

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
1020700508510

«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ №3» с.п. Баксаненок



М. А. Нырова

Приказ № 88

2023г.

Примерное десятидневное меню
воспитанников (от 3 до 7 лет) дошкольного блока
МОУ СОШ № 3 с.п. Баксаненок
на 2023 - 2024 учебный год

	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	Первая неделя:1 день						
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,01	8,09	28,39	213	17
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	1
3	Хлеб	30	3,19	0,49	20,43	103	52
	Итого за завтрак:	410	10,26	8,6	58,81	356	
	<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	Салат из свеклы	60	0,82	2,75	4,68	47,82	37
2	Суп перловый, рассольник	200	2,11	5,04	20,18	111,27	30
3	Куриные фрикадельки, запеченные с соусом сметанным и с пшеничным гарниром	80 60 150	9,70 0,88 6,72	13,92 3,00 7,68	7,89 3,52 33,5	196,00 44,46 96,4	44 32
4	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,2	23,80	98	5
5	Хлеб	55	2,34	0,54	19,93	96	52
	Итого за обед:	805	22,81	33,013	113,5	689,95	
	<i>Полдник</i>						
1	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	4
2	Пирожки с картошкой	шт(100)	4,2	12,9	25,6	235	53

	Итого за полдник:	280	7,19	16,25	48,54	365,68	
	Итого за день:	1595				1467,63	
	2 день						
	Завтрак						
1	Овсяная каша на молоке со слив. маслом	200	6,35	8,51	21,86	187	16
2	Чай с молоком	200	0,6	0,8	1	13	2
3	Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7	52
	Итого за завтрак:	440	10,05	9,51	42,96	* 294,7	
	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	60	0,56	0,14	5,75	25	
2	Овощной суп с макаронами и со сметаной	250	2,69	2,84	17,14	104,75	28
3	Тефтели с томатной подливой с гарниром перловка	80 80	11,78	12,91	14,90	223,00	45 32
4	Кисель	200	0	0	18	60	8
5	Хлеб	55	2,34	0,54	19,93	96	52
	Итого за обед:	725	20,77	18,13	90,79	1021,84	
	Полдник						
1	Пшеничный молочный суп	200	5,2	5,4	21,6	128,4	23
2	Хлеб	35	1,85	0,07	7,35	33,145	52
	Итого за полдник:	235	7,05	5,47	28,95	161,44	
	ИТОГО:	1500	38,27	33,51	172,5	1521,98	
	3 день						
	Завтрак						
1	Рисовая каша молочная со сливочным маслом	200	3,09	4,07	32,09	177,0	21
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	1
3	Хлеб	30	3,19	0,49	20,43	103	52
	Итого за завтрак:	410	6,34	4,58	62,51	320	
	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	200	4,39	4,22	13,06	107,8	27

