

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

## **ПРИМЕРНОЕ 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)

зимний период

1 ДЕНЬ								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич. карты
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	200/5	5,86	9,95	26,8	221,38		1
	Чай	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
	Бутерброд с повидлом	20/10	1,35	2,14	7,56	90,7		3
				<b>22,25</b>	<b>15,51</b>	<b>68,04</b>	<b>459,14</b>	
<b>II Завтрак</b>	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>	<b>0,05</b>	
<b>Обед</b>	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>35,133</b>	<b>28,879</b>	<b>106,37</b> <b>7</b>	<b>828,144</b>	
<b>Полдник</b>	Оладьи со сгущ.молоком	90/15	5,61	5,178	48,834	264,378		47
	Чай	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>75,093</b>	<b>52,687</b>	<b>246,25</b> <b>1</b>	<b>1641,347</b>		

2 ДЕНЬ								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич. Карты
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшённая молочная	200/5	6,76	10,4	25,87	224,9		7
	Чай	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
	Бутерброд со сливочным сыром	25/10	6,47	11,38	13,66	185,7		4
			<b>28,27</b>	<b>25,2</b>	<b>73,21</b>	<b>457,66</b>		
<b>II Завтрак</b>	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>		
<b>Обед</b>	Рассольник «Ленинградский» с мясом со сметаной	200	4,1	7,16	20,93	145		27
	Гуляш из говядины	100	19,56	20,72	5,77	283,79		41
	Макароны 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>35,48</b>	<b>36,47</b>	<b>116,53</b>	<b>915,736</b>		
<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190		48
	Чай	200	12	3,1	14	53,06		9
			<b>15,82</b>	<b>5,65</b>	<b>51,8</b>	<b>243,06</b>		
<b>Итого за второй день</b>			<b>79,97</b>	<b>67,72</b>	<b>251,34</b>	<b>1660,456</b>		
					<b>6</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	200/5	6,58	9	26,12	187,04		4
	Чай	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	2,34	7,76	14,53	139,1		2
				<b>23,96</b>	<b>20,18</b>	<b>74,33</b>	<b>473,2</b>	
II Завтрак	Компот из свежемороженых ягод + вит С	100	0,10	0,02	9	36,625	0,05	14
	Кондитерское изделие «Печенье»	35	2,55	3,33	25,26	141,57		10
			<b>2,65</b>	<b>3,35</b>	<b>34,26</b>	<b>178,195</b>		
Обед	Суп рисовый с говядиной	200	7,18	2,94	11,76	102,26		21
	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>27,54</b>	<b>19,55</b>	<b>98,24</b>	<b>642,02</b>	
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	9,46	7,74	38,14	264		28
	Чай	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
	Бутерброд с повидлом	20/10	1,35	2,14	7,56	90,7		3
				<b>25,85</b>	<b>13,3</b>	<b>79,38</b>	<b>501,76</b>	
<b>Итого за третий день</b>			<b>80</b>	<b>56,38</b>	<b>286,21</b>	<b>1795,175</b>		

4 ДЕНЬ								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич. Карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200/5	6,98	10,4	25	222,38		5
	Чай	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
	Бутерброд со сливочным сыром	25/10	6,47	11,38	13,66	185,7		
				<b>28,49</b>	<b>25,2</b>	<b>72,34</b>	<b>555,14</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 с клёцками	200	5,312	4,544	19,896	137,584		20
	Тефтели мясные	80	5,91	6,55	7,8	114		36
	Соус красный основной	55	0,69	1,95	3,09	31		12.1
	Пюре из гороха	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>28,012</b>	<b>15,964</b>	<b>111,916</b>	<b>691,704</b>		
Полдник	Пирожок с повидлом	60	3,45	1,4	33,33	159,6		44
	Какао	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>63,802</b>	<b>46,494</b>	<b>257,266</b>	<b>1660,984</b>		

5 ДЕНЬ								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич. Карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная	200/5	6,87	8,04	25,92	214		6
	Чай	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
	Бутерброд с маслом осливочным	25/5	2,34	7,76	14,53	139,1		2
			<b>24,25</b>	<b>19,22</b>	<b>74,13</b>	<b>500,16</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	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,408	4,776	4,632	71,36		19
	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>18,348</b>	<b>14,956</b>	<b>90,592</b>	<b>567,3</b>	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	150/15	7,305	4,395	43	241		138
	Чай	200	12	3,1	14	53,06		9
			<b>19,305</b>	<b>7,495</b>	<b>57</b>	<b>410,36</b>		
<b>Итого за пятый день</b>			<b>62,003</b>	<b>41,691</b>	<b>230,72</b> <b>2</b>	<b>1514,445</b>		

