

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ БАКСАНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»

с. п. БАКСАНЁНОК БАКСАНСКОГО РАЙОНА

тел.(866-34) 36-1-38 e-mail: sosh3baksanenok@yandex.ru ИНН/КПП 0701004490/070101001 ОГРН
102070050851

Директор МОУ «СОШ №3» с.п. Баксаненок

М.А. Нырова

Приказ № 28

«30» августа 2023г.

Примерное десятидневное меню
воспитанников (от 1,5 до 3 лет) дошкольного блока
МОУ СОШ №3 с.п. Баксаненок
на 2023 - 2024 учебный год

| | Наименование блюда | Вес блюда | пищевые вещества | | | | № рецепту ры |
|---|---|-----------------|----------------------|-----------------------|----------------------|--------------------------|--------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | ккал | |
| | Первая неделя: 1 день | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 150 | 3,06 | 3,26 | 11,16 | 79,54 | 19 |
| 2 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 1 |
| 3 | Хлеб | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 52 |
| | Итого за завтрак: | 350 | 4,62 | 3,38 | 31,15 | 166,94 | |
| | 2-ой завтрак | | | | | | |
| 1 | Кефир | 100 | 4,1 | 2 | 5,3 | 56 | 9 |
| | Итого за второй завтрак: | 100 | 4,1 | 2 | 5,3 | 56 | |
| | Обед | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы | 30 | 0,41 | 1,37 | 2,34 | 23,91 | 37 |
| 2 | Суп перловый, рассольник | 180 | 1,53 | 3,66 | 10,54 | 80,13 | 30 |
| 3 | Куриные фрикадельки, запеченные с соусом сметанным и с пшеничным гарниром | 60 30 110 | 7,70 0,44 3,72 | 11,92 1,50 4,68 | 6,89 1,76 31,3 | 195,00 22,23 194,2 | 44 |
| 4 | Компот из свежих яблок | 150 | 0,1 | 0,1 | 13,0 | 53,2 | 7 |
| 5 | Хлеб | 40 | 3 | 0,2 | 20 | 94 | 52 |
| | Итого за обед: | 600 | 16,9 | 23,43 | 84,83 | 643,67 | |
| | Полдник | | | | | | |
| 1 | Какао с молоком | 180 | 3,17 | 3,35 | 22,94 | 108,90 | 4 |
| 2 | Пирожки с картошкой | 30/10 | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,30 | 53 |

| | | | | | | | |
|---|---|-----------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------------|-----------|
| | Итого за полдник: | 220 | 6,29 | 10,92 | 42,51 | 270,2 | |
| | Итого за день: | 1270 | 23,91 | 41,73 | 165,79 | 1136,81 | |
| | 2 день | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Овсяная каша на молоке со слив. маслом | 150 | 4,76 | 6,38 | 16,4 | 140,25 | 16 |
| 2 | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 2 |
| 3 | Хлеб | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 52 |
| | Итого за завтрак: | 350 | 8,91 | 8,81 | 37,71 | 276 | |
| | 2-ой завтрак | | | | | | |
| 1 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 14 |
| | Итого за второй завтрак: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | |
| | Обед | | | | | | |
| 1 | Салат из моркови | 40 | 0,37 | 0,1 | 3,83 | 16 | |
| 2 | Овощной суп с макаронами и со сметаной | 180 | 1,26 | 3,60 | 6,14 | 70,15 | 28 |
| 3 | Тефтели с томатной подливой с гарниром перловка | 60 40 100 | 8,87 0,56 9,3 | 9,83 1,28 1,1 | 11,7 2,24 6,9 | 171,00 25,728 315,5 | 45 32 |
| 4 | Кисель | 150 | 0 | 0 | 13,5 | 46,5 | 8 |
| 5 | Хлеб | 40 | 3 | 0,2 | 20 | 94 | 52 |
| | Итого за обед: | 610 | 14,06 | 15,01 | 57,41 | 337,228 | |
| | Полдник | | | | | | |
| 1 | Пшеничный молочный суп | 170 | 7,66 | 9,5 | 31,2 | 244 | 23 |
| 2 | Хлеб | 30 | 1,6 | 0,05 | 6,3 | 28,41 | 52 |
| | Итого за полдник: | 200 | 9,26 | 9,55 | 37,5 | 272,41 | |
| | ИТОГО: | 1370 | | | | 929,638 | |
| | 3 день | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Рисовая каша молочная со сливочным маслом | 150 | 2,32 | 3,96 | 24,08 | 14,2 | 21 |
| 2 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 1 |
| 3 | Хлеб | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 52 |
| | Итого за завтрак: | 350 | 3,88 | 4,08 | 44,07 | 101,6 | |
| | 2-ой завтрак | | | | | | |
| 1 | Йогурт | 100 | 4,1 | 1,5 | 5,9 | 57 | 10 |
| | Итого за второй завтрак: | 100 | 4,1 | 1,5 | 5,9 | 57 | |
| | Обед | | | | | | |
| 1 | Капустный салат (по сезону) | 80 | 1,88 | 1,93 | 5,90 | 46,31 | 39 |
| 2 | Гороховый суп со сметаной | 150 | 2,70 | 9,3 | 8,27 | 155,5 | 27 |
| 3 | Куриные котлеты с подливой | 80 25 | 9,70 0,37 | 13,9 1,25 | 7,89 1,47 | 196,0 18,53 | 44 32 |

| | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-----------------|-----------|
| | и макаронным гарниром | 100 | 2,10 | 0,80 | 14,70 | 75,0 | 34 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,255 | - | 30,2 | 73,2 | 6 |
| 5 | Хлеб | 40 | 3 | 0,2 | 20 | 94 | 52 |
| | Итого за обед: | 625 | 20,005 | 27,38 | 88,43 | 658,54 | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | |
| 1 | Булочки | | 4,5 | 7,8 | 35,7 | 231,3 | 49 |
| 2 | Чай | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 1 |
| | Итого за полдник: | 240 | 4,56 | 7,82 | 45,69 | 271,3 | |
| | ИТОГО: | 1315 | | | | 1088,44 | |
| | 4 день | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| 1 | Каша перловая на молоке | 150 | 2,06 | 2,33 | 28,12 | 179,34 | 20 |
| 2 | Чай | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 1 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 25 | 2 | 0,125 | 12,6 | 59,2 | 13 |
| | Итого за завтрак: | 355 | 4,12 | 2,475 | 50,71 | 278,54 | |
| | <i>2-ой завтрак</i> | | | | | | |
| 1 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 15 |
| | Итого за второй завтрак: | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | |
| | <i>Обед</i> | | | | | | |
| 1 | Отварная свекла в нарезках | 50 | 0,83 | 3,54 | 4,25 | 51,77 | 54 |
| 2 | Борщ со сметаной | 150 | 1,64 | 3,57 | 8,21 | 71,55 | 29 |
| 3 | Рыбные котлеты с картофельным пюре | 60 110 | 16,27 2,31 | 4,67 0,88 | 3,88 16,17 | 123,95 82,50 | 46 34 |
| 4 | Компот из свежих яблок | 150 | 0,1 | 0,1 | 13,0 | 53,2 | 7 |
| 5 | Хлеб | 40 | 3 | 0,2 | 20 | 94 | 52 |
| | Итого за обед: | 580 | 21,91 | 10,19 | 61,88 | 427,02 | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с макаронами | 190 | 7,68 | 9,7 | 32,1 | 246 | 25 |
| 2 | Хлеб | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 52 |
| | Итого за полдник: | 210 | 9,18 | 9,8 | 42,1 | 293,4 | |
| | ИТОГО: | 1245 | | | | 1094,96 | |
| | 5 день | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| 1 | Каша пшенная на молоке | 150 | 5,26 | 6,07 | 21,29 | 159,75 | 17 |
| 2 | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 2 |
| 3 | Хлеб | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 52 |
| | Итого за завтрак: | 350 | 9,43 | 8,51 | 45,6 | 296,15 | |
| | <i>2-ой завтрак</i> | | | | | | |
| 1 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 14 |
| | Итого за второй завтрак: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | |
| | <i>Обед</i> | | | | | | |
| 1 | Винегрет | 60 | 0,81 | 3,70 | 4,61 | 54,96 | 47 |
| 2 | Овощной суп с макаронами и | 150 | 1,61 | 1,70 | 10,29 | 62,85 | 28 |

