

Утверждаю:  
Директор МКОУ  
«Первомайская СОШ»  
дошкольное отделение  
\_\_\_\_\_ /Ю.А.Ракина/

## **ПРИМЕРНОЕ ЛЕТНЕЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

На 2024-2025 учебный год

МКОУ «Первомайская СОШ» дошкольное отделение

п.Первомайский, Мамонтовского района,

Алтайского края

в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

(время пребывания детей- 10,5 часов)

летний период

1 ДЕНЬ								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5	5,86	9,95	26,8	221,38		1
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
			<b>20,9</b>	<b>13,37</b>	<b>60,48</b>	<b>368,44</b>		
II Завтрак	Компот из свежезамороженных ягод + вит С	100	0,10	0,02	9	36,625	0,05	14
			<b>0,10</b>	<b>0,02</b>	<b>9</b>	<b>36,625</b>	<b>0,05</b>	
Обед	Нарезка свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4		150
	Суп с рыбными консервами	200	9,528	8,744	12,872	168,744		26
	Котлета мясная	80	12,7	11,9	4,89	177,6		33
	Соус красный основной	55	0,69	1,95	3,09	31		12.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,095	5,805	28,605	198		28
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,8		13
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		8
				<b>35,613</b>	<b>28,939</b>	<b>107,877</b>	<b>805,934</b>	
Полдник	Оладьи со сгущ.молоком	90/15	5,61	5,178	48,834	264,378		47
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
			<b>17,61</b>	<b>8,278</b>	<b>62,834</b>	<b>317,438</b>		
<b>Итого за первый день</b>			<b>74,223</b>	<b>50,607</b>	<b>240,19</b>	<b>1559,047</b>		

2 ДЕНЬ								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич. Карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшённая молочная со сливочным маслом	200/5	6,76	10,4	25,87	224,9		7
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
			<b>21,8</b>	<b>13,82</b>	<b>59,55</b>	<b>371,96</b>		
II Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44		17
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
Обед	Нарезка вар.свёклы	60	1,08	0,06	5,88	28,8		5
	Суп «Харчо»	200	3,93	4,9	16,84	120,88		46
	Гуляш из говядины	100	19,56	20,72	5,77	283,79		41
	Макаронны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76		31
	Кисель из концентрата + вит С	200	1,36	-	29,026	116,186	0,05	10
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		8
			<b>36,39</b>	<b>34,27</b>	<b>118,326</b>	<b>920,416</b>		
Полдник	Манник со сгущенным молоком	60	5,15	9,86	28,88	186,9		79
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56		12
			<b>9,95</b>	<b>14,66</b>	<b>53,6</b>	<b>346,46</b>		
<b>Итого за второй день</b>			<b>68,54</b>	<b>63,15</b>	<b>241,276</b>	<b>1682,836</b>		

3 ДЕНЬ								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич. Карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	Вермишель молочная со сливочным маслом	200/5	6,58	9	26,12	187,04		4
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
			<b>21,62</b>	<b>12,42</b>	<b>59,8</b>	<b>334,1</b>		
II Завтрак	Компот из свежемороженых ягод + вит С	100	0,10	0,02	9	36,625	0,05	14
			<b>0,10</b>	<b>0,02</b>	<b>9</b>	<b>36,625</b>		
Обед	Нарезка лука	10	0,14	0,02	0,82	4,1		22
	Суп с клёцками	200	5,312	4,544	19,896	137,584		20
	Рыба тушёная (филе)	95	11,85	11,44	1,9	158		34
	Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	128,92		30
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,4	111,84		13
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		8
			<b>25,812</b>	<b>21,174</b>	<b>107,196</b>	<b>681,444</b>		
Полдник	Каша гречневая с маслом сливочным	200/5	9,46	7,74	38,14	264		28
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
				<b>24,5</b>	<b>11,16</b>	<b>71,82</b>	<b>411,06</b>	
<b>Итого за третий день</b>			<b>72,032</b>	<b>44,774</b>	<b>247,816</b>	<b>1463,229</b>		

