

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ

«Средняя общеобразовательная школа
с. Вязовка имени Героя Советского

Союза Е.А. Мясникова»

А.А. Петрухин

2023г.



**Примерное 10 – дневное меню
дошкольной группы Филиала МОУ «Средняя общеобразовательная школа с. Вязовка имени
Героя Советского Союза Е.А. Мясникова» в с. Большая Каменка
для детей с 3 – 7 лет**

меню составлено по (единому сборнику технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно – профилактические учреждения), составители А.Я. Первалов, Н.В. Тепешкин, - Пермь, 2018

День: Понедельник

Неделя: Первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
132	Каша манная молочна жидкая	200,	8,2	6,	29,3	215,	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
138	Чай сладкий с молоком	200	3,24	3,12	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
156	Бутерброды с джемом или повидлом	40,	3,26	1,532	10,352	104,796	0,093	0,021	0,	8,073	0,858
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
145	Апельсин	60,	0,54	0,12	4,86	25,8	0,024	0,018	36,	0,18	20,4
	ОБЕД										
20	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60,	4,254	0,996	5,1	62,118	0,012	0,024	2,886	21,954	0,918
30	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200,	1,74	3,08	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
304	Плов из птицы	200,	18,48	20,	33,46	380,	0,24	0,1	0,52	37,76	1,82
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,76	113,	0,	0,	0,4	31,82	1,24
879	Хлеб ржаной	45,	0,54	2,97	0,54	84,45	0,081	0,036	0,	15,75	1,75
147	Хлеб пшеничный	50,	1,07	3,07	20,93	107,215	0,	0,	0,	0,	0,
	ПОЛДНИК										
20	Печенье	30,	3,54	2,25	22,47	125,13	0,024	0,024	0,	6,	0,3
120	Какао-напиток на молоке	200,	6,40	6,20	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,284	49,778	200,252	1561,589	0,654	7,443	51,746	655,397	29,906

День: Вторник

Неделя: Первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
134	Каша молочная "Дружба"	200	8,6	6,2	32,4	232	0,1	0,14	0,2	122,98	0,78
137	Чай сладкий с лимоном	200	4,06	0,22	13,3	52,58	0,	0,	4,06	15,16	0,58
1	бутерброд с маслом	40,	7,552	2,48	14,62	136,	0,048	0,032	0,	9,3	0,62
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
144	Яблоко	60,	0,24	0,24	5,88	28,2	0,018	0,012	6,	1,32	9,6
	ОБЕД										
16	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	4,31	0,62	2,13	51,22	0,036	0,024	12,624	7,854	0,504
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200,	4,14	5,3	12,36	108,	0,1	0,1	8,96	23,2	1,18
115	Рагу овощное с мясом	200,	28,4	23,4	23,5	444,	0,1	0,2	14,15	58,475	3,55
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,76	113,	0,	0,	0,4	31,82	1,24
147	Хлеб пшеничный	50,	1,07	3,07	20,93	107,215	0,	0,	0,	0,	0,
879	Хлеб ржаной	45,	0,54	2,97	0,54	84,45	0,081	0,036	0,	15,75	1,75
	ПОЛДНИК										
447	Блинчики	100,	2,51	4,67	35,85	185,45	0,09	0,05	0,	19,64	1,
134	Сок фруктовый	200,	0,2	1,	20,2	92,	0,02	0,02	4,	14,	2,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,642	50,61	209,47	1542,115	0,593	0,614	50,394	319,499	23,604

