

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Дворцовская
 основная общеобразовательная
 школа»

О.А.Епищев

2024г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ДОШКОЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
 МКОУ «ДВОРЦОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
 2024-2025 учебный год**

№п/п		№ рецептуры	выход	белки	жиры	углеводы	Эн.ценность
1 день							
1.	ЗАВТРАК						
	Каша пшеничная молочная	8	200.0	6.35	5.98	33.7	215.09
	Чай сладкий	49	200.0	0.04	0.01	9.99	39.94
	Хлеб с маслом	13	45/5	2.88	7.75	16.23	146.09
2.	Второй завтрак			1,0	0,0	20,2	92
	Сок		200				
3	ОБЕД						
	Суп гороховый	25	200,0	4,52	4,55	17,4	128,76
	Плов с курицей	304	160,0	19,6	23,4	47,4	480,28
	Салат из свежей капусты	50	50,0	1,2	5,4	5,1	73,2
	Кисель	33	200,0	0	0	19,97	66,88
	Хлеб пшеничный	32	40,0	3,95	0,5	24,15	94,0
4	ПОЛДНИК						
	Макаронны отварные с маслом и сахаром	688	120/7/7	5,52	26,45	26,42	168,45
	Кофейный напиток с молоком	11	200.0	3,17	3,25	15,96	105,77
	ИТОГО			52,63	79,29	225,92	1656,46
П день							
1.	ЗАВТРАК						
	Каша ячневая молочная	8	200,0	6,45	6,99	35,7	220,01
	Чай сладкий с лимоном	59	200/10	0,09	0,02	10,1	41,59
	Хлеб с сыром	14	50/15	6.75	4,49	16,1	131,69
2	Второй завтрак	48					
	Бананы		100,0	1.5	0,05	21,0	112
3.	ОБЕД						
	Суп вермишелевый с курицей	22	200/10	1.98	3,13	12,2	85,43
	Рыба припуш.с овощами	37	50,0	11,8	3,23	5,8	199,8
	Картофельное пюре	41	130,0	3,28	4,8	22,6	147,03

	Сок	пр.изг.	200.0	0,00	0,00	23,0	92,0
	Хлеб пшеничный	32	40.0	3.95	0.5	24.15	94.0
4.	ПОЛДНИК						
	Творожно-манный пудинг со сгущен.молоком	58	150/20	23,2	17,1	22,8	308,86
	Чай сладкий	49	200.0	0,04	0,01	9,99	39,94
	ИТОГО			61,36	42,88	207,2	1519,71
Ш день							
1.	ЗАВТРАК						
	Суп молочный с макаронными изделиями	2	200.0	7,97	6.85	43,37	268,61
	Хлеб с маслом	13	40/5	2,88	7,75	16,23	146,09
	Чай сладкий	49	200.0	0.04	0.01	9.99	39.94
2	Второй завтрак Яблоко		100,0	0,1	0,1	12,2	57,8
3.	ОБЕД						
	Суп крестьянский со сметаной	24	200/10	1.91	4,87	11,1	96,08
	Капуста тушеная с мясом	47	200,0	11,1	9,65	14,9	186,72
	Компот из с/ф	31	200,0	0,23	0,05	14,98	85,72
	Хлеб пшеничный	32	40,0	3,95	0,5	24,15	94
4.	ПОЛДНИК						
	Печенье	39	60,0	2,58	6,72	27,4	150,32
	Йогурт	пр.изг.	100	3,4	2,25	5,5	108,1
	Чай сладкий	49	200.0	0,04	0,01	9,99	39,94
	ИТОГО			33,93	39,75	190,28	1231,05
1У день							
1.	ЗАВТРАК						
	Каша пшеничная молочная	7	200,0	6,95	6,78	34,3	226,45
	Чай сладкий	49	200.0	0.04	0.01	9.99	39.94
	Хлеб с повидлом	13	40/20	7,05	10,1	42,0	287,69
2.	Второй завтрак Апельсины	100	100,0	0,1	0,1	12,2	57,8
3.	ОБЕД						
	Суп рисовый	24	200,0	1,91	4.97	11.1	96.8
	Гуляш	30	60.0	10,98	11,57	3,36	161,3
	Рожки отварные	688	120.0	5,52	4,52	26,42	168,45
	Кисель	33	200.0	0.00	0.00	19,97	66,88
	Хлеб пшеничный	32	60.0	3.95	0.5	24.15	94
4.	ПОЛДНИК						
	Омлет	3	100.0	8.31	11.9	1.53	146.94
	Хлеб с сыром	11	50/15	6.75	4.49	16.1	131.69
	Кофейный напиток с молоком	11	200.0	3,17	3,25	15,96	1,3
	ИТОГО			54,73	53,19	217,08	1479,24
У день							