**4 ДЕНЬ**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич. Карты
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/5	6,87	8,04	25,92	214		6
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
			<b>21,91</b>	<b>11,46</b>	<b>59,6</b>	<b>361,06</b>		
<b>II Завтрак</b>	Напиток лимонный	100	0,09	0,01	13,73	47,29		15
			<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>13,73</b>	<b>47,29</b>		
<b>Обед</b>	Нарезка свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4		150
	Суп с фасолью	200	4,3	3,9	17,51	105,6		198
	Ёжики мясные	80	10,8	11,12	13,84	197,36		64
	Соус красный основной	55	0,69	1,95	3,09	31		12.1
	Пюре гороховое	100	10,98	2,44	24,21	156,28		29
	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0,56	-	27,4	111,84	0,05	13
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		8
			<b>32,37</b>	<b>19,95</b>	<b>117,07</b>	<b>751,48</b>		
<b>Полдник</b>	Пирожок с повидлом	60	3,45	1,4	33,33	159,6		44
	Какао на молоке	200	3,76	3,92	25,95	207,25		11
			<b>7,21</b>	<b>5,32</b>	<b>59,28</b>	<b>366,85</b>		
<b>Итого за четвёртый день</b>			<b>61,58</b>	<b>36,74</b>	<b>249,68</b>	<b>1526,68</b>		

5 ДЕНЬ								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич. Карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/5	6,98	10,04	25	222,38		5
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
			<b>22,02</b>	<b>13,46</b>	<b>58,68</b>	<b>369,44</b>		
II Завтрак	Компот из свежезамороженных ягод + вит С	100	0,10	0,02	9	36,625	0,05	14
			<b>0,10</b>	<b>0,02</b>	<b>9</b>	<b>36,625</b>		
Обед	Нарезка свежих помидор	60	0,48	0,06	1,5	8,4		150
	Щи из свежей капусты	200	2,95	4,8	6,87	94,49		15
	Домашнее жаркое	200	11,82	9,7	29,04	243,14		37
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,4	111,8		13
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		8
			<b>20,37</b>	<b>15,04</b>	<b>94,33</b>	<b>598,83</b>		
Полдник	Ленивые вареники с творогом	180	20,34	21,51	20,97	357,3		42
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
			<b>32,34</b>	<b>24,61</b>	<b>34,97</b>	<b>410,36</b>		
<b>Итого за пятый день</b>			<b>74,83</b>	<b>53,13</b>	<b>196,98</b>	<b>1415,255</b>		

6 ДЕНЬ								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5	5,86	9,95	26,8	221,38		1
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
			<b>20,9</b>	<b>13,37</b>	<b>60,48</b>	<b>368,44</b>		
II Завтрак	Сок натуральный фруктовый	100	0,3	-	17,2	66		16
			<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>17,2</b>	<b>66</b>		
Обед	Нарезка лука	10	0,14	0,02	0,82	4,1		22
	Борщ со свежей капустой	200	1,52	5,3	8,65	88,89		43
	Плов	200	24,33	20,69	33,71	418,37		32
	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0,56	-	27,4	111,8	0,05	13
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		8
			<b>31,11</b>	<b>26,49</b>	<b>100,1</b>	<b>764,16</b>		
Полдник	Булочка «Веснушка»	60	4,86	3,85	35,66	196,64		43
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56		12
			<b>9,66</b>	<b>8,65</b>	<b>60,58</b>	<b>356,2</b>		
<b>Итого за шестой день</b>			<b>61,97</b>	<b>48,51</b>	<b>238,36</b>	<b>1554,8</b>		