| | | | | | | | |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----|
| | со сметаной | | | | | | |
| 3 | Азу с фрикадельками | 150 | 7,74 | 10,38 | 19,66 | 239,2 | 51 |
| 4 | Кисель | 150 | 0 | 0 | 13,5 | 46,5 | 8 |
| 5 | Хлеб | 40 | 3 | 0,2 | 20 | 94 | 52 |
| | Итого за обед: | 550 | 13,16 | 15,98 | 68,06 | 552,47 | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | |
| 1 | Ватрушка творожная | 100 | 10,01 | 12,1 | 46,1 | 331 | 50 |
| 2 | Чай | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 1 |
| | Итого за полдник: | 280 | 10,07 | 21,12 | 56,09 | 371 | |
| | ИТОГО: | 1280 | | | | 1263,62 | |
| | 6 день | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| 1 | Каша манная молочная со сливочным маслом | 150 | 3,06 | 3,26 | 11,16 | 79,54 | 19 |
| 2 | Чай | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 1 |
| 3 | Хлеб | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 52 |
| | Итого за завтрак: | 350 | 4,62 | 3,38 | 31,15 | 166,94 | |
| | <i>2-ой завтрак</i> | | | | | | |
| 1 | Кефир | 100 | 4,1 | 2 | 5,3 | 56 | 9 |
| | Итого за второй завтрак: | 100 | 4,1 | 2 | 5,3 | 56 | |
| | <i>Обед</i> | | | | | | |
| 1 | Суп Крестьянский | 150 | 12,87 | 15,0 | 15,3 | 137,89 | 55 |
| 2 | Капустный салат (по сезону) | 80 | 1,88 | 1,93 | 5,90 | 46,31 | 39 |
| 3 | Мясные котлеты с подливой и гарниром перловкой. | 80 | 12,4 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 43 |
| | | 25 | 0,37 | 1,25 | 1,47 | 18,53 | 32 |
| | | 100 | 9,3 | 1,1 | 6,9 | 315 | |
| 4 | Компот из свежих яблок | 180 | 0,21 | 0,1 | 25,85 | 97,5 | 5 |
| 5 | Хлеб | 40 | 3 | 0,2 | 20 | 94 | 52 |
| | Итого за обед: | 605 | 38,56 | 28,26 | 69,12 | 869,83 | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | |
| 1 | Суп овощной с макаронами «Дружба» | 180 | 5,68 | 5,92 | 23,216 | 143,44 | 23 |
| 2 | Хлеб | 30 | 1,6 | 0,05 | 6,3 | 28,41 | 52 |
| | Итого за полдник: | 210 | 7,28 | 5,97 | 29,516 | 171,85 | |
| | ИТОГО: | 1265 | | | | 1264,62 | |
| | Вторая неделя: 7 день | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| 1 | Рисовая каша на молоке со сливочным маслом | 150 | 2,32 | 3,96 | 24,08 | 14,2 | 21 |
| 2 | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 | 3 |
| 3 | Хлеб | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 52 |
| | Итого за завтрак: | 350 | 3,94 | 4,08 | 44,28 | 102,6 | |
| | <i>2-ой завтрак</i> | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|-----------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|------------------------|----------------|
| 1 | Йогурт | 100 | 1,2 | 2,5 | 16 | 360 | 10 |
| | Итого за второй завтрак: | 100 | 1,2 | 2,5 | 16 | 360 | |
| | <i>Обед</i> | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы | 30 | 0,41 | 1,37 | 2,34 | 23,91 | 37 |
| 2 | Гороховый суп со сметаной | 150 | 2,70 | 9,3 | 8,27 | 155,5 | 27 |
| 3 | Куриные котлеты с подливой и картофельным пюре | 80 25 100 | 9,70 0,37 2,10 | 13,9 1,25 0,80 | 7,89 1,47 14,70 | 196,0 18,53 75,0 | 44 32 34 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,255 | - | 30,2 | 73,2 | 6 |
| 5 | Хлеб | 40 | 3 | 0,2 | 20 | 94 | 52 |
| | Итого за обед: | 625 | 20,005 | 27,38 | 111,96 | 658,54 | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | |
| 1 | Гречка на молоке | 180 | 4,45 | 5,16 | 12,35 | 98,28 | 22 |
| 2 | Хлеб | 30 | 1,6 | 0,05 | 6,3 | 28,41 | 52 |
| | Итого за полдник: | 210 | 6,05 | 5,21 | 18,65 | 126,68 | |
| | ИТОГО: | 1285 | | | | 1247,82 | |
| | 8 день | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| 1 | Каша перловая на молоке со сливочным маслом | 150 5 | 6,45 0,10 | 5,4 8,30 | 23,55 0,10 | 162,525 74,80 | 30 |
