



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОАУ «Черноотрожская СОШ»

Михайлов Д.С. /Михайлов Д.С./
«20» 08 2024г.

10 - дневное меню для детей дошкольного
возраста (3-7 лет)

(02.09.2024-31.08.2025)

ГОАУ "Черноотрожская СОШ" 10 дневное меню для детей дошкольного возраста(3-7) (02.09.2024-31.08.2025)

Возрастная категория:от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-33*	Напиток апельсиновый*	180	0.2	0	9.3	38
Пром.	Банан	40	0.6	0.2	8.4	37.8
Пром.	Джем из черной смородины	10	0.1	0	7.3	29.5
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
	Итого за Завтрак	420	10.3	8.2	72.8	406.5
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Второй завтрак	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Обед					
54-1с*	Щи из свежей капусты с фасолью	180	3.5	3.5	11.6	91.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.5	31.1	202.5
54-4м	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
479	Сметана	20	0.5	2.6	0.7	28.3
	Итого за Обед	670	29.6	25	101.8	751.1
	Полдник					
54-9в*	Булочка с повидлом	70	5.2	4.2	43.2	231.7
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
	Итого за Полдник	250	6.1	4.4	61.4	309.6
	Итого за день	1490	51.1	41.4	244.3	1554.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4.3	19	130.7
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
	Итого за Завтрак	400	13.9	11.3	59.7	396.4
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Второй завтрак	160	1.4	1.6	22.1	108.2
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	50	0.6	4.5	3.3	55.9
54-25*	Суп-лапша "Домашняя"	200	10.9	10.9	19.1	217.6
54-9м	Жаркое по-домашнему	150	15	14.1	12.9	238.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.1	0	5.9	24.5

Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	640	30.9	30	67.6	664.4
	Полдник					
54-2хн	Компот из кураги	180	0.9	0	14.1	60.2
54-1в	Ватрушка творожная	70	11.5	14.4	21	259.9
	Итого за Полдник	250	12.4	14.4	35.1	320.1
	Итого за день	1450	58.6	57.3	184.5	1489.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-33**	Напиток "Витаминный"	200	0.4	0.2	10.2	44
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
	Итого за Завтрак	400	7.2	13.1	48.9	341.5
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0.4	0.1	1.3	7.1
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	80	10.3	6.4	10.1	138.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	720	26.1	17.9	81.6	591.7
	Полдник					
54-45гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	4.7	19.2
54-13в	Сдоба обыкновенная	70	5.7	3.2	37.6	201.7
	Итого за Полдник	250	5.8	3.2	42.3	220.9
	Итого за день	1470	40.6	34.7	193.8	1248.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	150	5.1	5.6	18.5	144.5
54-33*	Напиток апельсиновый*	200	0.2	0	10.3	42.2
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
	Итого за Завтрак	400	8.6	13.3	48.5	347.8
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Второй завтрак	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Обед					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-1г	Макаронны отварные	130	4.6	4.3	28.4	170.6
54-2м*	Гуляш из мяса курицы	70	9.9	3.2	2.8	79.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	640	27.8	14.1	89.3	595.7
	Полдник					
54-12хн	Компот из клюквы	180	0.1	0	6.3	25.9
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
	Итого за Полдник	250	4	1.5	46.4	214.7
	Итого за день	1440	45.5	32.7	192.5	1245.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6.1	8.4	24.3	197.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
Пром.	Банан	40	0.6	0.2	8.4	37.8
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	410	11.6	11.9	53.4	367.2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	130	0.4	0	21.5	87.4
	Итого за Второй завтрак	130	0.4	0	21.5	87.4
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	50	0.6	0.1	1.9	10.7
392/1	"Бабушкин суп" (суп с пельменями и картофелем)	180	7.5	3.6	20.1	142.5
54-12м	Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
54-2хн	Компот из кураги	180	0.9	0	14.1	60.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	620	33.7	10.3	87.4	577.4
	Полдник					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
	Итого за Полдник	250	8.4	7.4	59.1	336
	Итого за день	1410	54.1	29.6	221.4	1368
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4.3	19	130.7
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
Пром.	Банан	40	0.6	0.2	8.4	37.8
	Итого за Завтрак	410	10.2	14.4	52.1	378.7
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6
	Итого за Второй завтрак	160	1.4	1.6	22.1	108.2
	Обед					
54-19с	Борщ с фасолью	180	2.8	4.6	11.1	96.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.5	31.1	202.5