3	Куриные котлеты с подливой и макаронным гарниром	100 30 110	12,1 0,44 2,20	11,40 1,50 2,15	7,00 1,76 16,70	243,0 22,23 77,0	44 32 34
4	Компот из сухофруктов	180	0,34	0	42,2	164,6	6
5	Хлеб	55	2,34	0,54	19,93	96	52
	Итого за обед:						
	Полдник	755	27,09	29,44	124,48	856,28	
	Полдник						
1	Булочки	80	5,82	10,01	43,13	286,0	49
2	Чай	200	0,1	0	9,9	39,9	1
	Итого за полдник:	280	5,92	10,01	53,03	325,9	
	ИТОГО:	1545	43,45	45,53	245,92	1558,28	
	4 день						
	Завтрак						
1	Завтрак	200	3,09	4,07	32,09	177,0	20
2	Каша перловая на молоке	180	0,06	0,02	9,99	40,0	1
3	Чай	45	3,16	11,14	19,63	193,82	13
	Бутерброд с маслом	425	6,31	15,23	122,79	410,82	
	Итого за завтрак:						
1	2-ой завтрак	100	1,5	0,5	21	96	15
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
	Итого за второй завтрак:						
1	Обед	100	1,66	7,09	8,50	103,53	54
2	Отварная свекла в нарезках	200	2,19	4,76	10,94	95,4	29
3	Борщ со сметаной	80 150	21,17 3,15	6,23 1,20	5,17 22,05	165,27 112,50	46 34
4	Рыбные котлеты с картофельным пюре	200	0,24	0,2	23,80	98	5
5	Компот из свежих яблок	55	2,34	0,54	19,93	96	52
	Хлеб	805	30,52	17,87	100,6	698,27	
	Итого за обед:						
1	Полдник	200	5,85	5,81	19,99	155	25
2	Суп молочный с макаронами	35	1,85	0,07	7,35	33,145	52
	Хлеб	235	7,7	5,88	27,34	188,145	
	Итого за полдник:	1565				1393,24	
	5 день						
	Завтрак						
1	Каша пшеничная на молоке	200	7,01	8,09	28,39	213	17
2	Чай с молоком	200	0,6	0,8	1	13	2
3	Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7	52
	Итого за завтрак:	440	10,71	9,09	49,49	320,7	
	2-ой завтрак						

1	ДОЛЮКО	100	0,40	0,40	7,00	++	1+
	Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44	
	<i>Обед</i>						
1	Винегрет	150	2,04	37,08	12,66	142,2	47
2	Овощной суп с макаронами и со сметаной	250	2,69	2,84	17,14	104,75	28
3	Азу с фрикадельками	180	15,53	11,3	27,46	239,0	51
4	Кисель	200	0	0	18	60	8
5	Хлеб	55	2,34	0,54	19,93	96	52
	Итого за обед:	835	26	53,46	110,26	* 742,29	
	<i>Полдник</i>						
1	Ватрушка творожная	105	10,0	12,1	46,1	331	50
2	Чай	150	0,1	0	9,9	39,9	1
	Итого за полдник:	255	10,1	12,1	56	370,9	
	ИТОГО:	1630				1477,89	
	6 день						
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	3,09	4,07	32,09	177,0	21
2	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,0	1
3	Хлеб	30	3,19	0,49	20,43	103	52
	Итого за завтрак:	410	6,34	4,58	62,51	320	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Кефир	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	Суп Крестьянский	80	1,88	1,93	5,90	46,31	39
2	Капустный салат (по сезону)	200	12,87	9,6	15,7	169,0	55
3	Мясные котлеты с подливой и гарниром перловкой.	100 30 110	12,1 0,44 2,20	17,40 1,50 2,15	9,86 1,76 16,70	245,0 22,23 77,0	44 32 34
4	Компот из свежих яблок	180	0,34	0	42,2	164,6	6
5	Хлеб	55	2,34	0,54	19,93	96	52
	Итого за обед:	755	27,09	29,44	124,48	859,28	
	<i>Полдник</i>						
1	Суп овощной с макаронами «Дружба»	200	4,72	4,78	15,97	119,38	
2	Хлеб	35	1,85	0,07	7,35	33,145	52
	Итого за полдник:	235	6,57	4,85	23,32	152,52	
	ИТОГО:	1500				138,88	
	Вторая неделя: 7 день						
	<i>Завтрак</i>						
1	Рисовая каша на молоке	200	7,01	8,09	28,39	213	17

