

Утверждаю  
Директор школы:  
 /Маляганова С.Н./

## Примерное десятидневное меню

Для дошкольной группы  
Филиала МОУ Архангельской СШ в с.Старый Белый Яр  
на 2024- 2025 учебный год.





№	Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8

Среда

Первая неделя

**Завтрак**

1	Каша пшеничная молочная	№ 177	0,200	7,68	9,7	32,1	246,0
2	Кофейный напиток с молоком	№ 379	0,180	2,88	3,4	22,40	128,0
3	Хлеб с сыром	№ 3	0,080/10	6,08	9,57	40,69	217,81
	<b>Обед</b>						
1	Салат из моркови	№ 63	0,060	0,52	5,04	8,35	77,5
2	Суп вермишелевый с мясом курицы, гренками	№ 66	0,250/36	12,22	5,9	16,05	166,62
3	Гречка отварная	№ 165	0,120	4,44	5,0	21,7	153,0
4	Котлеты куриная		0,080	10,0	24,0	1,4	256,0
5	Томатно-сметанный соус	№ 355	0,030	0,86	4,66	4,12	62,07
5	Компот из сухофруктов	№ 278	0,180	0,45	—	23,37	91,65
6	Хлеб ржаной		0,050	3,3	0,6	17,1	90,5
	<b>Полдник</b>						
1	Кондитерское изделие		0,040	1,28	1,12	32,04	140,0
2	Чай с сахаром	№ 268	0,180	—	—	14,97	56,85

№	Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8

Четверг

Первая неделя

**Завтрак**

1	Каша «Дружба»	№ 187	0,200	7,94	9,28	39,69	274,60
2	Чай с сахаром	№ 268	0,180	—	—	14,97	56,85
3	Бутерброд с сыром	№ 3	0,040/20	8,72	6,24	27,6	205,6
	<b>Обед</b>			<b>15,16</b>	<b>23,97</b>	<b>89,09</b>	<b>554,81</b>
1	Салат из свеклы	№ 33	0,060	0,84	3,96	5,0	59,4
2	Суп картофельный рыбный с крупой	№ 84	0,250	10,09	4,98	18,0	157,2
3	Макароны отварная	№ 323	0,120	4,2	4,06	27,95	167,85
4	Сосиски «Молочные»		0,050	4,5	14,45	0,35	149,0
5	Сметанный соус	№ 354	0,030	0,55	4,65	2,75	55,42
6	Чай с сахаром	№ 268	0,180	—	—	14,97	56,85
7	Хлеб ржаной		0,050	3,3	0,6	17,1	90,5
				<b>45,45</b>	<b>66,29</b>	<b>104,25</b>	<b>1054,38</b>
	<b>Полдник</b>						
1	Фрукты		0,150	0,6	0,45	14,25	63,0
2	Кондитерское изделие		0,040	1,28	1,12	32,04	140,0
3	Чай с сахаром	№ 268	0,180	—	—	14,97	56,85
				<b>9,32</b>	<b>6,69</b>	<b>56,82</b>	<b>325,45</b>
	<b>Итого</b>			<b>69,93</b>	<b>96,95</b>	<b>250,16</b>	<b>1934,64</b>

№	Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8

Пятница

Первая неделя

**Завтрак**

1	Суп молочный с макарон. изделиями	№ 75	0,200	6,2	11,0	26,0	209,0
2	Чай с сахаром	№ 268	0,180	—	—	14,97	56,85
3	Хлеб с маслом	№ 1	0,080/10	6,08	9,57	40,69	217,81
	<b>Обед</b>						
1	Салат из свеклы	№ 33	0,060	0,84	3,96	5,0	59,4
2	Борщ на курином бульоне со сметаной	№ 66	0,250/10	13,3	8,05	41,27	206,13
3	Картофель отварной	№ 318	0,240	30,67	52,1	36,82	577,76
4	Куры отварные	№ 300	0,095	24,0	24,2	0,9	318,1
5	Кисель	№ 376	0,180	—	—	24,58	114,1
6	Хлеб ржаной		0,050	3,3	0,6	17,1	90,5
	<b>Полдник</b>						
1	Кондитерское изделие		0,040	1,28	1,12	32,04	140,0
2	Чай с сахаром	№ 268	0,180	—	—	14,97	56,85