7 ДЕНЬ								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом	200/5	5,27	11,31	22,69	215,28		2
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
				<b>20,31</b>	<b>14,73</b>	<b>56,37</b>	<b>362,34</b>	
II Завтрак	Компот из свежезамороженных ягод + вит С	100	0,10	0,02	9	36,625	0,05	14
			<b>0,10</b>	<b>0,02</b>	<b>9</b>	<b>36,625</b>		
Обед	Нарезка варёной свёклы	60	1,08	0,06	5,88	28,8		5
	Суп с мясными фрикадельками	200	4,68	5,312	12,264	113,584		25
	Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27		38
	Соус красный основной	55	0,69	1,95	3,09	31		12.1
	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76		31
	Кисель из концентрата	200	1,36	-	29,026	116,186		10
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		8
				<b>39,97</b>	<b>22,142</b>	<b>116,24</b>	<b>825,6</b>	
Полдник	Яйцо	1	5,1	4,6	0,3	63		49
	Бутерброд с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66		50
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
				<b>19,91</b>	<b>11,67</b>	<b>31,26</b>	<b>230,72</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>80,29</b>	<b>48,562</b>	<b>212,87</b>	<b>1455,285</b>		



8 ДЕНЬ								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	Вермишель молочная со сливочным маслом	200/5	6,58	9	26,12	187,04		4
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
			<b>21,62</b>	<b>12,42</b>	<b>59,8</b>	<b>334,1</b>		
II Завтрак	Компот из свежезамороженных ягод + вит С	100	0,10	0,02	9	36,625	0,05	14
			<b>0,10</b>	<b>0,02</b>	<b>9</b>	<b>36,625</b>		
Обед	Нарезка лука	10	0,14	0,02	0,82	4,1		22
	Суп гороховый с гренками	200/30	10,68	4,176	41,024	235,128		24
	Вареники с картошкой	200	7,09	1,83	57,25	259,5		39
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,4	111,84		13
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		8
			<b>23,03</b>	<b>6,506</b>	<b>156,01</b>	<b>751,568</b>		
Полдник	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	200	4	12,4	52,5	337		45
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56		12
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
			<b>11,84</b>	<b>17,52</b>	<b>97,1</b>	<b>590,56</b>		
<b>Итого за восьмой день</b>			<b>56,59</b>	<b>36,466</b>	<b>321,91</b>	<b>1712,853</b>		
					<b>4</b>			

9 ДЕНЬ								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшённая молочная со сливочным маслом	200/5	6,76	10,4	25,87	224,9		7
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
			<b>21,8</b>	<b>13,82</b>	<b>59,55</b>	<b>371,96</b>		
II Завтрак	Напиток лимонный	100	0,09	0,01	13,73	47,29		15
			<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>13,73</b>	<b>47,29</b>		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,68	2,83	17,14	104,7		18
	Овощное рагу	200	3,4	10	19,92	183,48		145
	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0,56	-	27,4	111,84		13
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		8
			<b>11,2</b>	<b>13,31</b>	<b>93,98</b>	<b>541,02</b>		
Полдник	Булочка ванильная	60	4	4,3	30,8	171		46
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		8
			<b>16</b>	<b>7,4</b>	<b>44,8</b>	<b>224,06</b>		
<b>Итого за девятый день</b>			<b>49,09</b>	<b>34,54</b>	<b>212,06</b>	<b>1184,33</b>		

10 ДЕНЬ								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная кукурузная со сливочным маслом	200/5	7,44	4,65	32,47	201,5		3
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
			<b>22,48</b>	<b>8,07</b>	<b>66,15</b>	<b>348,56</b>		
II Завтрак	Компот из свежемороженых ягод + вит С	100	0,10	0,02	9	36,625	0,05	14
			<b>0,10</b>	<b>0,02</b>	<b>9</b>	<b>36,625</b>		
Обед	Нарезка лука репчатого порционно	10	0,14	0,02	0,82	4,1		22
	Свекольник с мясом	200	3,38	5,2	11,03	116,11		7
	Запеканка «Волшебный сугроб»	200	16,62	10,86	21,59	261,05		35
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,4	111,84		13
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		8
			<b>25,26</b>	<b>16,56</b>	<b>90,36</b>	<b>634,1</b>		
Полдник	Макароны отварные	200/5	7,8	10,81	41,72	306,35		31
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
				<b>22,84</b>	<b>14,23</b>	<b>75,4</b>	<b>453,41</b>	
<b>Итого за десятый день</b>			<b>70,68</b>	<b>38,88</b>	<b>240,91</b>	<b>1472,695</b>		