

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Самойловская СОШ

Мельник Е.В. /

Приказ № 96-ОД от «23» октября 2024\_года



## Примерное десятидневное меню

муниципального казенного общеобразовательного учреждения

Самойловская общеобразовательная школа

(детский сад)

Абанского района, Красноярского края

на 2024-2025гг.

составлено на основе СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования

к устройству, содержанию и организации

режима работы в общеобразовательном учреждении»



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>								
Завтрак	Каша Дружба	150	200	4,92	5,88	26,387	177,33	
	Батон	20	25	20,02	0,22	12,57	61,75	
	Какао с молоком	180	180	1,2	1,3	14,55	77	
	Масло, сыр	5/8	5/12	2,28	2,94	0,24	40,09	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>313</b>	<b>422</b>	<b>28,42</b>	<b>10,34</b>	<b>53,747</b>	<b>356,17</b>	
Второй завтрак	Фрукт	100	100	0,2	-	19,6	94	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>-</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	
Обед	Салат (кукуруза, лук)	40	45	0,12	0,05	1,13	6,3	
	Щи со сметаной с мясом	200/6	200/6	2,95	4,8	6,87	94,49	
	Гуляш в том сметанном соусе	25/20	40/20	5,25	6,65	2,16	144,2	
	Гречка	80	100	3	4,27	14,6	175,33	
	Кисель фруктовый	180	180	00	0	29,22	110,50	
	Хлеб пшеничный	50	60	3,32	0,52	19,24	90,8	
	Хлеб ржаной	20	20	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>Итого за обед</b>		<b>621</b>	<b>671</b>	<b>16,76</b>	<b>16,57</b>	<b>93,14</b>	<b>707,22</b>	
Полдник	Манник	70	80	5,15	9,86	28,88	186,9	
	Чай с лимоном	180	180	0,12	0,02	12,13	47	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>260</b>	<b>5,15</b>	<b>9,86</b>	<b>42,85</b>	<b>209,337</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1284</b>	<b>1363</b>	<b>50,53</b>	<b>36,77</b>	<b>211,147</b>	<b>1403,45</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>								
Завтрак	Каша манная	150	200	4,81	5,6	23,33	161,33	
	Батон с маслом, сыр	33	40	4,28	6,84	14,86	148,09	
	Кофе с молоком	180	180	3,30	3,45	16,93	106	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>363</b>	<b>420</b>	<b>12,39</b>	<b>15,89</b>	<b>55,12</b>	<b>415,42</b>	
Второй завтрак	Кисло молочный продукт	150	150	4,36	4,8	6	88,5	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>150</b>	<b>4,36</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	
Обед	Салат (свекла, зел. горошек)	40	45	0,62	3,41	3,41	48,75	
	Суп Волна со сметаной	200/6	200/6	4,23	2,34	10,86	83,73	
	Рыба с овощами	35/20	50/20	4,79	2,48	21,66	50,63	
	Картофельное пюре	100	100	2,03	3,49	12,04	94,67	
	Компот из сухофруктов	180	180	0,5	0	23,51	96,03	
	Хлеб пшеничный	50	60	3,32	0,52	19,24	90,8	
	Хлеб ржаной	20	20	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>Итого за обед</b>		<b>651</b>	<b>681</b>	<b>17,37</b>	<b>12,52</b>	<b>110,64</b>	<b>550,21</b>	
<b>Полдник</b>								
	Каша рисовая на молоке	15	200	12,91	15,19	17,88	262	
	Сок фруктовый	100	100	0,30	0,15	15,15	69	
<b>Итого за полдник</b>		<b>180</b>	<b>190</b>	<b>13,21</b>	<b>15,34</b>	<b>33</b>	<b>331</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1344</b>	<b>1441</b>	<b>47,33</b>	<b>48,55</b>	<b>204,76</b>	<b>1385,13</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>								
Завтрак	Каша гречневая на молоке	150	200	6,55	8,33	35	246,17	
	Батон	20	25	20,02	0,22	12,57	61,75	
	Масло	5	5	0,02	33,6	0,03	33,05	
	Какао с молоком	180	180	3,12	3,39	16,81	107	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>410</b>	<b>29,49</b>	<b>46,11</b>	<b>64,41</b>	<b>442,9</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,30	0,15	15,15	69	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	
	Огурец соленый, нарезка	20	25	0,39	1,2	3,42	25,2	
Обед	Суп картофельный рыбный	150	200	3,28	4,8	16,76	116,11	
	Плов с мясом птицы	120	140	11,24	9,53	23,16	224	
	Хлеб ржаной	20	20	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Хлеб пшеничный	50	60	3,32	0,52	19,24	90,8	
	Кисель персиковый	180	180	0,00	0,00	32,23	122,55	
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>625</b>	<b>20,11</b>	<b>16,33</b>	<b>114,73</b>	<b>664,26</b>	
Полдник	Булочка домашняя	70	70	5,80	6,48	36,6	243,00	
