



«Утверждаю»
 Директор МОУ «СОШ №4» с.п. Заюково
 Ойтов Х.З.
 « 20 » 01 2024 г.

Примерное 10 дневное меню от 3 до 7 лет ДГ МОУ "СОШ №4" с.п. Заюково 2023-2024г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергическая ценность | № Рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 200г | 7,15 | 7,39 | 31,62 | 221,55 | № 92 |
| | Чай с сахаром | 180г | 9,0 | 2,3 | 9,75 | 36,96 | № 99 |
| | Хлеб пшеничный | 40г. | 2,03 | 0,71 | 13,83 | 70,76 | № 50 |
| Итого за завтрак | | 420 | 18,18 | 10,4 | 55,2 | 329,24 | |
| 2-й завтрак | Кефир | 100г | 4,35 | 4,8 | 6,0 | 88,5 | №94 |
| Обед | Борщ со сметаной | 200г | 10,6 | 15,04 | 10,93 | 95,22 | №82 |
| | Биточки куриные с подливой | 60/50г | 14,22 | 14,7 | 15,14 | 250,87 | №305 |
| | Пшеничный гарнир | 120г | 6,58 | 5,56 | 31,67 | 208,08 | №253 |
| | Напиток из свежих фруктов | 180 | 3,07 | - | 19,61 | 90,6 | № 48 |
| | Хлеб пшеничный | 50г | 3,9 | 0,55 | 41,64 | 133,90 | № 50 |
| | Морковь отварная в нарезке | 60 | 0,73 | 3,05 | 7,14 | 58,93 | б\н |
| Итого за обед | | 720г | 39,1 | 38,9 | 134,18 | 837,58 | |
| Полдник | Булочки с изюмом | 80г | 1,98 | 2,03 | 13,62 | 81,00 | №467 |
| | Чай с сахаром | 180г | 9,0 | 2,3 | 9,75 | 36,96 | № 99 |
| Итого за полдник | | 260 | 10,98 | 4,33 | 23,37 | 117,96 | |
| Всего за день | | 1500 | 72,61 | 58,43 | 210,7 | 1373,3 | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша овсяная молочная | 200г | 7,26 | 9,48 | 23,49 | 206,79 | № 91 |
| | Чай с сахаром | 180г | 9,0 | 2,3 | 9,75 | 36,96 | № 99 |
| | Хлеб пшеничный | 40г | 2,03 | 0,71 | 13,83 | 70,76 | № 50 |
| Итого за завтрак | | 420 | 18,29 | 12,49 | 47,07 | 314,51 | |
| 2-й завтрак | Свежие яблоки (бананы) | 100г | 2,2 | 0,4 | 31,05 | 126,6 | №54 /53 |
| Обед | Суп перловый со сметаной | 200г | 2,37 | 4,9 | 16,11 | 118,02 | №101 |
| | Гуляш с и подливой | 60/50г | 10,28 | 8,82 | 2,64 | 126,0 | №277 |
| | Картофельное пюре | 120г | 4,40 | 53,35 | 20,52 | 152,5 | №321 |
| | Чай с сахаром | 180г | 9,0 | 2,3 | 9,75 | 36,96 | № 99 |
| | Хлеб пшеничный | 50г | 2,03 | 0,71 | 13,83 | 70,76 | № 50 |
| | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60г | 0,85 | 3,42 | 3,07 | 48 | № 74 |

| | | | | | | | |
|----------------------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------|
| Итого за обед | | 720 | 20,05 | 73,5 | 65,12 | 552,24 | |
| Полдник | Суп молочный рисовый | 200г | 12,14 | 19,15 | 13,54 | 51,4 | № 154 |
| | Хлеб пшеничный | 40г | 2,03 | 0,91 | 13,81 | 70,76 | №50 |
| Итого за полдник | | 240г | 14,17 | 20,06 | 27,35 | 122,16 | |
| Всего за день | | 1480 | 54,71 | 106,45 | 170,59 | 988,91 | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 200г | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243,92 | № 83 |
| | Чай с сахаром | 180г | 9,0 | 2,3 | 9,75 | 36,96 | № 99 |
| | Хлеб пшеничный | 40г | 2,03 | 0,71 | 13,81 | 70,76 | № 50 |
| Итого за завтрак | | 420 | 18,47 | 10,81 | 58,84 | 351,7 | |
| 2-й завтрак | Какао-напиток на молоке | 100 | 0,12 | 0,8 | 12,33 | 120,30 | № 42 |
| | Кондитерские изделия | 20г | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | № 57 |