День: Среда

Неделя: Первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества,	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200,	5,6	6,04	18,24	147,6	0,08	0,22	0,92	164,74	0,54
136	Чай с сахаром	200	3,06	12,	13,	49,28	0,	0,	1,08	221,14	0,7
156	Бутерброд с джемом и повидлом	40,	3,26	1,532	10,352	104,796	0,039	0,021	0,	8,073	0,858
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
145	Апельсин	60,	0,54	0,2	4,86	25,80	0,024	0,018	36,	0,18	20,4
	ОБЕД										
7	Салат витаминный с растительным маслом	60,	4,29	0,684	4,716	60,54	0,018	0,024	11,4	25,152	0,6
39	Суп крестьянский со сметаной	200,	1,62	2,42	13,2	92,08	0,1	0,06	7,08	38,2	0,92
58	Пюре картофельное	200,	6,24	4,34	10,72	165,20	0,14	14,04	4,18	73,44	0,98
108	Тефтели мясо-крупяные	70,	6,643	8,848	4,529	118,11	0,035	0,084	0,56	6,321	1,393
376	Компот из сушеных фруктов	200,	0,02	0,44	27,76	113,00	0,	0,	0,4	31,82	1,24
147	Хлеб пшеничный	50,	1,07	0,07	20,93	107,22	0,	0,	0,	0,	0,
879	Хлеб ржаной	45,	0,54	2,97	0,54	84,45	0,081	0,036	0,	15,75	1,75
	ПОЛДНИК										
20	Печенье	30,	3,54	2,25	22,47	125,13	0,024	0,024	0,	6,	0,3
124	Кисло молочный напиток с сахаром	200,	6,4	5,44	13,94	138,40	0,06	0,32	1,36	232,98	0,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,823	47,234	165,257	1193,202	0,601	14,847	62,98	823,796	29,901

День: Четверг

Неделя: Первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества,	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
8/	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	8,32	13,75	28,3	270,55	0,125	0,25	1,125	238,525	1,125
138	Чай сладкий с молоком	200	3,24	3,12	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
1	Бутерброд с маслом	40,	7,552	2,448	14,62	136,	0,048	0,032	0,	9,3	0,62
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
144	Яблоко	60,	0,24	0,24	5,88	28,20	0,018	0,012	6,	1,32	9,6
	ОБЕД										
12	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	6,048	1,152	4,734	78,132	0,024	0,042	29,01	33,798	0,48
44	Суп рыбный из консервов	200,	2,08	8,14	13,32	120,68	0,08	0,08	6,42	86,34	1,04
315	Рис отварной	100,	5,37	3,645	36,69	209,7	0,03	0,015	0,	1,365	0,525
95	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70,	6,594	9,212	1,898	103,299	0,021	0,056	0,252	13,356	1,246
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,76	113,	0,	0,	0,4	31,82	1,24
147	Хлеб пшеничный	50,	1,07	0,07	20,93	107,22	0,	0,	0,	0,	0,
879	Хлеб ржаной	45,	0,54	2,97	0,54	84,45	0,081	0,036	0,	15,75	1,75
	ПОЛДНИК										
141	Оладьи с яблоком	80,	4,95	7,25	33,77	201,05	0,14	0,16	1,81	75,7	1,453
122	Кисель	200,	0,	0,	19,6	80,	0,6	0,6	30,	9,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,024	52,437	225,742	1561,561	0,327	1,423	75,677	644,374	16,516

День: Пятница

Неделя: Первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества,	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
133	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9	7,3	33,7	245	0,16	0,14	0,2	125,34	1,14
137	Чай сладкий с лимоном	200	4,06	0,22	13,3	52,58	0,	0,	4,06	15,16	0,58
147	Бутерброд с джемом и повидлом	40,	3,26	1,523	10,352	104,796	0,039	0,021	0,	8,073	0,858
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
145	Апельсин	60,	0,54	0,12	4,86	25,80	0,024	0,018	36,	0,18	20,4
	ОБЕД										
17	Салат из моркови с растительным маслом	60	4,254	0,726	5,814	63,552	0,036	0,042	1,956	28,494	0,396
34	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200,	1,9	3,38	12,24	94,74	0,1	0,08	7,3	42,6	0,88
77	Вермишель с маслом	150,	6,15	5,85	31,26	207,375	0,06	0,015	0,	6,315	0,81
89	Котлеты рыбные паровые	100,	0,89	25,35	6,47	125,91	0,02	0,16	0,	43,2	0,37
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,4	27,76	113,	0,	0,	0,4	31,8	1,24
147	Хлеб пшеничный	50,	1,07	0,07	20,93	107,22	0,	0,	0,	0,	0,
879	Хлеб ржаной	45,	0,54	2,97	0,54	84,45	0,081	0,036	0,	15,751,75	0,
	ПОЛДНИК										
129	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,2	0,9	184,92	0,18
20	Печенье	30	3,54	2,25	22,47	125,13	0,024	0,024	0,	6,	0,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,024	54,959	211,656	1372,263	0,584	0,736	50,816	492,082	27,154

