

Утверждаю

Приказ № 124-09 от 30.08.2023

Директор МКОУ СОШ с.Первомайское

Саулич О.В.Саулич



**Примерное десятидневное меню  
с девятичасовым пребыванием  
для детей от 1,5 до 3 лет  
летне-осенний период**

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Первомайское  
623061, Свердловская область, Нижнесергинский район,  
с.Первомайское, ул.Ленина - 44

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	2,9	0	35,8
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	130	5,3	6,5	24,4	178,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150	0,4	0,8	6,5	38,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	46,8
	<b>Завтрак 2</b>					
Пром.	Фрукт	120	0,2	0,1	5,3	44
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>9,7</b>	<b>10,4</b>	<b>46</b>	<b>343,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-4с	Рассольник домашний	150	3,4	4,2	8,7	87
54-10м	Капуста тушеная с мясом	180	19,8	19,8	11,8	305,4
54-3хн	Компот из чернослива	150	0,3	0,1	14,5	60,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	46,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,3	42,6
	<b>Итого на Обед</b>	<b>525</b>	<b>26,6</b>	<b>24,5</b>	<b>53,1</b>	<b>542,7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	40	0,4	4	2,8	49,4
Пром.	Кондитерские изделия	20	3,6	3,2	54,4	58,8
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	20,1
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>210</b>	<b>4,1</b>	<b>7,2</b>	<b>62</b>	<b>120,3</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>1155</b>	<b>40,4</b>	<b>42,1</b>	<b>161,1</b>	<b>1006,3</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1о	Омлет натуральный	130	11	15,6	2,7	195,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,2	0	5	20,9
1/13	Хлеб с маслом	30/10	2,34	4,62	14,1	108,1
	<b>Завтрак 2</b>					
Пром.	Фрукт	120	0,2	0,1	5,3	24,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>13,7</b>	<b>20,3</b>	<b>27,1</b>	<b>348,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,5	4,2	7,5	82,8
54-6г	Рис отварной	120	2,3	3,2	24,2	164
54-2р	Котлета рыбная	60	7,5	2,4	3,6	68,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	46,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,3	42,6

	<b>Итого за Обед</b>	<b>525</b>	<b>19,7</b>	<b>11,4</b>	<b>68,2</b>	<b>465,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,6	4	3,8	54,3
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	20,1
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,07	7,3	35,1
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>205</b>	<b>1,8</b>	<b>4</b>	<b>15,9</b>	<b>109,5</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>1170</b>	<b>35,2</b>	<b>35,8</b>	<b>111,2</b>	<b>923,7</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	130	13,4	7,9	22,7	216,2
Пром.	Джем фруктовый (повидло)	10	0,1	0	7,2	29
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	20,1
1/13	Хлеб с маслом	20/10	2,3	4,6	14,4	72
	<b>Завтрак 2</b>					
Пром.	Фрукт	120	0,2	0,1	5,3	24,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>16,1</b>	<b>12,6</b>	<b>54,4</b>	<b>361,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-8с	Суп гороховый	150	5	3,4	12,2	99,8
54-9м	Жаркое по-домашнему	180	18	16,8	15,3	257,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	46,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,3	42,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>525</b>	<b>26,4</b>	<b>20,6</b>	<b>60,4</b>	<b>507,3</b>
	<b>Полдник</b>					
54/5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,4	2	1,2	25
Пром.	Кондитерские изделия	20	3,6	3,2	54,4	58,8
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	20,1
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>210</b>	<b>4,1</b>	<b>3,4</b>	<b>60,4</b>	<b>103,9</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>1175</b>	<b>46,6</b>	<b>36,6</b>	<b>175,2</b>	<b>973</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54/1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	2,9	0	38
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	130	4,6	5,9	22,1	161,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,1	8,4	64,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	46,8
	<b>Завтрак 2</b>					
Пром.	Сок	150	0	0	11	44
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460</b>	<b>11,2</b>	<b>11</b>	<b>51,3</b>	<b>355,1</b>

