	30,68		
	Итого		10,13	8,51	61,28	324,95		
Второй ЗАВТРАК	фрукт	60	0,4	0	8,8	42,3	9	
	обед							
ОБЕД	салат из свежей капусты с растительным маслом	60/5	1,57	10,18	6,7	129,23		
	Борщ на м/б	200	12,88	8,2	10,01	170,57		88
	Плов	150/5	4,97	4,4	37,77	216,32		202
	Хлеб пшеничный	30	4	0,38	28,13	97,91	-	
	компот из сухофруктов	150/10	1,36	0	29,09	116,19		651
	Итого		40,78	29,56	116,90	868,62		
	ПОЛДНИК							
ПОЛДНИК	сырники из творога	150/5	9,42	6,07	30,53	220,4		199
	какао на молоке	150/10	0	0	9,89	40,55	0	376

	Хлеб пшеничный	30	4	0,38	28,13	97,91	-	
	Итого		28,73	19,88	97,55	656,56		
	ПОЛДНИК							
	омлет	100	21,24	14,58	17,71	290,26	0,56	117
	сок натуральный	150	0	0	9,89	40,55	0	376
	кондитерское изделие	20	1,5	1,95	14,8	83,4	0	
	Итого		26,74	16,91	70,53	512,12		
	ИТОГО		67,81	56,45	218,49	1566,13		
	8 День							
	СРЕДА							
	ЗАВТРАК							
	суп молочный рисовый	200/5	7,66	13,93	37,54	270,24		175
	кофейный напиток	150/10	0	0	9,89	40,55		
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,09	0,3	14,45	30,68		376
	Итого		9,75	13,96	61,88	341,47		
	Сок натуральный	150	0,9	0	17,71	76,9	3,58	
	ОБЕД							
	Салат из свежкы с зеленым горошком	60/2	1,13	4,56	4,09	64,0	4,48	53
	Суп гороховый	200	5,27	3,02	23,16	147,06	4,3	100
	Котлета рубленая	60	9,94	12,32	7,98	184,8	5,6	316
	Картофельное пюре	150/5	4,53	6,95	45,06	165,01		
	Кисель из плодового концентрата	150/10	1,36	0	29,09	116,19	-	651
	Хлеб пшеничный	50	4	0,38	28,13	97,91	0	
	Итого		26,73	27,23	146,42	809,57		
	ПОЛДНИК							
	сырники из творога	150	6,24	8,1	34,31	234	1,03	265
	кофейный напиток на молоке	150/10	1,36	0	29,09	116,19		651
	фрукт	60	6,27	7,13	48,8	192,4		
	Итого		13,87	15,23	112,20	542,59		
	ИТОГО		50,25	56,42	329,30	1735,93		
	9 День							
	ЧЕТВЕРГ							
	ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная со оливочным маслом	200/5	5,9	6,7	29,7	202,9	0,5	189
	Чай с сахаром и лимоном	150/10	0	0	9,89	40,55		
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/5	4,44	11,21,	14,49	155,86	0	376

Второй ЗАВТРАК	Итого		10,34	17,91	53,08	399,31			
	фрукт	60	0,4	0	8,8	42,3	9		
	Итого		1,9	1,95	23,60	125,70			
ОБЕД	обед								
	Овощной винегрет	60/2	1,57	10,18	6,7	129,23			
	Борщ на м/б	200	2,06	3,17	18,41	113,64		75	
	макаронь отварные	150	9,42	6,07	30,53	220,4		82	
	гуляш из курицы	60	4,02	12,05	0,12	91,24		199	
	Компот из сухофруктов	150/10	0,32	~	14,57	73,55		241	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,38	28,13	97,91	0,4	241	
Итого		21,39	31,85	98,46	725,97				
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК								
	макаронь с маслом и сахаром	150/5	7,66	13,93	37,54	270,24		175	
	кисломолочный напиток	150	3,32	-	19,1	116,24			
	кондитерское изделие	20	1,5	1,95	14,8	83,4	0		
ИТОГО		44,61	65,64	231,60	1637,46				
10 день									
ПЯТНИЦА									
ЗАВТРАК	завтрак								
	Суп молочный вермишелевый	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	1,17	181	
	Чай с сахаром и лимоном	150/10	0,1	-	11,7	48,1	0,8	431	
Второй ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	2,09	0,30	14,45	30,68			
	Итого		10,13	8,51	61,28	324,95			
	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251	
ОБЕД	обед								
	кабачковая икра	60	0,66	4,03	4,25	53,9		84	
	Суп с рисовый	200	10,66	11,34	25,90	270,68			
	гречка рассыпчатая с мясом	150/100	24,65	6,09	42,96	248,67		304	
	Компот из сухофруктов	150/10	0,32	~	14,57	73,55	0,4	241	
	Хлеб пшеничный	30	4,0	0,38	28,13	97,91			
	Итого		40,29	21,84	115,81	744,71			
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК								
	оладьи со сметаной	100/20	6,9	6,9	33,4	223,5	0,5	184	
	кофейный напиток	150/10	0	0	9,89	40,55	0	376	
ИТОГО		65,26	44,30	255,63	1536,29				