	Чай с сахаром	180	180	-	-	19,1	78	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>250</b>	<b>5,80</b>	<b>6,48</b>	<b>45,7</b>	<b>321</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1295</b>	<b>1385</b>	<b>55,70</b>	<b>69,07</b>	<b>239,29</b>	<b>1496,26</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		1-3 года лет	3-7	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	33	8,9	25,49	207,38	
	Батон	20	25	20,02	0,22	12,57	61,75	
	Повидло	20	20	1,2	3,1	21	118	
	Кофе с молоком	180	180	3,30	3,45	16,93	106	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>425</b>	<b>57,52</b>	<b>15,67</b>	<b>75,99</b>	<b>493,13</b>	
Второй завтрак	Фрукты	100	100	0,33	0,27	8,82	40,19	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,33</b>	<b>0,27</b>	<b>8,82</b>	<b>40,19</b>	
	Салат (Соленый огурец, зел.горошек, лук)	40	45	0,54	3,15	3,33	43,65	
	Суп гороховый	200	200	4,96	4,48	17,84	133,6	
	Биточки мясные	35	50	7,95	7,2	8	130,5	
	Компот из сухофруктов	180	180	0,46	00	22,46	91,61	
Обед	Хлеб пшеничный	50	60	3,32	0,52	19,24	90,8	
	Хлеб ржаной	20	20	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Рожки	80	100	3,56	4,64	20,97	135,33	
	Соус томатный	20	20	0,35	1,25	2,02	20,70	
<b>Итого за обед</b>		<b>625</b>	<b>675</b>	<b>23,02</b>	<b>21,52</b>	<b>113,78</b>	<b>731,79</b>	
Полдник	Омлет	75	80	10,02	12,15	2,03	156,09	
	Чай	180	180	00	00	13,97	53	
	Хлеб пшеничный	20	20	3,32	0,52	19,24	90,8	
<b>Итого за полдник</b>		<b>275</b>	<b>280</b>	<b>13,34</b>	<b>12,67</b>	<b>47,91</b>	<b>299,89</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>1480</b>	<b>94,21</b>	<b>50,13</b>	<b>246,5</b>	<b>1565</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>								
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	6,55	8,33	35	246,17	
	Батон	20	25	20,02	0,22	12,57	61,75	
	Масло, сыр	5/8	5/12	2,28	2,94	0,24	40,09	
	Чай с молоком	180	180	1,6	1,6	17,3	87	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>410</b>	<b>28,19</b>	<b>43,75</b>	<b>64,9</b>	<b>427,97</b>	
Второй завтрак	Фрукты	100	100	1,1		14,7	62	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,1</b>		<b>14,7</b>	<b>62</b>	
Обед	Салат (морковь с капустой)	40	45	0,53	2,29	6,29	47,25	
	Борщ со сметаной	200/6	200/6	2,82	4,79	7,83	93,69	
	Грудинка цыпленка бройлера отварная	70	80	8,74	11,80	1,84	148	
	Картофельное пюре	100	100	2,1	5,5	14,5	126	
	Кисель черной смородины	180	180	0	0	32,23	122,55	
	Хлеб пшеничный	50	60	3,32	0,52	19,24	90,8	
	Хлеб ржаной	20	20	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>Итого за обед</b>		<b>656</b>	<b>691</b>	<b>19,39</b>	<b>25,18</b>	<b>101,85</b>	<b>713,89</b>	
Полдник	Макароны с сыром	85	100	5,05	9,63	33,52	177,7	
	Чай	180	180			13,97	53	
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>280</b>	<b>5,05</b>	<b>9,63</b>	<b>47,49</b>	<b>230,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1401</b>	<b>1481</b>	<b>53,73</b>	<b>77,81</b>	<b>228,94</b>	<b>1434,56</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>								
Завтрак	Каша пшенная	150	200	8,8	10	50,12	334	
	Батон	20	25	20,02	0,22	12,57	61,75	
	Масло, сыр	5/8	5/12	2,28	2,94	0,24	40,09	
	Кофе с молоком	180	180	3,30	3,45	16,93	106	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>363</b>	<b>422</b>	<b>33,32</b>	<b>16,77</b>	<b>100,62</b>	<b>619,75</b>	
Второй завтрак	Кисло молочный продукт	150	150	6	12	8,2	169	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>150</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>8,2</b>	<b>169</b>	
	Салат (кукуруза, лук)	40	45	0,12	0,05	1,13	6,3	
Обед	Щи со сметаной	200/6	200/6	1,6	3,44	8	70,4	
	Тефтели мясные	45	60	7,95	7,2	8	130,5	
	Гречка	80	100	5,6	7,2	27,5	202	
	Кисель апельсиновый	180	180	0	0	32,23	122,55	
	Хлеб пшеничный	50	60	3,32	0,52	19,24	90,8	
	Хлеб ржаной	20	20	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Соус томатный	20	20	0,35	1,25	2,02	20,70	
<b>Итого за обед</b>		<b>641</b>	<b>691</b>	<b>21,24</b>	<b>23,04</b>	<b>120,24</b>	<b>766,2</b>	
Полдник	Ленивые вареники со сгущенкой	80	90	14	11,3	14	219	
	Напиток лимонный	180	180	0,2		25,85	98,2	
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>270</b>	<b>14,2</b>	<b>11,3</b>	<b>39,85</b>	<b>317,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1414</b>	<b>1533</b>	<b>74,76</b>	<b>63,11</b>	<b>268,91</b>	<b>1872,15</b>	





Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>								
Завтрак	Суп молочный рисовый	150	200	5,6	6,32	19,76	112,8	
	Батон	20	25	20,02	0,22	12,57	61,75	
	Чай с молоком	180	180	1,6	1,6	17,3	87	
	Масло	5	5	0,02	33,6	0,03	33,05	
	Сыр	8	12					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>410</b>	<b>27,24</b>	<b>41,74</b>	<b>49,66</b>	<b>294,6</b>	
Второй завтрак	Фрукт	100	100	0,5		27,6	110	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>27,6</b>	<b>110</b>	
	Салат (морковь с чесноком)	40	45	0,62	3,41	3,41	48,75	
Обед	Суп с фрикадельками	200/15	200/15	1,6	5,07	8,04	83,33	
	Рыба жаренная	40	50	6,5	4,4	7,6	98	
	Картофельное пюре	100	100	2,1	5,5	14,5	126	
	Кисель клубничный	180	180			32,23	122,55	
	Хлеб пшеничный	50	60	3,32	0,52	19,24	90,8	
	Соус молочный	20	20	20,7	1,09	0,98	26	
	Хлеб ржаной	20	20	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>Итого за обед</b>		<b>665</b>	<b>690</b>	<b>36,72</b>	<b>20,27</b>	<b>105,92</b>	<b>681,03</b>	
Полдник	Омлет	75	80	5,4	6,17	21,3	167	
	Чай	180	180			13,97	53	
	Хлеб	20	20	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>Итого за полдник</b>		<b>275</b>	<b>280</b>	<b>7,28</b>	<b>6,145</b>	<b>55,19</b>	<b>305,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1395</b>	<b>1480</b>	<b>71,74</b>	<b>68,155</b>	<b>238,37</b>	<b>1390,63</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	33	8,9	25,49	207,38	
	Батон	20	20	1,88	0,28	19,92	85,6	
	Масло	5	5	0,02	33,6	0,03	33,05	
	Кофе с молоком	180	180	3,30	3,45	16,93	106	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>405</b>	<b>11,4</b>	<b>45,38</b>	<b>67,97</b>	<b>246,67</b>	
Второй завтрак	Фрукт	100	100	2,8	1,04	40,95	187	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>1,04</b>	<b>40,95</b>	<b>187</b>	
Обед	Икра кабачковая	40	45	1,13	4,56	4,09	64	
	Свекольник	200/5	200/5	4,15	6,04	19,67	144	
	Бефстроганов	30/20	40/20	8,74	11,8	1,84	148	
	Рожки	80	100	5,33	4,59	38,4	206,07	
	Компот	180	180	0,46	00	22,46	91,61	
	Хлеб пшеничный	50	60	3,32	0,52	19,24	90,8	
	Хлеб ржаной	20	20	1,88	0,28	19,92	85,6	
<b>Итого за обед</b>		<b>625</b>	<b>670</b>	<b>25,01</b>	<b>27,79</b>	<b>125,62</b>	<b>830,08</b>	
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	70	70	3,87	4,32	24,4	162	
	Чай с молоком	180	180	1,6	1,6	17,3	87	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>250</b>	<b>5,47</b>	<b>5,92</b>	<b>41,7</b>	<b>249</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1320</b>	<b>1425</b>	<b>44,68</b>	<b>80,13</b>	<b>276,24</b>	<b>1512,75</b>	