| | | 120 | 0,52 | 0,48 | 22,13 | 164,47 | |
| Обед | Суп фасолевый со сметаной | 200г | 2,37 | 4,9 | 1611 | 118,02 | № 31 |
| | Котлеты мясные с подливой | 60/50г | 12,44 | 10,54 | 12,56 | 183,0 | № 282 |
| | Макаронны отварные | 120г | 4,54 | 4,57 | 35,31 | 20,53 | № 203 |
| | Кисель | 180 | 0,4 | 102,72 | 0,018 | 25,24 | № 376 |
| | Хлеб пшеничный | 50г | 2,03 | 0,71 | 13,81 | 70,76 | №50 |
| | Салат из белокочанной капусты | 60г | 0,82 | 5,04 | 5,31 | 67,43 | № 70 |
| Итого за обед | | 720 | 22,6 | 123,91 | 83,118 | 484,98 | |
| Полдник | Хлеб пшеничный | 40г | 2,03 | 0,71 | 13,81 | 70,76 | №50 |
| | Чай с лимоном | 180 | 9,0 | 2,3 | 9,75 | 36,96 | №100 |
| | Сливочным маслом | 10 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78,0 | №52 |
| Итого за полдник | | 250 | 18,24 | 9,8 | 30,95 | 148,38 | |
| Всего за день | | 1540 | 59,83 | 145,0 | 111,92 | 1393,45 | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 200г | 5,0 | 8,2 | 30,3 | 215 | № 90 |
| | Чай с сахаром | 180г | 9,0 | 2,3 | 9,75 | 36,96 | № 99 |
| | Хлеб пшеничный | 40г | 2,03 | 0,71 | 13,81 | 70,76 | №50 |
| Итого за завтрак | | 420 | 16,03 | 11,21 | 53,86 | 322,72 | |
| 2-й завтрак | Сок | 100г | 0,49 | 0,1 | 15,72 | 66 | № 93 |
| Обед | Суп свекольный со сметаной | 200г | 16,7 | 8,91 | 19,74 | 229,26 | № 65 |
| | Рыба печеная с подливой | 60/50 | 10,87 | 10,68 | 42,53 | 28,00 | № 15 |
| | Гречневый гарнир | 120г | 4,43 | 4,45 | 20,01 | 137,01 | № 171 |
| | Чай с сахаром | 180г | 9,0 | 2,3 | 9,75 | 36,96 | № 99 |
| | Хлеб пшеничный | 50г | 2,03 | 0,71 | 13,81 | 70,76 | №50 |
| | Морковь отварная в нарезке | 60г | 0,73 | 3,05 | 7,14 | 58,93 | б\н |
| Итого за обед | | 720 | 35,25 | 29,93 | 128,79 | 688,92 | |
| Полдник | Суп молочный перловый | 200г | 23,9 | 13,6 | 26,94 | 150,0 | № 174 |
| | Хлеб пшеничный | 40г | 2,03 | 0,71 | 13,81 | 70,76 | №50 |
| Итого за | | 240 | 25,97 | 14,31 | 40,75 | 220,76 | |

| | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------|--------|-------|--------|---------|---------|-------|
| полдник | | | | | | | |
| Всего за день | | 1480 | 77,74 | 56,35 | 239,12 | 1232,4 | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 200г | 5,70 | 9,06 | 28,90 | 220,00 | №172 |
| | Чай с сахаром | 180г | 9,0 | 2,3 | 9,75 | 36,96 | № 99 |
| | Хлеб пшеничный | 40г | 2,03 | 0,71 | 13,81 | 70,76 | №50 |
| Итого за завтрак | | 420 | 8,69 | 12,01 | 44,16 | 294,72 | |
| 2-й завтрак | Молоко кипяченое | 100г | 2,2 | 0,4 | 31,05 | 136,6 | №21 |
| | Печенье | 20г | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | № 130 |
| | | 120 | 2,6 | 0,8 | 40,85 | 181 | |
| Обед | Суп гороховый со сметаной | 200г | 3,99 | 3,53 | 17,54 | 117,89 | №102 |
| | Котлеты мясные с подливой | 60/50г | 12,44 | 10,54 | 12,56 | 183,0 | № 282 |
| | Макаронны отварные | 120г | 4,54 | 4,57 | 35,31 | 20,53 | № 203 |
| | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,15 | 0,15 | 28,8 | 115,2 | № 233 |
| | Хлеб пшеничный | 50г | 2,03 | 0,71 | 13,81 | 70,76 | №50 |
| | Свекла отварная в нарезке | 60г | 0,85 | 5,04 | 5,31 | 67,43 | № 74 |
| Итого за обед | | 670 | 19,13 | 21,48 | 60,86 | 680,68 | |
