

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МКОУ  
 «Остроженская СОШ»  
 В.И. Самсонова  
 Приказ № от 02.09.2024 года

Примерное десятидневное меню  
 для дошкольного отделения МКОУ «Остроженская СОШ»  
 на 2024-2025  
 учебный год

1 день

№ реп.	Наименование	Выход гр.	Энергетическая ценность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
215	Омлет натуральный	100	161,10	8,1	13,7	1,7	0,0	0,1	161	1,4	55,6	123,7	9,4	1,4
397	Какао с молоком	200	101,9	3,6	3,7	14,9	0,0	0,6	19,5	0,0	124	100,9	22,3	0,5
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	137,1	2,4	7,5	15,2	0,0	0,0	59	0,8	8,1	27,1	9,9	0,6
<i>Второй завтрак</i>														
399	Сок	150	89,2	1	0,2	19,6	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5
	Итого		489,3											
<i>Обед</i>														



## 2 день

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
172	Каша пшеничная молочная	200	242,60	9,3	6,3	39,7	0,3	0,9	29,6	1,0	191,1	219	50,8	1,3
1	Хлеб пшеничный с м/сл	30/10	137,1	2,4	7,5	15,2	0,0	0,0	59	0,8	8,1	27	9,9	0,6
395	Напиток кофейный с молоком	200	93,3	2,8	2,8	15,4	0,0	0,5	15,8	0,0	104,3	82	16,4	0,3
Второй завтрак														
399	Сок	150	89,2	1,0	0,2	19,6	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	12	7,2	2,5
	ИТОГО		562,20											
Обед														
10	Салат из зеленого горошка	50	83,60	2,98	5,19	6,25	0,11	11,0	0,68	0,0	21,45	60	20,80	0,68
58	Борщ с капустой и картофелем с гов. мясом	200/30	116,8	2,2	5,1	15,6	0,1	7,0	215	2,4	35,3	58	28,9	1,4
278	Бефстроганов из отварной говядины	65	270,3	19,9	18,7	3,9	0,1	0,0	19,6	0,6	25,3	190	23,3	2,5
694	Картофельное пюре	150	164,7	3,67	5,76	24,53	0,16	21,8	30,6		44,37	104	33,30	1,21
372	Компот из фруктов	200	110,0	0,2	0,2	22,3	0,02	0,0	0,0	0,0	12,0	2,4	0,0	0,8
1	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	136,0	2,45	7,55	14,62	0,05	0,0	0,0	0,0	9,3	78	24,5	0,62





## 4 день

№ реп.	Наименование	Выход, гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углевод ы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
93	Суп молочный вермише-лепгий	200	181,5	7,19	6,51	23,55	0,1	1,14	38,2		202,03	172,5	30,18	0,64
395	Коф. напиток на молоке	200	93,3	2,8	2,8	15,4	0,0	0,5	15,8	0,0	104,3	82,4	16,4	0,3
1	Хлеб пшеничный с м/сл	30/10	137,1	2,4	7,5	15,2	0,0	0,0	59,0	0,8	8,1	27,1	9,9	0,6
Второй завтрак														
399	Сок	150	89,2	1,0	0,2	19,6	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5
	Итого		501,10											
Обед														
40	Салат из моркови	50	59,2	0,57	4,53	4,08	0,02	1,98	4,7	2,14	10,73	21,87	15,05	0,28
99	Суп овощной с гов. мясом	200/30	98,37	1,68	5,98	9,35	0,11	6,8	0,0	0,0	25,71	69,47	43,02	0,07
608	Котлета из говядины	60	114,38	7,78	5,78	7,85	0,05	0,08	14,4	0,0	21,88	83,19	16,06	0,75
168	Гречневая каша рассыпчатая	130	230,45	7,46	5,61	35,84	0,18	0,0	0,02	0,0	12,98	208,5	67,5	3,95
372	Кисель из концентрата	200	113,9	0,1	0,0	28,4	0,0	0,0	0,0	0,0	13,5	6,9	3,3	0,2

1	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	136,0	2,45	7,55	14,62	0,05	0,0	0,0	0,0	9,3	78,0	24,5	0,62
	Итого		752,30											
Полдник														
448	Оладьи с маслом	75/5	330,0	9,05	8,11	55,77	0,18	0,47	21,0		101,4	141,6	39,1	1,68
401	кефир	200	106	5,8	5	8	0,1	1,4	44,0	0,1	240	190	28	0,2
	Итого		436											
			1689,40											

5 день

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы								
							B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
237	Затеканка из творога	150	378,3	24,0	18,0	25,7	0,1	0,3	101,	0,4	219	314	36,7	1,2
392	Чай с лимоном	200	61,62	0,2	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0		6,0	0,0	0,0	0,4
1	Хлеб пшеничный с м/сл	30/10	137,1	2,4	7,5	15,2	0,0	0,0	59,0	0,8	8,1	27,1	9,9	0,6
Второй завтрак														





