

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 № 91

2024г.

Примерное десятидневное меню  
воспитанников (от 1,5 до 3 лет) дошкольного блока

МОУ СОШ № 3 с.п. Баксаненок

на 2024 - 2025 учебный год

	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества				№ рецепту ры
			белки	жиры	углеводы	ккал	
	<b>Первая неделя: 1 день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>4,62</b>	<b>3,38</b>	<b>31,15</b>	<b>166,94</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
1	Кефир	100	4,1	2	5,3	56	9
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>4,1</b>	<b>2</b>	<b>5,3</b>	<b>56</b>	
	<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>600</b>	<b>16,9</b>	<b>23,43</b>	<b>84,83</b>	<b>643,67</b>	
	<b>Полдник</b>						
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

	<b>Итого за полдник:</b>	220	6,29	10,92	42,51	270,2	
	<b>Итого за день:</b>	1270	23,91	41,73	165,79	1136,81	
	<b>2 день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	350	8,91	8,81	37,71	276	
	<b>2-ой завтрак</b>						
1	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	14
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	100	0,40	0,40	9,80	44	
	<b>Обед</b>						
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	8,87	9,83	11,7	171,00	45
		40	0,56	1,28	2,24	25,728	32
		100	9,3	1,1	6,9	315,5	
4	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	8
5	Хлеб	40	3	0,2	20	94	52
	<b>Итого за обед:</b>	610	14,06	15,01	57,41	337,228	
	<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого за полдник:</b>	200	9,26	9,55	37,5	272,41	
	<b>ИТОГО:</b>	1370				929,638	
	<b>3 день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	350	3,88	4,08	44,07	101,6	
	<b>2-ой завтрак</b>						
1	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	57	10
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	100	4,1	1,5	5,9	57	
	<b>Обед</b>						
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	9,70	13,9	7,89	196,0	44

	и макаронным гарниром	25	0,37	1,25	1,47	18,53	32
	Компот из сухофруктов	100	2,10	0,80	14,70	75,0	34
5	Хлеб	150	0,255	-	30,2	73,2	6
	<b>Итого за обед:</b>	40	3	0,2	20	94	52
	<b>Итого за обед:</b>	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
	<b>Итого за полдник:</b>	240	4,56	7,82	45,69	271,3	
	<b>ИТОГО:</b>	1315				1088,44	
	<b>4 день</b>						
	<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
	<b>Итого за завтрак:</b>	355	4,12	2,475	50,71	278,54	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Банан	100	1,5	0,5	21	96	15
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	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	16,27	4,67	3,88	123,95	46
		110	2,31	0,88	16,17	82,50	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
	<b>Итого за обед:</b>	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
	<b>Итого за полдник:</b>	210	9,18	9,8	42,1	293,4	
	<b>ИТОГО:</b>	1245				1094,96	
	<b>5 день</b>						
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша пшеничная 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
	<b>Итого за завтрак:</b>	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
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	100	0,40	0,40	9,80	44	
	<i>Обед</i>						
1	Винегрет	60	0,81	3,70	4,61	54,96	47

	Овощной суп с макаронами и со сметаной	150	1,61	1,70	10,29	62,85	28
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>13,16</b>	<b>15,98</b>	<b>68,06</b>	<b>552,47</b>	
	<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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>10,07</b>	<b>21,12</b>	<b>56,09</b>	<b>371</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1280</b>				<b>1263,62</b>	
	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>4,62</b>	<b>3,38</b>	<b>31,15</b>	<b>166,94</b>	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Кефир	100	4,1	2	5,3	56	9
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>4,1</b>	<b>2</b>	<b>5,3</b>	<b>56</b>	
	<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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>605</b>	<b>38,56</b>	<b>28,26</b>	<b>69,12</b>	<b>869,83</b>	
	<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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>7,28</b>	<b>5,97</b>	<b>29,516</b>	<b>171,85</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1265</b>				<b>1264,62</b>	
	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>3,94</b>	<b>4,08</b>	<b>44,28</b>	<b>102,6</b>	
	<i>2-ой завтрак</i>						

	Йогурт	100	1,2	2,5	16	360	10
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>2,5</b>	<b>16</b>	<b>360</b>	
	<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	9,70	13,9	7,89	196,0	44
		25	0,37	1,25	1,47	18,53	32
		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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>625</b>	<b>20,005</b>	<b>27,38</b>	<b>111,96</b>	<b>658,54</b>	
	<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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>6,05</b>	<b>5,21</b>	<b>18,65</b>	<b>126,68</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1285</b>				<b>1247,82</b>	
	8 день						
	<i>Завтрак</i>						
1	Каша перловая на молоке со сливочным маслом	150	6,45	5,4	23,55	162,525	30
		5	0,10	8,30	0,10	74,80	
2	Чай с сахаром	180	0,9	0	8,4	39,7	1
3	Хлеб	25	2	0,125	12,6	59,2	7
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>360</b>	<b>9,45</b>	<b>13,83</b>	<b>68,20</b>	<b>336,23</b>	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	14
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	
	<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	14,18	13,9	3,49	195,83	48
		25	0,37	1,25	1,47	18,53	32
		100	12,6	3,3	57,1	308	
4	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	8
5	Хлеб	40	3	0,2	20	94	52
	<b>Итого за обед:</b>	<b>605</b>	<b>32,61</b>	<b>23,4</b>	<b>111,04</b>	<b>777,25</b>	
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>210</b>	<b>6,55</b>	<b>4,07</b>	<b>22,35</b>	<b>146,43</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1275</b>				<b>1303,91</b>	
	9 день						
	<i>Завтрак</i>						

	Каша пшеничная на молоке	150	5,26	6,07	21,29	159,75	17
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,0	1
3	Хлеб	20	1,5	0,1	10	47,4	52
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>6,82</b>	<b>6,19</b>	<b>41,28</b>	<b>247,15</b>	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	57	10
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>4,1</b>	<b>1,5</b>	<b>5,9</b>	<b>57</b>	
	<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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>600</b>	<b>39,735</b>	<b>6,74</b>	<b>80,99</b>	<b>419,83</b>	
	<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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>220</b>	<b>1,86</b>	<b>0,92</b>	<b>22,1</b>	<b>103</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1270</b>				<b>826,98</b>	
	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>6,32</b>	<b>6,5</b>	<b>36,39</b>	<b>227,65</b>	
	<i>2-ой завтрак</i>						
1	Банан	100	220	8,1	11,49	50,55	
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>220</b>	<b>8,1</b>	<b>11,49</b>	<b>50,55</b>	<b>383,73</b>	
	<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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>76</b>	<b>17,07</b>	<b>71,39</b>	<b>830,5</b>	
	<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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>240</b>	<b>7,67</b>	<b>11,15</b>	<b>58,64</b>	<b>340,2</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1240</b>				<b>1498,35</b>	

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