	<b>Обед</b>					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,5	4,2	4,2	69,1
54-1г	Макароны отварные	120	4,2	3,9	26,2	157,4
54-2м	Гуляш из говядины	50	8,5	7	1,8	116
54-32хн	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	7,4	31,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	46,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,3	42,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>515</b>	<b>19,4</b>	<b>15,6</b>	<b>57,7</b>	<b>463</b>
	<b>Полдник</b>					

Пром.	Кисломолочные продукты	140	3,8	3,4	17,6	104
Пром.	Булочка	70	4,2	3,4	42,4	220,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>210</b>	<b>8</b>	<b>6,8</b>	<b>60</b>	<b>324,3</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>1165</b>	<b>38,6</b>	<b>33,4</b>	<b>169</b>	<b>1142,4</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,9	4,0	21,0	138,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,8	6,5	38,1
1/13	Хлеб с маслом	30/10	2,3	4,6	14,1	108,1
	<b>Завтрак 2</b>					
Пром.	Фрукт	120	0,2	0,1	5,3	44
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460</b>	<b>7,6</b>	<b>9,5</b>	<b>46,9</b>	<b>328,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150	6,4	5,6	13	135,7
54-11г	Картофельное пюре	120	2,5	4,1	15,8	111,5
54-23м	Биточек из курицы	60	11,4	2,4	8	101
54-32хн	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,08	7,4	31,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	46,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,3	42,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>525</b>	<b>23,5</b>	<b>12,5</b>	<b>62,3</b>	<b>468,8</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Кисломолочные продукты	140	3,8	3,4	17,6	104
Пром.	Булочка	70	4,2	3,4	42,4	220,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>210</b>	<b>8</b>	<b>6,8</b>	<b>60</b>	<b>324,3</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>1195</b>	<b>39,1</b>	<b>28,8</b>	<b>169,2</b>	<b>1121,6</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	130	4,5	3,7	17,2	121,6
54-21гн	Какао с молоком	150	3,5	2,6	9,3	75,3
1/13	Хлеб с маслом	30/10	2,3	4,6	14,1	108,1

	<b>Завтрак 2</b>					
Пром.	Фрукт	120	0,2	0,1	5,3	44
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>10,5</b>	<b>11</b>	<b>45,9</b>	<b>349</b>
	<b>Обед</b>					
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	3,6	4,3	10,2	94,1
54-11м	Плов из отварной говядины	150	11,4	11	28,9	261,1
54-2хн	Компот из кураги	150	0,7	0,08	13	55,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	46,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,3	42,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>495</b>	<b>18,8</b>	<b>15,7</b>	<b>70,2</b>	<b>500,3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	40	1	4	4,1	57,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,08	4,9	20,9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,07	4,9	20,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>205</b>	<b>1,2</b>	<b>4,1</b>	<b>13,9</b>	<b>98,9</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>1140</b>	<b>30,5</b>	<b>30,8</b>	<b>130</b>	<b>948,9</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	3,3	13,3	100,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,1	8,4	64,5
1/13	Хлеб с маслом	30/10	2,3	4,6	14,1	108,1
	<b>Завтрак 2</b>					
Пром.	Сок	150	0	0	11	44
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>9,3</b>	<b>10</b>	<b>46,8</b>	<b>317,2</b>
	<b>Обед</b>					
54-11с	Суп крестьянский с крупой	150	3,6	4,2	8,4	87,6

54-11г	Картофельное пюре	120	2,5	4,1	15,8	111,5
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе	50	11,5	13,5	2,6	171,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	46,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,3	42,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>515</b>	<b>21</b>	<b>22,2</b>	<b>59,7</b>	<b>520,8</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	40	0,8	4,7	1,4	48,9
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	20,1
Пром.	Кондитерские изделия	20	3,6	3,2	54,4	58,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>210</b>	<b>4,5</b>	<b>7,9</b>	<b>60,6</b>	<b>127,8</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>1195</b>	<b>34,8</b>	<b>40,1</b>	<b>167,1</b>	<b>965,8</b>