| Полдник | Ватрушки с повидлом (творог) | 80г | 6,8 | 5,23 | 29,72 | 221,43 | №62 |
| | Чай с сахаром | 180г | 9,0 | 2,3 | 9,75 | 36,96 | № 99 |
| Итого за полдник | | 260 | 15,8 | 15,4 | 39,5 | 258,39 | |
| Всего за день | | 1470 | 46,22 | 49,69 | 185,37 | 1414,79 | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 200г | 3,18 | 3,89 | 21,44 | 324,50 | №34 |
| | Чай с сахаром | 180 | 9,0 | 2,3 | 9,75 | 36,96 | № 99 |
| | Хлеб пшеничный | 40г. | 2,03 | 0,71 | 13,81 | 70,76 | №50 |
| Итого на завтрак | | 420 | 14,21 | 6,9 | 45,9 | 432,22 | |
| 2-й завтрак | Яблоки | 100г | 2,2 | 0,4 | 31,05 | 136,6 | б/н |
| Обед | Суп овощной со сметаной | 200г | 9,18 | 4,92 | 10,93 | 95,22 | №82 |
| | Плов мясной | 60/120 | 14,9 | 14,4 | 30,79 | 312,4 | № 265 |
| | Кисель | 180г | - | - | 28,8 | 115,2 | № 233 |
| | Хлеб пшеничный | 50г | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 70,79 | № 50 |
| | Салат из белокочанной капусты | 60г | 0,82 | 5,04 | 5,31 | 67,43 | № 70 |
| Итого за обед | | 670г | 31,21 | 125,49 | 73,478 | 562,55 | |
| Полдник | Чай с лимоном | 200г | 9,8 | 2,3 | 17,0 | 100 | №100 |
| | Хлеб пшеничный | 40г | 3,8 | 1,40 | 24,6 | 117,2 | № 50 |
| | Сливочным маслом | 10 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78,0 | №52 |
| Итого за полдник: | | 250 | 15,14 | 7,16 | 52,25 | 295,2 | |
| Всего за день : | | 1440 | 62,76 | 139,95 | 202,678 | 1426,57 | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный пшеничный | 200г | 5,83 | 5,53 | 27,04 | 181,25 | №174 |
| | Чай с сахаром | 180г | 9,0 | 2,3 | 9,75 | 36,96 | №99 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| | Хлеб пшеничный | 40г | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | № 50 |
| Итого на завтрак | | 420 | 18,63 | 8,23 | 61,39 | 335,41 | |
| Завтрак 2 | Кондитерские изделия | 40 | 3,3 | 3,0 | 13,43 | 67,6 | № 44 |
| | Кисель | 100г | 1,36 | - | 14,99 | 56,9 | № 58 |
| | | 140 | 4,66 | 4,9 | 28,42 | 124,5 | |
| Обед | Суп перловый со сметаной | 200г | 2,37 | 4,9 | 16,11 | 118,02 | №101 |
| | Тефтели мясные с подливой | 60/50г | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 | №286 |
| | Отварной картофель | 120г | 2,9 | 4,4 | 2,08 | 146,0 | №318 |
| | Компот фруктовый | 180 | 0,15 | 0,15 | 23,8 | 97,6 | № 372 |
| | Хлеб пшеничный | 50г | 2,03 | 0,71 | 13,81 | 70,76 | №50 |
| | Салат свекольный с растительным маслом | 60г | 0,82 | 5,04 | 5,31 | 37,56 | № 70 |
| | | | 670 | 20,05 | 27,4 | 76,01 | 722,85 |
| Итого за обед | | | | | | | |
| | Булочки с изюмом | 80г | 1,98 | 2,03 | 13,62 | 81,00 | №467 |
| | Чай с сахаром | 180г | 9,0 | 2,3 | 9,75 | 36,96 | № 99 |
| Итого за полдник: | | 260 | 11,78 | 4,33 | 23,39 | 117,96 | |
| Всего за день : | | 1490 | 58,52 | 109,95 | 211,12 | 1335,26 | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | |
| | Суп с макаронами молочный | 200г | 6,60 | 9,00 | 20,60 | 187,00 | №11 |
| | Чай с сахаром | 180г | 0,06 | 0,02 | 11,1 | 44,4 | № 99 |
| | Хлеб пшеничный | 40г | 2,03 | 0,71 | 13,81 | 70,76 | №50 |
| Итого на завтрак | | 420 | 7,79 | 9,79 | 53,81 | 335,16 | |
| 2-й завтрак | Банан | 100 | 4,28 | 5,8 | 33,49 | 118,0 | №46 |