6 ДЕНЬ								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич. карты
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	200/5	5,86	9,95	26,8	221,38		1
	Чай	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
	Бутерброд с повидлом	20/10	1,35	2,14	7,56	90,7		3
				<b>22,25</b>	<b>15,51</b>	<b>68,04</b>	<b>459,14</b>	
<b>II Завтрак</b>	Сок натуральный фруктовый	100	0,3	-	17,2	66		16
			<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>17,2</b>	<b>66</b>		
<b>Обед</b>	Нарезка лука	10	0,14	0,02	0,82	4,1		22
	Борщ с мясом со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69		23
	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>32,41</b>	<b>25,98</b>	<b>99,28</b>	<b>768,96</b>		
<b>Полдник</b>	Булочка «Веснушка»	60	4,86	3,85	35,66	196,64		43
	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	5,8	6,4	8	118		6
			<b>10,66</b>	<b>10,25</b>	<b>43,66</b>	<b>314,64</b>		
<b>Итого за шестой день</b>			<b>65,62</b>	<b>51,74</b>	<b>228,18</b>	<b>1608,74</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»	200/5	5,27	11,31	22,69	215,28		2
	Чай	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
	Бутерброд со сливочным сыром	25/10	6,47	11,38	13,66	185,7		4
				<b>26,78</b>	<b>26,11</b>	<b>70,03</b>	<b>548,04</b>	
II Завтрак	Компот из свежемороженых ягод + вит С	100	0,10	0,02	9	36,625	0,05	14
	Кондитерское изделие «Вафля»	35	0,98	1,155	27,055	124,48		602
			<b>1,08</b>	<b>1,175</b>	<b>36,055</b>	<b>161,105</b>		
Обед	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>38,89</b>	<b>22,082</b>	<b>110,36</b>	<b>796,8</b>	
Полдник	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63		49
	Бутерброд с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66		50
	Чай	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>86,66</b>	<b>61,037</b>	<b>247,70</b> <b>5</b>	<b>1736,665</b>		



8 ДЕНЬ								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич. карты
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Вермишель молочная	200/5	6,58	9	26,12	187,04		4
	Чай	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
	Кондитерское изделие «Печенье»	35	2,55	3,33	25,26	141,57		10
				<b>24,17</b>	<b>15,75</b>	<b>85,06</b>	<b>475,67</b>	
<b>II Завтрак</b>	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>		
<b>Обед</b>	Суп гороховый с гречками	200/30	10,68	4,176	41,024	235,128		24
	Вареники с картофелем	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>22,89</b>	<b>6,486</b>	<b>155,194</b>	<b>747,468</b>	
<b>Полдник</b>	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
	Бутерброд с повидлом	20/10	1,35	2,14	7,56	90,7		3
				<b>13,19</b>	<b>19,66</b>	<b>104,66</b>	<b>681,26</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>			<b>60,35</b>	<b>41,916</b>	<b>353,914</b>	<b>1941,023</b>		

9 ДЕНЬ								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич. карты
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшённая молочная	200/5	6,76	10,4	25,87	224,9		7
	Чай	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	2,34	7,76	14,53	139,1		2
			<b>24,14</b>	<b>21,58</b>	<b>74,08</b>	<b>511,06</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>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,68	2,83	17,14	104,7		18
	Голубцы ленивые	200	27	33,8	23,2	506		40
	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>34,8</b>	<b>37,11</b>	<b>97,26</b>	<b>863,54</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка ванильная	60	4	4,3	30,8	171		46
	Кисломолочный напиток «Йогурт»	200	5,8	6,4	8	118		6
			<b>9,8</b>	<b>10,7</b>	<b>38,8</b>	<b>289</b>		
<b>Итого за девятый день</b>			<b>68,83</b>	<b>69,4</b>	<b>223,87</b>	<b>1710,89</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 жидкая	200/5	7,44	4,65	32,47	201,5		3
	Чай	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
	Бутерброд со сливочным сыром	25/10	6,47	11,38	13,66	185,7		4
				<b>28,95</b>	<b>19,45</b>	<b>79,81</b>	<b>534,26</b>	
II Завтрак	Компот из свежемороженых ягод + вит С	100	0,10	0,02	9	36,625	0,05	14
	Кондитерское изделие «Вафля»	35	0,98	1,155	27,055	124,48		602
			<b>1,08</b>	<b>1,175</b>	<b>36,055</b>	<b>161,105</b>		
Обед	Нарезка лука репчатого порционно	10	0,14	0,02	0,82	4,1		22
	Борщ с мясом со сметаной	200	2,82	4,79	7,83	93,69		23
	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>24,7</b>	<b>16,15</b>	<b>87,16</b>	<b>611,68</b>		
Полдник	Макароны отварные	200/5	7,8	10,81	41,72	306,35		31
	Чай	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>77,57</b>	<b>51,005</b>	<b>278,42</b> <b>5</b>	<b>1760,455</b>		