54-14м	Фрикадельки из говядины	60	8.2	7.3	4.1	114.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-4гн*	Чай с молоком	180	3.3	3.1	6.4	66.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
479	Сметана	20	0.5	2.6	0.7	28.3
	Итого за Обед	660	27.2	24.3	82.5	658.1
	Полдник					
54-33**	Напиток "Витаминный"	180	0.4	0.2	9.2	39.6
54-9в*	Булочка с повидлом	70	5.2	4.2	43.2	231.7
	Итого за Полдник	250	5.6	4.4	52.4	271.3
	Итого за день	1480	44.4	44.7	209.1	1416.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Батон нарезной	55	4.1	1.6	28.3	143.9
	Итого за Завтрак	400	11.4	10.4	52	347.8
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Обед					
2	Салат "Витаминный"	50	0.6	5.1	5.3	69.2
109	Суп-харчо	200	6.5	7.5	9.3	131.1
54-9м	Жаркое по-домашнему	150	15	14.1	12.9	238.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	640	26.8	27.2	71.7	639.6
	Полдник					
54-19*	Чай фруктовый	180	0.2	0.1	3.5	15.6
54-1в	Ватрушка творожная	70	11.5	14.4	21	259.9
	Итого за Полдник	250	11.7	14.5	24.5	275.5
	Итого за день	1390	51.4	52.6	169.2	1357.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5.4	7	25.6	186.8
54-33*	Напиток апельсиновый*	200	0.2	0	10.3	42.2
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
	Итого за Завтрак	400	8.7	8.2	63.7	362.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	150	0.5	0	24.8	100.8
	Итого за Вторым завтраком	150	0.5	0	24.8	100.8
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0.4	0.1	1.3	7.1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.1	0	5.9	24.5
746	Курник с картофелем и мясом	150	12.8	12.9	28.6	281.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	640	22.8	16.3	80.7	560.7
	Полдник					
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
	Итого за Полдник	250	4	2.5	53.1	249.9
	Итого за день	1440	36	27	222.3	1274.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-33**	Напиток "Витаминный"	200	0.4	0.2	10.2	44
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
	Итого за Завтрак	400	12.1	11.2	58	381
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Второй завтрак	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7
54-4гн*	Чай с молоком	180	3.3	3.1	6.4	66.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Молоко 3.2%	100	2.9	3.2	4.7	59.2
	Итого за Обед	760	33.1	28.9	85.1	733.1
	Полдник					
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
	Итого за Полдник	250	4.8	1.7	58.3	266.7
	Итого за день	1560	55.1	45.6	209.7	1468
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-28к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4.1	21.5	138.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	410	8.2	11.9	52.6	349.3
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	110	1.2	1.4	17.2	86
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	50	0.6	0.1	1.9	10.7
54-3с	Рассольник Ленинградский	180	4.3	5.2	12.3	113

54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-16м *	Тефтели из говядины	70	10	9.9	6.1	153.9
54-3соус	Соус красный основной	10	0.3	0.2	0.9	7.1
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	720	30.2	25.8	102	762.5
	Полдник					
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
54-13в	Сдоба обыкновенная	70	5.7	3.2	37.6	201.7
	Итого за Полдник	250	6.1	3.2	55.4	274.6
	Итого за день	1490	45.7	42.3	227.2	1472.4