1.	ЗАВТРАК						
	Каша манная молочная	168	200.0	4.52	4.07	35.46	197
	Чай сладкий с лимоном	59	200/10	0.09	0.02	10.1	41.59
	Хлеб с маслом	13	45/5	2.88	7.75	16.23	146.09
2.	Второй завтрак Груши	45	100,0	0,4	0,00	9,8	40,8
3	ОБЕД						
	Свекольник со сметаной	20	200/10	1,86	4,97	12,83	103,26
	Котлета куриная	307	80	9,7	13,92	7,89	196,0
	Каша гречневая с подливой	29	100	9,16	7,77	41,56	273,53
	Овощи в нарезке	40	50,0	0,12	0,02	0,38	3,0
	Сок		200,0	1,0	0,0	20,2	92,0
	Хлеб пшеничный	32	40.0	3.95	0.5	24.15	94,0
4.	ПОЛДНИК						
	Кекс творожный		60.0	9,6	3,0	52,6	36,0
	Чай сладкий. Конфета	49	200,0	0,04	0,01	9,99	39,94
	ИТОГО			43,48	46,93	192,81	1357,2
У1 день							
1.	ЗАВТРАК						
	Каша геркулесовая молочная	1	200.0	6.79	8.42	30.07	223.17
	Чай сладкий	49	200.0	0.04	0.01	9.99	39.94
	Хлеб с джемом		40/20	7.05	10.01	42.0	287.69
2	Второй завтрак Сок	пр.изг.	200	1,0	0,0	20,2	92
3.	ОБЕД						
	Суп с рыбными консервами	87	200,0	6,89	6,72	11,47	133,8
	Овощное рагу с мясом	54	200	27,4	88,6	16,5	433,7
	Овощи в нарезке	40	50,0	0,12	0,02	0,38	3
	Компот из с/ф	31	200,0	0,23	0,05	14,98	85,72
	Хлеб пшеничный	32	60.0	3.95	0.5	24.15	94
4.	ПОЛДНИК						
	Пряники.		60,0	19,4	6,2	105,2	118,0
	Чай сладкий	49	200,0	0,04	0,01	9,99	39,94
	ИТОГО			72,29	62,43	288,02	1654,94
УП день							
1.	ЗАВТРАК						
	Каша рисовая молочная	168	200,0	3,09	4,07	36,98	197
	Чай сладкий с лимоном	59	200/10	0,09	0,02	10,1	41,59
	Хлеб с маслом	13	45/7	2.88	7.75	16.23	146.09