	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2о	Омлет с зеленым горошком	150	9,8	10,7	4,8	153,5
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	20,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,3
	<b>Завтрак 2</b>					
Пром.	Сок	150	0	0	11	44
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>480</b>	<b>12,2</b>	<b>10,9</b>	<b>35,3</b>	<b>287,9</b>
	<b>Обед</b>					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,5	3,6	7,5	82,9
54-21м	Курица отварная	60	17	1,4	0,6	92,8
54-9г	Рагу из овощей	120	1,8	2,9	10,8	125,6
54-32хн	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,08	7,4	31,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	46,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,3	42,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>525</b>	<b>25,5</b>	<b>8,3</b>	<b>44,4</b>	<b>421,9</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Кисломолочные продукты	140	3,8	3,4	17,6	104
Пром.	Булочка	70	4,2	3,4	42,4	220,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>210</b>	<b>8</b>	<b>6,8</b>	<b>60</b>	<b>324,3</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>1195</b>	<b>45,7</b>	<b>26</b>	<b>139,7</b>	<b>1034,1</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Запеканка из творога	130	25,7	9,2	18,7	261,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,08	5,7	20,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	46,8
	<b>Завтрак 2</b>					
Пром.	Фрукт	120	0,2	0,1	5,3	24,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>27,5</b>	<b>9,5</b>	<b>39,5</b>	<b>353,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-20с	Суп картофельный с рыбой	150	6,3	1,9	10,9	86,5
54-2г	Макаронные отварные с овощами	120	3,7	4,9	21,2	144,5
54-4м	Котлета из говядины	50	9	8,5	8	147,5
54-3хн	Компот из чернослива	150	0,3	0,1	14,6	60,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	46,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,3	42,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>515</b>	<b>22,4</b>	<b>15,8</b>	<b>72,8</b>	<b>528,8</b>
	<b>Полдник</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,4	2	1,2	25
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	20,1
Пром.	Кондитерские изделия	20	3,6	3,2	54,4	58,8

	<b>Итого за Полдник</b>	<b>210</b>	<b>4,1</b>	<b>5,2</b>	<b>60,4</b>	<b>103,9</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>1145</b>	<b>54</b>	<b>30,5</b>	<b>172,7</b>	<b>1166</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	2,9	0	35,8
54-16к	Каша «Дружба»	150	3,7	4,3	18	126,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,1	8,4	64,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	14,7	70,3
	<b>Завтрак 2</b>					
Пром.	Сок	150	0	0	11	44
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>11,2</b>	<b>9,5</b>	<b>52,1</b>	<b>341,2</b>
	<b>Обед</b>					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,5	4,2	4,2	69,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,4	6,4	28,6	186,9
54-24м	Шницель из курицы	50	9,5	2	7,5	84,1
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0,4	0,1	11,4	48,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,5	0,1	9,8	46,8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,3	8,3	42,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>515</b>	<b>22,9</b>	<b>13,1</b>	<b>69,8</b>	<b>478,4</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Кисломолочные продукты	140	3,8	3,4	17,6	104
Пром.	Булочка	70	4,2	3,4	42,4	220,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>210</b>	<b>8,0</b>	<b>6,8</b>	<b>60,0</b>	<b>324,3</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>1195</b>	<b>42,1</b>	<b>29,4</b>	<b>181,9</b>	<b>1143,9</b>
	<b>Средние показатели за ЗАВТРАКИ</b>	<b>455</b>	<b>12,9</b>	<b>11,4</b>	<b>44,5</b>	<b>338,6</b>
	<b>Средние показатели за ОБЕДЫ</b>	<b>518</b>	<b>22,36</b>	<b>15,7</b>	<b>61,8</b>	<b>489,7</b>
	<b>Средние показатели за ПОЛДНИКИ</b>	<b>209</b>	<b>6,2</b>	<b>5,9</b>	<b>51,3</b>	<b>196,2</b>
	<b>Средние показатели за ДЕНЬ</b>	<b>1173</b>	<b>40,7</b>	<b>33,1</b>	<b>157,7</b>	<b>1042,5</b>

#### Источник рецептур:

1. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Новосибирск 2022г.
2. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях в 2-х частях, Екатеринбург 2011г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190504

Владелец Саулич Оксана Васильевна

Действителен с 17.10.2023 по 16.10.2024