


УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МКОУ  
 «Остроженская СОШ»  
 В.И. Самсонова  
 Приказ № 108 от 31.08.2023 года



**Примерное десятидневное меню  
 для дошкольного отделения МКОУ «Остроженская СОШ»  
 на 2023-2024 учебный год**

**1 день**

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы								
							B 1	C	A	E	Ca	P	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
<i>Завтрак</i>														
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
<i>Второй завтрак</i>														
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											
<i>Обед</i>														
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 картофеля 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

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Угледо- ды	В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
93	<i>Суп молочный вермишелевый</i>	200	181,5	7,19	6,51	23,55	0,1	1,14	38,2		202,03	172,5	30,18	0,64
395	<i>Коф. напиток на молоке</i>	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	<i>Хлеб пшеничный с м/сл</i>	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>														
399	<i>Сок</i>	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
	<i>ИТОГО</i>		501,10											
<i>Обед</i>														
40	<i>Салат из моркови</i>	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	<i>Суп овощной с гов. мясом</i>	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	<i>Котлета из говядины</i>	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	<i>Гречневая каша рассыпчатая</i>	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	<i>Кисель из концентрата</i>	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	<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный</i>	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
	<i>ИТОГО</i>		752,30											
<i>Полдник</i>														
448	<i>Оладьи с маслом</i>	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	<i>кефир</i>	200	106	5,8	5	8	0,1	1,4	44,0	0,1	240	190	28	0,2
	<i>ИТОГО</i>		436											
			1689,40											

**5 день**

<i>№ рец.</i>	<i>Наименование</i>	<i>Выход гр.</i>	<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>В 1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
<i>Завтрак</i>														
237	<i>Запеканка из творога</i>	150	378,3	24,0	18,0	25,7	0,1	0,3	101,	0,4	219	314	36,7	1,2
392	<i>Чай с лимоном</i>	200	61,62	0,2	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0		6,0	0,0	0,0	0,4
1	<i>Хлеб пшеничный с м/сл</i>	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>														





6 день

№ реу.	Наименование	Выход гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы								
							B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
185	<i>Каша манная молочная</i>	200	209,9	8,0	5,7	34,0	0,1	0,9	31	0,8	196	166	27,1	0,5
395	<i>Коф. напиток на молоке</i>	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	<i>Хлеб пшеничный с м/сл</i>	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
<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	10,8	3,0
	<i>ИТОГО</i>		508,90											
<i>Обед</i>														
40	<i>Салат из моркови</i>	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	<i>Щи из свежей капусты с мясом гов.</i>	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	<i>Птица тушеная в соусе с овощами</i>	220	353,8	21,2	19,8	21,4	0,2	10	683	0,6	57,9	238	54,0	2,8
392	<i>Чай с плодово-ягодным соком</i>	200	46,33	0,2	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0		6,0	0,0	0,0	0,4

1	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	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
	<i>ИТОГО</i>		713,53											
<i>Полдник</i>														
	<i>Печенье</i>	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	<i>Кефир</i>	200	106	5,8	5,0	8,0	0,1	1,4	44,0	0,1	240	190	28	0,2
	<i>ИТОГО</i>		272,8											
			1495,23											

**7 день**

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы								
							B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
172	<i>Каша ячневая молочная</i>	200	249,36	6,38	5,68	41,1	0,12	0,0	0,02		52,2	224	0,02	1,1
395	<i>Коф. напиток на молоке</i>	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	<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	9,9	0,6
<i>Второй завтрак</i>														







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

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	В 1	С	А	Е	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

№ реп.	Наименование	Выход гр.	Энергетическая ценность (ккал)	Белки	Жиры	Угледо- ды	В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
185	<i>Каша молочная пшеничная</i>	200	267,2	9,3	9,2	39,1	0,2	0,9	47,3	0,1	196	231	42,8	1,8
397	<i>Какао с молоком</i>	200	101,9	3,6	3,7	14,9	0,0	0,6	19,5	0,0	124	101	22,3	0,5
1	<i>Хлеб пшеничный с м /слив.</i>	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	<i>Фрукты</i>	100	68,6	0,6	0,6	14,3	0,0	6,0	6,0	0,9	21,7	14,9	10,8	3,0
	<i>ИТОГО</i>		574,8											
<i>Обед</i>														
43	<i>Салат из капусты с морковью</i>	60	52,44	0,85	3,05	5,41	0,02	19,5	0,0		22,4	16,6	9,1	0,31
225	<i>Суп картофельный с мясными фрикад.</i>	200/35	169,7	7,6	7,5	17,8	0,1	9,0	170	1,5	28,7	117	34,4	2,0
248	<i>Котлета рыбная</i>	70	107,0	10,64	3,76	7,67	0,07	0,34	21,0		42,7	147	24,0	0,59
316	<i>Рис припущенный</i>	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	<i>Компот из фруктов</i>	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	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	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