День: понедельник

Неделя: Вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества,	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
131	Каша рисовая молотая жидкая	200	8,2	5	30,3	215	0,06	0,14	0,22	122,02	0,4
136	Чай с сахаром	200	3,06	12,	13,	49,28	0,	0,006	6,	11,6	0,54
1	Бутерброд с маслом	100,									
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
144	Яблоко	60,	0,24	0,24	5,88	28,20	0,018	0,012	6,	1,32	9,6
	ОБЕД										
12	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60,	6,048	1,152	4,734	78,13	0,024	0,042	29,01	33,798	0,48
36	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,	0,27	1,74	7,26	42,82	0,04	0,04	1,48	11,79	0,29
276	Жаркое по-домашнему	200,	6,28	24,48	21,76	241,18	0,2	0,3	8,54	28,24	3,58
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,76	113,00	0,	0,	0,4	31,82	1,24
147	Хлеб пшеничный	50,	1,07	3,07	20,93	107,22	0,	0,	0,	0,	0,
879	Хлеб ржаной	45,	0,54	2,97	0,54	81,45	0,081	0,036	0,	15,75	1,755
	ПОЛДНИК										
20	Печенье	30,	3,54	2,25	22,47	125,13	0,024	0,024	0,	6,	0,3
122	Кисель	200,	0,	0,	19,6	80,	0,6	0,6	30,	9,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		29,268	53,342	174,234	1161,407	0,3	1,2	81,65	271,338	18,185

День: вторник

Неделя: Вторая

Категор Дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества,	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
132	Каша манная молочная жидкая	200,	8,2	6,	29,3	215,	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
138	Чай сладкий с молоком	200	3,24	3,12	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
156	Бутерброд с жемом или повидлом	40,	3,26	1,532	10,352	104,796	0,039	0,021	0,	8,073	0,858
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
145	Апельсин	60,	0,54	0,12	4,86	25,80	0,024	0,018	36,	0,18	20,4
	ОБЕД										
20	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	4,254	0,996	5,1	62,118	0,012	0,024	2,886	21,954	0,918
38	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200,	2,	3,78	15,5	112,52	0,14	0,1	11,72	42,08	1,14
77	Вермишель с маслом	150,	6,15	5,85	31,26	207,375	0,06	0,015	0,	6,315	0,81
92	Тефтели из рыбы	70,	3,122	8,148	5,62	81,676	0,049	0,049	0,595	31,444	0,462
376	Компот из сушеных фруктов	200,	0,02	0,44	27,76	113,	0,	0,	0,4	31,82	1,24
147	Хлеб пшеничный	50,	1,07	3,07	20,93	107,22	0,	0,	0,	0,	0,
879	Хлеб ржаной	45,	0,54	2,97	0,54	81,45	0,081	0,036	0,	15,75	1,755
	ПОЛДНИК										
143	Пирожок с яблоком	8,544	80,	8,544	5,2	29,936	231,584	0,064	0,064	31,92	0,896
120	какао-напиток на молоке	200,	0,2	1,	20,2	92,	0,02	0,02	4,	14,	2,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		112,596	45,57	194,322	1342,171	232,089	0,627	56,545	457,116	32,319

День: среда

Неделя: Вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества,	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
134	Каша молочная "Дружба"	200,	8,6	6,2	32,4	232,	0,1	0,14	0,2	122,98	0,78
137	Чай сладкий с лимоном	200	4,06	0,22	13,3	52,58	0,	0,	4,06	15,16	0,58
1	бутерброд с маслом	40,	7,55	2,45	14,62	136,00	0,048	0,032	0,	9,3	0,62
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
144	Яблоко	60,	0,24	0,24	5,88	28,20	0,018	0,012	6,	1,32	9,6
	ОБЕД										
7	Салат витаминный с растительным маслом	60,	4,29	0,684	4,716	60,54	0,018	0,024	11,4	25,152	0,6
32	Щи со сметаной	200,	1,34	1,68	7,38	49,32	0,06	0,04	19,74	51,8	0,62
	Каша гречневая рассыпчатая	100,	8,55	7,23	41,175	270,51	0,21	0,105	0,	14,235	4,545
93	Бефстроганов из отварной говядины в молочном-сметанном соусе	70	11,046	11,711	2,975	158,074	0,028	0,077	0,336	26,908	1,582
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,02	0,44	27,76	113,	0,	0,	0,4	31,82	1,24
147	Хлеб пшеничный	50,	1,07	3,07	20,93	107,2	0,	0,	0,	0,	0,
879	Хлеб ржаной	45,	0,54	2,97	0,54	81,45	0,081	0,036	0,	15,75	1,755
	ПОЛДНИК										
20	Печенье	30,	3,54	2,25	22,47	125,13	0,024	0,024	0,	6,	0,3
134	Сок фруктовый	200,	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	0,24	1,08	221,14	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,848	45,343	216,506	1583,824	0,627	0,73	43,216	541,565	22,922