со сливочным маслом							
2	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40,0	1
3	Хлеб	30	3,19	0,49	20,43	103	52
	Итого за завтрак:	410	10,26	8,6	58,81	356	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Йогурт	100	4,1	2	5,3	56	9
	Итого за второй завтрак:	100	4,1	2	5,3	56	
	<i>Обед</i>						
1	Салат из свеклы	200	4,39	4,22	13,06	107,8	27
2	Гороховый суп со сметаной	60	0,82	2,75	4,68	47,82	37
3	Куриные котлеты с подливой и картофельным пюре	100 30 120	15,55 0,44 3,5	11,55 1,50 1,4	15,70 1,76 23,5	228,75 22,23 109	43 32 56
4	Компот из сухофруктов	200	0,24	0,2	23,80	98	5
5	Хлеб	55	2,34	0,54	19,93	96	52
	Итого за обед:	765	39,16	29,24	120,14	871,14	
	<i>Полдник</i>						
1	Гречка на молоке	200	5,2	5,4	21,6	128,4	23
2	Хлеб	35	1,85	0,07	7,35	33,145	52
	Итого за полдник:	235	7,05	5,47	28,95	161,545	
	ИТОГО:	1510				1444,68	
	8 день						
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша перловая на молоке со сливочным маслом	200	3,09	4,07	32,09	177,0	20
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	1
3	Хлеб	30	3,19	0,49	20,43	103	52
	Итого за завтрак:	410	6,34	4,58	62,51	269,15	
	<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>						
	Салат капустный (по сезону)	100	1,41	5,08	9,02	87,40	35
1	Овощной суп с макаронами «Дружба»	250	2,69	2,84	17,14	104,75	28
2	Ёжики в сметанном соусе с гарниром гречкой	100 30 100	14 0,44 12,6	15 1,50 3,3	20 1,76 57,1	269 22,23 308	48 32
3	Кисель	200	0	0	18	60	8
4	Хлеб	55	2,34	0,54	19,93	96	52
5	Итого за обед:	635	36,88	158,02	158,02	1047,72	
	<i>Полдник</i>						

1	Суп молочный с рисом	200	3,5	0,1	17	177,0	27
2	Хлеб	35	1,85	0,07	7,35	33,145	52
	Итого за полдник:	235	7,55	6,17	26,35	177,94	
	ИТОГО:	1380				1538,94	
	9 день						
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша пшенная на молоке	200	7,01	8,09	28,39	213	17
2	Чай	200	0,6	0,8	1	13	2
3	Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7	52
	Итого за завтрак:	440	10,71	9,09	49,49	320,7	
	<i>2-ой завтрак</i>						
	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	60	0,56	0,14	5,75	25	
2	Суп перловый рассольник	200	2,11	5,04	20,18	111,27	30
3	Рыбные котлеты с гарниром из макарон	100 150	17,54 3,15	2,38 1,20	0,31 22,05	92,50 112,50	46 34
4	Компот из сухофруктов	180	0,34	0	42,2	164,6	6
5	Хлеб	55	2,34	0,54	19,93	96	52
	Итого за обед:	805	29,44	11	125,49	601,87	
	<i>Полдник</i>						
1	Пирожки с картошкой	100	4,2	12,9	25,6	235	53
2	Чай с сахаром	200	0,6	0,8	1	13	2
	Итого за полдник:	300	4,8	13,7	26,6	248	
	ИТОГО:	1645				1,227,57	
	10 день						
	<i>Завтрак</i>						
1	Овсяная каша на молоке	200	6,35	8,51	21,86	187	16
2	Чай с сахаром	200	0,6	0,8	1	13	2
3	Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7	52
	Итого за завтрак:	440	10,05	9,51	42,96	294,7	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Банан	100	5,8	5	9,6	108	24
	Итого за второй завтрак:	100	5,8	5	9,6	108	
	<i>Обед</i>						
1	Борщ со сметаной	200	2,19	4,76	10,94	95,4	29
2	Картофельное рагу	200	23,7	27,8	20,8	430	41
3	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,2	23,80	98	5
4	Хлеб	55	2,34	0,54	19,93	96	52
	Итого за обед:	655	28,47	33,3	75,47	719,4	

	ПОЛОЖИЛ						
1	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	4
2	Булочки	80	5,82	10,01	43,13	286,0	49
	Итого за полдник:	260	8,99	13,36	66,07	416,68	
	ИТОГО:	1455				1538,78	

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