6 день

№ реп.	Наименование	Выход ср.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
185	Каша манная молочная	200	209,9	8,0	5,7	34,0	0,1	0,9	31	0,8	196	166	27,1	0,5
395	Коф. напиток на молоке	200	93,3	2,8	2,8	15,4	0,0	0,5	15,8	0,0	104	82,4	16,4	0,3
1	Хлеб пшеничный с м/сл	50/10	137,1	2,4	7,5	15,2	0,0	0,0	59,0	0,8	8,1	27,1	9,9	0,6
Второй завтрак														
368	Фрукты	100	68,6	0,6	0,6	14,3	0,0	6,0	6,0	0,9	21,7	14,9	10,8	3,0
	Итого		508,90											
Обед														
40	Салат из моркови	50	59,2	0,57	5,53	4,08	0,02	1,9	4,7	2,14	10,7	21,8	15,05	0,28
67	Щи из свежей капусты с мясом гов.	200/30	118,2	2,2	7,5	0,4	0,0	12	219,5	2,6	48,8	48,3	22,5	1,1
302	Птица тушеная в соусе с овощами	220	353,8	21,2	19,8	21,4	0,2	10	683	0,6	57,9	238	54,0	2,8
392	Чай с п.добавлм сахом	200	46,33	0,2	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0		6,0	0,0	0,0	0,4

1	Хлеб ржаной-пшеничный	50	136,0	2,45	7,55	14,62	0,05	0,0	0,0	0,0	9,3	78,0	24,5	0,62
	Итого		713,53											
Подлинк														
	Печенье	40	166,8	3,0	3,9	29,8	0,0	0,0	4,4	0,0	11,6	36,0	8,0	0,8
401	Кефир	200	106	5,8	5,0	8,0	0,1	1,4	44,0	0,1	240	190	28	0,2
	Итого		272,8											
			1495,23											

7 день

№ реп.	Наименование	Выход гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы								
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
172	Каша ячневая-молочная	200	249,36	6,38	5,68	41,1	0,12	0,0	0,02		52,2	224	0,02	1,1
395	Коф. напиток на молоке	200	93,3	2,8	2,8	15,4	0,0	0,5	15,8	0,0	104	82,4	16,4	0,3
1	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	137,1	2,4	7,5	15,2	0,0	0,0	59,0	0,8	8,1	27,1	9,9	0,6
Второй завтрак														





Полдник														
448	<i>Оладьи с маслом</i>	75/5	330,0	9,05	8,11	55,77	0,18	0,47	21,0		101	141	39,1	1,68
965	<i>Молоко</i>	200	108,00	5,8	5,0	9,6	0,08	2,6	0,02		240	180	28,0	0,2
	<i>Итого</i>		438,0											
			1770,73											

9 дней

№ реп.	Наименование	Выход гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы								
							B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
185	<i>Каша молочная гречневая вязкая</i>	200	203,0	6,21	5,28	32,79	0,15	0,0	20,0	3,32	12,2	148	98	3,32
392	<i>Чай с сахаром</i>	200/15	48,64	0,2	14,0	28,0	0,0	0,0	0,0		6,0	0,0	0,0	0,4
1	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	30/10	137,1	2,4	7,5	15,2	0,0	0,0	59,0	0,8	8,1	27,1	8,9	0,6
<i>Второй завтрак</i>														
368	<i>Фрукты</i>	100	68,6	0,6	0,6	14,3	0,0	6,0	6,0	0,9	21,7	14,9	10	3,0
	<i>Итого</i>		457,34											
<i>Обед</i>														
33	<i>Салат из свеклы</i>	50	56,34	0,86	3,65	5,02	0,01	5,7	0,0	0,8	21,09	24,6	12	0,8



10 дней

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углевод ы								
							B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
185	Каша молочная пшеничная	200	267,2	9,3	9,2	39,1	0,2	0,9	47,3	0,1	196	231	42,8	1,8
397	Какао с молоком	200	101,9	3,6	3,7	14,9	0,0	0,6	19,5	0,0	124	101	22,3	0,5
1	Хлеб пшеничный с м/слив.	30/10	137,1	2,4	7,5	15,2	0,0	0,0	59,0	0,8	8,1	27,1	9,9	0,6
<i>Второй завтрак</i>														
368	Фрукты	100	68,6	0,6	0,6	14,3	0,0	6,0	6,0	0,9	21,7	14,9	10,8	3,0
	ИТОГО		574,8											
<i>Обед</i>														
43	Салат из капусты с морковью	60	52,44	0,85	3,05	5,41	0,02	19,5	0,0		22,4	16,6	9,1	0,31
225	Суп картофельный с мясными фрикад.	200/35	169,7	7,6	7,5	17,8	0,1	9,0	17,0	1,5	28,7	117	34,4	2,0
248	Котлета рыбная	70	107,0	10,64	3,76	7,67	0,07	0,34	21,0		42,7	147	24,0	0,59
316	Рис припущенный	160	218,7	3,9	4,6	40,7	0,0	0,0	19,8	0,4	9,5	77,3	26,6	0,5
372	Компот из фруктов	200	110,0	0,2	0,2	22,30	0,02	0,0	0,0	0,0	12,0	2,4	0,0	0,8
1	Хлеб ржано-пшеничный	50	136,0	2,45	7,55	14,62	0,05	0,0	0,0	0,0	9,3	78,0	24,5	0,62

