


Утверждаю

Приказ № 124-09 от 30.08.2023

Директор МКОУ СОШ с.Первомайское


_____ О.В.Саулич



**Примерное десятидневное меню
с девятичасовым пребыванием
для детей от 3 до 7 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
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	2,9	0	35,8
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	7,6	28,2	206,1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	0,6	1,1	8,7	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,3
	Завтрак 2					
Пром.	Фрукт	150	2,3	0	33,6	125,4
	Итого за Завтрак	540	13,7	11,8	85,2	488,5
	Обед					
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339,4
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	660	31,5	28,4	68,9	658,3
	Полдник					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2
Пром.	Кондитерские изделия	25	3,6	3,2	54,4	73,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за Полдник	285	4,4	9,3	65,2	174,5
	Итого за День	1485	49,6	49,5	219,3	1321,3
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
1/13	Хлеб с маслом	30/10	2,3	4,6	14,1	108,1
	Завтрак 2					
Пром.	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого за Завтрак	510	15,7	23,2	35,7	414,7
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	150	3	4	30,3	205
54-2р	Котлета рыбная	70	8,9	2,8	4,2	78,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2

	Итого за Обед	680	21,4	13,1	89,1	596,5
	Полдник					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	46,8
	Итого за Полдник	280	2,7	6,2	22,1	155,1
	Итого за День	1470	39,8	42,5	146,9	1166,3
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,4	9,1	26,1	249,5
Пром.	Джем фруктовый (повидло)	10	0,1	0	7,2	29
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1/13	Хлеб с маслом	30/10	2,3	4,6	14,4	108,1
	Завтрак 2					
Пром.	Фрукт	100	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Завтрак	500	18,6	13,8	59,4	437,9
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	660	31,6	23,9	78	653,6
	Полдник					
54/5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6
Пром.	Кондитерские изделия	25	3,6	3,2	54,4	73,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Итого за Полдник	285	4,8	3,6	76,3	137,9
	Итого за День	1445	55	41,3	213,7	1229,4
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54/1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,2	34	249
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,3
	Завтрак 2					
Пром.	Сок	150	0	0	11	44
	Итого за Завтрак	595	16,8	16,7	71	503,1

	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	11,2	2,8	185,6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,9	41,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	690	28	22,4	75,9	637,6
	Полдник					

Пром.	Кисломолочные продукты	200	5,6	5	25,4	170
Пром.	Булочка	70	4,2	3,4	42,4	220,3
	Итого за Полдник	270	9,8	8,4	67,8	390,3
	Итого за День	1555	54,6	47,5	214,7	1531
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-25,1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	5,3	28	184,4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
1/13	Хлеб с маслом	30/10	2,3	4,6	14,1	108,1
	Завтрак 2					
Пром.	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого за Завтрак	560	9,6	11,5	62,6	396,7
	Обед					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	7,5	17,4	181
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-23м	Биточек из курицы	70	13,4	2,9	9,4	117,9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	680	29,7	16,3	81,2	601,4
	Полдник					
Пром.	Кисломолочные продукты	200	5,6	5,0	25,4	170
Пром.	Булочка	70	4,2	3,4	42,4	220,3
	Итого за Полдник	270	9,8	8,4	67,8	390,3
	Итого за День	1510	49,1	36,2	211,6	1388,4
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,6	187,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
1/13	Хлеб с маслом	30/10	2,3	4,6	14,1	108,1
	Завтрак 2					
Пром.	Фрукт	120	0,5	0,4	11,8	53,3

	Итого за Завтрак	560	14,6	14,3	65,6	449,1
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11м	Плов из отварной говядины	180	13,7	13,2	34,7	313
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	640	23,8	19,7	88,6	626,9
	Полдник					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	46,8
	Итого за Полдник	280	3,3	6,3	22,6	160,4
	Итого за День	1480	41,7	40,3	176,8	1236,4
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,8	134,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
1/13	Хлеб с маслом	30/10	2,3	4,6	14,1	108,1
	Завтрак 2					
Пром.	Сок	150	0	0	11	44
	Итого за Завтрак	590	11,7	12	54,1	372,3
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой	200	4,9	5,7	11,2	116,8

54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе	70	16,3	18,9	3,8	189,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	680	29,2	30,4	79,3	648,6
	Полдник					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,6	2,2	73,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Кондитерские изделия	25	3,6	3,2	54,4	73,5
	Итого за Полдник	285	5,1	9,8	63	173,7
	Итого за День	1555	46	52,2	193,7	1194,6
	Среда, 2 неделя					

	Завтрак					
54-4о	Омлет с зеленым горошком	180	11,5	12,7	5,6	184
54-3гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,3
	Завтрак 2					
Пром.	Сок	150	0	0	11	44
	Итого за Завтрак	560	15,4	14	40	349,2
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,9	10,1	110,6
54-21м	Курица отварная	70	19,8	1,6	0,7	108,1
54-9г	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	13,5	157
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	680	29	10,9	58,9	538,8
	Полдник					
Пром.	Кисломолочные продукты	200	5,6	5,0	25,4	170
Пром.	Булочка	70	4,2	3,4	42,4	220,3
	Итого за Полдник	270	9,8	8,4	67,8	390,3
	Итого за День	1510	54,2	33,3	166,7	1278,3
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,3
	Завтрак 2					
Пром.	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого за Завтрак	500	32,7	11,5	54,7	452,8
	Обед					
54-20с	Суп картофельный с рыбой	200	8,4	2,6	14,6	115,4
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-4м	Котлета из говядины	70	11,1	12,4	11,7	206,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	680	29	22	97	705,4
	Полдник					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Кондитерские изделия	25	3,6	3,2	54,4	73,5
	Итого за Полдник	285	4,4	6,3	62,6	137,9

	Итого за День	1465	66,1	39,8	214,3	1296,1
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,8	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,3
	Завтрак 2					
Пром.	Сок	150	0	0	11	44
	Итого за Завтрак	595	14,6	13,2	61	423
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,1	8	35,8	233,7
54-24м	Шницель из курицы	70	13,4	3,0	9,4	117,9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,3
	Итого за Обед	680	31,1	17,4	90,8	630,6
	Полдник					
Пром.	Кисломолочные продукты	200	5,6	5	25,4	170
Пром.	Булочка	70	4,2	3,4	42,4	220,3
	Итого за Полдник	270	9,8	8,4	67,8	390,3
	Итого за День	1545	55,5	39	219,6	1443,9
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ	551	16,3	14,2	58,9	428,7
	Средние показатели за ОБЕДЫ	673	28,4	20,4	80,7	629,7
	Средние показатели за ПОЛДНИКИ	278	6,3	7,5	58,3	250
	Средние показатели за ДЕНЬ	1502	51,1	42,1	197,7	1308,5

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