| Обед | Борщ со сметаной | 200г | 3,47 | 4,9 | 16,11 | 118,02 | № 82 |
| | Биточки мясные с подливой | 60/50 | 12,44 | 10,54 | 12,56 | 183,0 | №282 |
| | Гречневый гарнир | 120г | 4,43 | 4,45 | 20,01 | 137,01 | №171 |
| | Кисель | 180г | 0,4 | 102,72 | 0,018 | 252,4 | № 376 |
| | Хлеб пшеничный | 50г | 2,03 | 0,71 | 13,81 | 70,76 | №50 |
| | Салат морковный | 60г | 0,51 | 3,39 | 1,54 | 35,45 | № |
| | | | 720 | 17,41 | 132,33 | 59,328 | 901,02 |
| Итого за обед | | | | | | | |
| Полдник | Чай с лимоном | 180г | 9,8 | 2,3 | 17,0 | 100 | №100 |
| | Хлеб пшеничный | 40г | 3,8 | 0,71 | 13,81 | 70,76 | № 50 |
| | Сливочным маслом | 10 | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 78,0 | №52 |
| Итого за полдник | | 220 | 10,4 | 9,71 | 34,41 | 257,76 | |
| Всего за день | | 1460 | 39,88 | 157,63 | 181,03 | 1611,94 | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак | Яйцо отварное | 40г | 5,83 | 5,53 | 27,04 | 181,25 | №172 |
| | Чай с сахаром | 180г | 9,0 | 2,3 | 9,75 | 36,96 | №99 |
| | Хлеб пшеничный | 40г | 3,8 | 0,71 | 13,81 | 70,76 | №50 |
| | Масло сливочное | 10г | 1,54 | 3,46 | 9,75 | 1,78 | №52 |
| Итого за завтрак | | 270 | 19,92 | 31,95 | 60,71 | 290,75 | |
| Завтрак 2 | Йогурт | 100г | 2,2 | 0,4 | 31,05 | 136,6 | б/н |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------|
| Обед | Суп картофельный с крупой сметаной | 200г | 1,8 | 4,92 | 10,93 | 95,22 | №82 |
| | Жаркое по-домашнему с куриной грудинкой | 180г | 7,33 | 12,3 | 14,91 | 294,8 | № 32 |
| | Компот из свежих фруктов | 180 | 3,07 | - | 19,61 | 90,6 | № 48 |
| | Хлеб пшеничный | 50г | 3,8 | 0,71 | 13,81 | 70,76 | №50 |
| | Салат овощной | 60 | 0,73 | 3,05 | 7,14 | 58,93 | № |
| Итого за обед | | 670 | 24,61 | 23,79 | 99,36 | 610,31 | |
| Полдник | Булочка ванильная | 70 | 1,98 | 2,04 | 13,62 | 81,00 | №467 |
| | Чай с лимоном | 180г | 9,0 | 2,3 | 9,75 | 36,96 | № 100 |
| Итого за полдник | | 250 | 10,98 | 15,32 | 23,73 | 117,96 | |
| Всего за день | | 1390 | 307,71 | 71,46 | 214,85 | 1155,92 | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 200г | 5,0 | 8,2 | 30,3 | 215 | № 90 |
| | Чай с сахаром | 180г | 0,06 | 0,02 | 11,1 | 44,4 | №99 |
| | Хлеб пшеничный | 40г | 2,03 | 0,71 | 13,81 | 70,76 | №50 |
| Итого за завтрак | | 420 | 7,09 | 8,93 | 55,21 | 330,16 | |
| 2-й завтрак | Кефир: | 100г | 4,35 | 4,8 | 6,0 | 88,5 | №94 |
| Обед | Суп гороховый со сметаной | 200г | 3,99 | 3,53 | 17,54 | 117,89 | №102 |
| | Котлета мясная с подливой | 60/50г | 12,44 | 10,54 | 12,56 | 183,0 | №282 |
| | Макароны отварные | 120г | 4,54 | 4,57 | 35,31 | 20,53 | № 203 |
| | Кисель | 180г | 0,4 | 102,72 | 0,018 | 25,24 | № 376 |
| | Хлеб пшеничный | 50г | 2,03 | 0,71 | 13,81 | 70,76 | №50 |
| | Свекла отварная в нарезке | 60г | 0,85 | 5,04 | 5,31 | 67,43 | № 74 |
| Итого за обед | | 720 | 24,11 | 174,27 | 67,518 | 597,39 | |
| Полдник | Суп молочный пшеничный | 200г | 4,14 | 1,95 | 13,54 | 51,4 | № 154 |
| | Хлеб пшеничный | 40г | 3,9 | 3,06 | 26,94 | 150,0 | № 473 |
| Итого за полдник | | 240 | 8,04 | 5,01 | 40,48 | 201,4 | |
| Всего за день | | 1480 | 43,59 | 193,01 | 169,208 | 1217,45 | |

м/с  Ойтова А.М.