День: четверг

Неделя: Вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества,	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,04	18,24	147,6	0,08	0,22	0,92	164,74	0,54
136	Чай сладкий с сахаром	200	3,06	12,	13,	49,28	0,	0,006	6,	11,6	0,54
156	бутербрд с джемом или повидлом	40,	3,26	1,532	10,352	104,796	0,039	0,021	0,	8,073	0,858
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
145	Апельсин	60,	0,54	0,12	4,86	25,80	0,024	0,018	36,	0,18	20,4
	ОБЕД										
16	Салат из моркови с яблоком с растительным маслом	60	4,302	0,57	6,264	65,466	0,03	0,03	3,354	22,404	0,66
37	Суп гороховый	200,	0,48	5,72	16,12	101,88	0,2	0,006	4,26	47,84	2,12
58	Пюре картофельное	200,	6,24	4,34	10,72	165,2	0,14	14,04	4,18	73,44	0,98
99	Колбаски (сосиски) отварные	180	8,68	10,26	49,41	324,61	0,252	0,126	0,	17,082	5,454
376	Компот из сушеных фруктов	200,	0,02	0,44	27,76	113,	0,	0,	0,4	31,82	1,24
147	Хлеб пшеничный	50,	1,07	3,07	20,93	107,2	0,	0,	0,	0,	0,
879	Хлеб ржаной	45,	0,54	2,97	0,54	81,45	0,081	0,036	0,	15,75	1,755
	ПОЛДНИК										
124	Кисломолочный напиток с сахаром	200,	6,4	5,44	13,94	138,4	0,06	0,32	1,36	232,98	0,22
139	блинчики с фруктовой начинкой	80,	12,32	11,84	6,44	410,22	0,14	0,24	5,38	175,66	2,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,512	64,342	198,576	1834,902	1,046	15,063	61,854	801,569	36,907

День: пятница

Неделя: Вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
133	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9	7,3	33,7	245	0,16	0,14	0,2	125,34	1,14
138	чай сладкий с молоком	200	3,24	3,12	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
1	бутербрд с маслом	40,	7,552	2,48	14,62	136,00	0,048	0,032	0,	9,3	0,62
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
144	Яблоко	60,	0,24	0,24	5,88	28,2	0,018	0,012	6,	1,32	9,6
	ОБЕД										
12	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	6,05	1,15	4,73	78,13	0,024	0,042	29,01	33,798	0,48
46	Суп свекольныйна мясном бульоне со сметаной	200,	2,37	4,23	15,3	118,42	0,125	0,1	9,125	53,25	1,1
315	Рис отварной	180	5,62	3,91	9,65	148,68	0,126	12,636	3,762	66,096	0,882
307	Котлеты рубленые яз кур запеченые с молочным соусом	60	13,2	9,6	0,07	147,	0,	0,078	25,8	9,78	0,54
376	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
147	Хлеб пшеничный	50,	1,5	4,3	29,3	150,1	0,	0,	0,	0,	0,
879	Хлеб ржаной	45,	0,5	3,	22,17	94,5	0,	0,	0,	0,	0,
	ПОЛДНИК										
150	Яйцо куриное отварное	50	13	12	10	157	0,	0,	0,	0,	0,
129	Кофейный напиток из цикория с молоком	200,	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,2	0,9	184,92	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67,072	57,17	212,04	1667,59	0,523	13,42	76,257	653,044	6,082