№	Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8

Понедельник

Вторая неделя

**Завтрак**

1	Суп молочный с макарон. изделиями	№ 75	0,200	6,2	11,0	26,0	209,0
2	Чай с сахаром	№ 268	0,180	—	—	14,97	56,85
2	Хлеб с сыром	№ 3	0,080/10	6,08	9,57	40,69	217,81
	<b>Обед</b>						
1	Салат из капусты	№ 20	0,060	0,52	5,04	8,35	77,5
2	Рассольник с мясом курицы и сметаной	№ 75	0,250/36/10	12,58	7,99	16,63	187,32
3	Гречка отварная	№ 168	0,120	4,44	5,0	21,7	153,0
4	Тефтели из курицы в томатно-сметанном соусе	№ 279	0,060/50	14,07	6,73	5,47	139,05
5	Компот из сухофруктов	№ 278	0,180	0,45	—	23,37	91,65
6	Хлеб ржаной		0,050	3,3	0,6	17,1	90,5
	<b>Полдник</b>						
1	Кондитерское изделие		0,040	1,28	1,12	32,04	140,0
2	Чай с сахаром	№ 268	0,180	—	—	14,97	56,85

№	Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8

Вторник

Вторая неделя

**Завтрак**

1	Каша молочная рисовая	№ 184	0,200	6,4	9,7	22,3	202,3
2	Чай с сахаром	№ 268	0,180	—	—	14,97	56,85
3	Хлеб с сыром	№ 3	0,080/10	6,08	9,57	40,69	217,81
	<b>Обед</b>						
1	Салат из свеклы	№ 33	0,060	0,84	3,96	5,0	59,4
2	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы	№ 102	0,250/36	17,76	6,48	23,32	221,63
3	Рис отварной	№ 182	0,120	2,84	4,02	28,63	165,05
4	Тефтели из курицы в томатно-сметанном соусе	№ 279	0,060/50	14,07	6,73	5,47	139,05
5	Кисель	№ 376	0,180	—	—	24,58	114,1
6	Хлеб ржаной		0,050	3,3	0,6	17,1	90,5
	<b>Полдник</b>						
1	Кондитерское изделие		0,050	4,6	7,05	33,05	219,5
2	Чай с сахаром	№ 268	0,180	—	—	14,97	56,85



№	Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8

Среда

Вторая неделя

**Завтрак**

1	Каша молочная манная	№182	0,200	6,23	8,9	25,67	206,3
2	Чай с сахаром	№ 268	0,180	_____	_____	14,97	56,85
2	Хлеб с маслом	№ 1	0,080/10	6,08	9,57	40,69	217,81
	<b>Обед</b>						
1	Салат из капусты	№ 20	0,060	0,52	5,04	8,35	77,5
2	Суп с клёцками с мясом курицы	№ 108	0,250/36	13,28	8,05	23,67	214,92
3	Картофельное пюре	№ 321	0,180	4,5	6,1	29,0	187,0
4	Рыба тушёная с овощами	№ 229	0,070/30	24,0	24,2	0,9	318,1
5	Компот из сухофруктов	№ 278	0,180	0,45	_____	23,37	91,65
6	Хлеб ржаной		0,050	3,3	0,6	17,1	90,5
	<b>Полдник</b>						
1	Кондитерское изделие		0,050	4,6	7,05	33,05	219,5
2	Чай с сахаром	№ 268	0,180	_____	_____	14,97	56,85



№	Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8

Пятница

Вторая неделя

**Завтрак**

1	Каша молочная рисовая	№ 184	0,200	6,4	9,7	22,3	202,3
2	Какао на молоке	№ 275	0,180	2,88	3,4	22,4	128,0
2	Хлеб с сыром	№ 3	0,080/10	6,08	9,57	40,69	217,81
	<b>Обед</b>						
1	Салат из моркови	№ 63	0,050	0,72	3,96	5,2	60,5
2	Щи с мясом курицы	№ 88	0,250/36/10	12,58	7,99	16,63	187,32
3	Макароны отварная	№ 323	0,120	4,2	4,06	27,95	167,85
4	Курица отварная	№290	0,095	4,5	14,45	0,35	149,0
5	Кисель	№ 354	0,200	0,45	—	23,37	91,65
6	Хлеб ржаной		0,050	3,3	0,6	17,1	90,5
	<b>Полдник</b>						
1	Оладьи с джемом	№ 236	0,120/20	9,9	14,84	62,5	428,2
2	Чай с сахаром	№ 268	0,180	—	—	14,97	56,85