| 2 | Чай с сахаром | 180 | 0,9 | 0 | 8,4 | 39,7 | 1 |
| 3 | Хлеб | 25 | 2 | 0,125 | 12,6 | 59,2 | 7 |
| | Итого за завтрак: | 360 | 9,45 | 13,83 | 68,20 | 336,23 | |
| | <i>2-ой завтрак</i> | | | | | | |
| 1 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 14 |
| | Итого за второй завтрак: | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | |
| | <i>Обед</i> | | | | | | |
| 1 | Салат свежий капустный | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 35 |
| 2 | Овощной суп с макаронами «Дружба» | 150 | 1,61 | 1,70 | 10,29 | 62,85 | 28 |
| 3 | Ёжики в сметанном соусе с гарниром гречкой | 80 25 100 | 14,18 0,37 12,6 | 13,9 1,25 3,3 | 3,49 1,47 57,1 | 195,83 18,53 308 | 48 32 |
| 4 | Кисель | 150 | 0 | 0 | 13,5 | 46,5 | 8 |
| 5 | Хлеб | 40 | 3 | 0,2 | 20 | 94 | 52 |
| | Итого за обед: | 605 | 32,61 | 23,4 | 111,04 | 777,25 | |
| 1 | <i>Полдник</i> | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с рисом | 180 | 4,95 | 4,02 | 16,05 | 118,02 | 24 |
| 2 | Хлеб | 30 | 1,6 | 0,05 | 6,3 | 28,41 | 52 |
| | Итого за полдник: | 210 | 6,55 | 4,07 | 22,35 | 146,43 | |
| | ИТОГО: | 1275 | | | | 1303,91 | |
| | 9 день | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|-------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----|
| 1 | Каша пшеничная на молоке | 150 | 5,26 | 6,07 | 21,29 | 159,75 | 17 |
| 2 | Чай | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 1 |
| 3 | Хлеб | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 52 |
| | Итого за завтрак: | 350 | 6,82 | 6,19 | 41,28 | 247,15 | |
| | <i>2-ой завтрак</i> | | | | | | |
| 1 | Йогурт | 100 | 4,1 | 1,5 | 5,9 | 57 | 10 |
| | Итого за второй завтрак: | 100 | 4,1 | 1,5 | 5,9 | 57 | |
| | <i>Обед</i> | | | | | | |
| 1 | Морковный салат | 40 | 0,37 | 0,1 | 3,83 | 16 | 17 |
| 2 | Суп перловый рассольник | 180 | 1,53 | 3,66 | 10,54 | 80,13 | 30 |
| 3 | Рыбные котлеты с гарниром из макарон | 60 | 16,27 | 4,67 | 3,88 | 123,95 | 46 |
| | | 110 | 2,31 | 0,88 | 16,17 | 82,50 | 34 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,255 | - | 30,2 | 73,2 | 6 |
| 5 | Хлеб | 40 | 3 | 0,2 | 20 | 94 | 52 |
| | Итого за обед: | 600 | 39,735 | 6,74 | 80,99 | 419,83 | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | |
| 1 | Пирожки с картошкой | 40 | 1,8 | 0,9 | 12,2 | 63,0 | 53 |
| 2 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 1 |
| | Итого за полдник: | 220 | 1,86 | 0,92 | 22,1 | 103 | |
| | ИТОГО: | 1270 | | | | 826,98 | |
| | 10 день | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| 1 | Овсяная каша на молоке | 150 | 4,76 | 6,38 | 16,4 | 140,25 | 16 |
| 2 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 1 |
| 3 | Хлеб | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47,4 | 52 |
| | Итого за завтрак: | 350 | 6,32 | 6,5 | 36,39 | 227,65 | |
| | <i>2-ой завтрак</i> | | | | | | |
| 1 | Банан | 100 | 220 | 8,1 | 11,49 | 50,55 | |
| | Итого за второй завтрак: | 220 | 8,1 | 11,49 | 50,55 | 383,73 | |
| | <i>Обед</i> | | | | | | |
| 1 | Борщ со сметаной | 150 | 1,64 | 3,57 | 8,21 | 71,55 | 29 |
| 2 | Картофельное рагу | 180 | 2,75 | 13,20 | 17,33 | 199,20 | 41 |
| 3 | Компот из свежих яблок | 180 | 0,21 | 0,1 | 25,85 | 97,5 | 5 |
| 4 | Хлеб | 40 | 3 | 0,2 | 20 | 94 | 52 |
| | Итого за обед: | 550 | 76 | 17,07 | 71,39 | 830,5 | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | |
| 1 | Какао с молоком | 180 | 3,17 | 3,35 | 22,94 | 108,90 | 4 |
| 2 | Булочки | 60 | 4,5 | 7,8 | 35,7 | 231,3 | 49 |
| | Итого за полдник: | 240 | 7,67 | 11,15 | 58,64 | 340,2 | |
| | ИТОГО: | 1240 | | | | 1498,35 | |

Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление кулинарной продукции для питания детей в ОУ