2.	Второй завтрак Бананы	48		100,0	5,4	2,0	9,6	138
3.	ОБЕД							
	Суп фасолевый со сметаной	146		200	4,52	4,55	17,4	128,76
	Тефтели	139		110	9,6	8,5	8,5	151
	Свежий огурец	40		50	0,12	0,02	0,38	3
	Сок фруктовый			200,0	-	-	23,0	92,0
	Хлеб пшеничный	32		60,0	3,95	0,5	24,15	94,0
4.	ПОЛДНИК							
	Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком	58		150/20	23,2	17,1	22,8	308,86
	Чай сладкий	49		200,0	0,04	0,01	9,99	39,94
	ИТОГО				70,57	124,6	186,75	1619,94
УШ день								
1.	ЗАВТРАК							
	Каша манная	168		200,0	4,52	4,07	35,46	197,0
	Чай сладкий	49		200,0	0,04	0,01	9,99	39,94
	Хлеб с маслом	13		45/5	2,88	7,75	10,23	146,09
2.	Второй завтрак Апельсины	49		200,0	0,04	0,01	9,99	39,94
3.	ОБЕД							
	Суп вермишелевый	22		200,0	1,98	3,13	12,2	85,43
	Котлета рыбная	20		55	10,7	3,5	7,5	104,3
	Картофельное пюре	41		130,0	3,28	4,8	22,6	147,03
	Кисель	33		200,0	0	0	19,97	66,88
	Хлеб пшеничный	32		60,0	3,95	0,5	24,15	94,0
4.	ПОЛДНИК							
	Яйцо отв.	209		1 шт.	5,1	4,6	0,393	63
	Чай сладкий	49		200,0	0,04	0,01	9,99	39,94
	Хлеб с сыром	14		40/15	6,75	4,49	16,1	131,69
	ИТОГО				54,65	24,96	307,96	1063,96
1Х день								
1.	ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная	7		200,0	6,95	6,78	34,3	226,45
	Чай сладкий	49		200,0	0,04	0,01	9,99	39,94
	Хлеб с джемом	44		40/20	7,05	10,1	42,0	287,69
2.	Второй завтрак Яблоко	45		100	5,4	2,0	9,6	138,0
3.	ОБЕД							
	Борщ со сметаной	202		200,0	1,68	45,98	9,35	98,35
	Курица тушеная	301		:60,0	17,65	14,58	4,7	221,0
	Рис отварной	29		100	9,16	7,77	41,56	273,53
	Салат из консервированной кукурузы	12		40,0	1,73	3,71	4,82	59,58
	Компот из с/ф	31		200,0	0,23	0,05	14,98	85,72

	Хлеб пшеничный	32	60,0	3,95	0,5	24,15	94,0
4.	ПОЛДНИК						
	Макароны с маслом и тертым сыром	16	140/15	9,4	9,4	30,5	237,6
	Какао с молоком	12	200,0	3,17	3,25	15,96	105,77
	ИТОГО			57,25	96,36	200,35	1594,1
Х день							
1.	ЗАВТРАК						
	Яйцо отварное	209	1	5,1	4,6	0,393	63
	Кофейный напиток с молоком	11	200,0	3,17	3,25	15,96	105,77
	Хлеб с маслом	13	45/5	2,88	7,75	16,23	146,09
2.	Второй завтрак Бананы	35	100,0	0,1	0,1	12,2	57,8
3.	ОБЕД						
	Рассольник со метаной	26	200/10	2,60	4,38	17,7	119,96
	Гречневый плов с мясом	61	160,0	42,7	13,7	67,7	175,1
	Салат из зел горошка с луком	12	40,0	1,73	3,71	4,82	59,58
	Кисель	33	200,0	-	-	19,97	66,88
	Хлеб пшеничный	32	60,0	3,95	0,5	24,15	94,0
4.	ПОЛДНИК						
	Кекс	46	100,0	6,0	9,0	3,30	243,0
	Чай сладкий	49	200,0	0,04	0,01	9,99	39,94
	Зефир		20,0	4,8	1,5	26,3	18,0
	ИТОГО			73,07	48,5	218,68	1189,12
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			573,96	623,89	2235,05	12846,01

Основание:

1.Сборник технических нормативов - сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей ДОУ /Под редакцией М.П. Могильского и В.А. Тутельяна М.: Де Ли принт, 2010, с.193.