



Утверждено  
Приказом директора  
МКОУ СОШ №5 г. Майского  
№ 267-ОД от 21.08.2023г.  
Т.М. Корнейчук

## **ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**(осень-зима)**

**От 3 до 7 лет**

**МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №5 г. Майского»  
дошкольное отделение «Улыбка»**





Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>		<b>День 3 среда</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	180	5.43	4.23	33.38	193	168
	Бутерброд с повидлом	40	2.03	3.21	11.34	127	2
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>7.5</b>	<b>7.45</b>	<b>51.71</b>	<b>348</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Печенье	20	1.5	2.0	15.0	83.4	
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.54</b>	<b>2.01</b>	<b>21.99</b>	<b>111.4</b>	
<b>Обед</b>	Суп ленинградский	180	1.99	5.03	16.42	122	76
	Картофельная запеканка с мясом, соус красный основной	200	9.6	8.54	23.52	208	291 228
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	40	3.30	0.36	16.70	83.24	1
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>15.22</b>	<b>13.945</b>	<b>77.46</b>	<b>497.99</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Ватрушка с творогом	60	7.9	4.69	25.0	173	458
	Винегрет овощной	60	2.48	11.1	15.1	170.6	45
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>300</b>	<b>10.42</b>	<b>15.8</b>	<b>47.09</b>	<b>371.6</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>80</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>34.68</b>	<b>39.205</b>	<b>198.25</b>	<b>1328.99</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>		<b>День 4 четверг</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	180	5.67	5.28	32.55	200	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>8.77</b>	<b>14.72</b>	<b>57.81</b>	<b>398</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Вафли	20	0.6	0.7	15.5	70.8	
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0.64</b>	<b>0.71</b>	<b>22.49</b>	<b>98.8</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый	180	5.49	35.27	16.32	135	81
	Котлеты из мяса	70	11.92	8.80	11.64	173	282
	Каша пшеничная рассыпчатая, соус красный основной	130	9.24	9.18	44.26	301.5	188 228
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	40	3.30	0.36	16.70	83.24	1
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>30.28</b>	<b>53.625</b>	<b>109.74</b>	<b>777.49</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63	213
	Салат из свеклы	50	0.85	3.65	5.19	56.34	33
	Хлеб пшеничный	40	2.13	0.33	13.92	68.7	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>310</b>	<b>8.1</b>	<b>8.59</b>	<b>26.38</b>	<b>216.04</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>120</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1510</b>	<b>47.79</b>	<b>77.645</b>	<b>216.42</b>	<b>1490.33</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>		<b>День 5 пятница</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	180	4.39	4.20	28.30	169.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>7.49</b>	<b>13.64</b>	<b>53.56</b>	<b>367</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко	100	0.5	0.5	9.8	47	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>	Борщ	180	1.73	4.9	12.2	100	57
	Биточки (котлеты) рыбные	70	10.09	3.26	6.79	97	255
	Пюре картофельное	130	3.06	4.8	20.43	138	321
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	40	3.30	0.36	16.70	83.24	1
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>18.51</b>	<b>13.335</b>	<b>76.94</b>	<b>502.99</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Макаронны отварные с сыром	130	11.17	10.28	31.78	264	206
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>310</b>	<b>11.21</b>	<b>10.29</b>	<b>112.93</b>	<b>292</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>120</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>37.71</b>	<b>37.765</b>	<b>253.23</b>	<b>1208.99</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>		<b>День 6</b>					
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	7.18	6.5	23.54	181	93
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>10.28</b>	<b>15.94</b>	<b>48.8</b>	<b>379</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Печенье	20	1.5	2.0	15.0	83.4	
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.54</b>	<b>2.01</b>	<b>21.99</b>	<b>111.4</b>	
<b>Обед</b>	Суп «Полевой»	180	8.54	9.0	21.8	202	79
	Тефтели мясные	70	8.98	9.49	7.31	160.5	174
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.6	6.8	37.3	245.9	186
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	40	3.30	0.36	16.70	83.24	1
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>28.75</b>	<b>25.635</b>	<b>103.93</b>	<b>776.39</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Рагу овощное	130	3.24	17.36	18.26	242	137
	Хлеб	40	2.13	0.33	13.92	68.7	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>350</b>	<b>5.41</b>	<b>17.7</b>	<b>39.17</b>	<b>338.7</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>120</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>45.98</b>	<b>61.275</b>	<b>213.88</b>	<b>1605.49</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>		<b>День 7</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	180	5.67	5.28	32.55	200	200
	Бутерброд с повидлом	40	2.03	3.21	11.34	127	2
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>7.74</b>	<b>8.5</b>	<b>50.88</b>	<b>355</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Яблоко	100	0.5	0.5	9.8	47	
		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	
<b>Итого за второй завтрак</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный	180	2.34	2.82	16.71	101	77
	Гуляш из отварного мяса	70	9.02	7.13	2.29	109	277
	Макаронные отварные, соус сметанный	130	6.2	6.61	29.37	215.05	317 354
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	40	3.30	0.36	16.70	83.24	1
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>21.19</b>	<b>16.935</b>	<b>85.89</b>	<b>593.04</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Вареники ленивые, соус молочный сладкий	150	22.86	18.28	29.22	371.75	230 351
	Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Хлеб пшеничный	40	2.13	0.33	13.92	68.7	1
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>370</b>	<b>25.03</b>	<b>18.62</b>	<b>50.13</b>	<b>468.45</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>120</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>54.46</b>	<b>44.555</b>	<b>196.7</b>	<b>1463.49</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>		<b>День 8</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая пшеничная с маслом	180	5.43	4.23	33.38	193.0	102
	Хлеб	40	2.13	0.33	13.92	68.7	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>7.6</b>	<b>4.57</b>	<b>54.29</b>	<b>289.7</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Печенье	20	1.5	2.0	15.0	83.4	
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>3.1</b>	<b>9.44</b>	<b>21.99</b>	<b>111.4</b>	
<b>Обед</b>	Борщ	180	1.73	4.9	12.2	100	57
	Жаркое домашнему	200	22.02	6.79	19.95	280	276
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	40	3.30	0.36	16.70	83.24	1
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>27.38</b>	<b>12.065</b>	<b>69.67</b>	<b>547.99</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Омлет	130	9.28	18.03	1.86	193	215
	Хлеб	20	2.13	0.33	13.92	68.7	1
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>330</b>	<b>15.08</b>	<b>21.55</b>	<b>31.6</b>	<b>368.7</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>100</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>53.16</b>	<b>47.625</b>	<b>177.55</b>	<b>1317.79</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>		<b>День 9</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	180	4.52	4.07	30.57	177.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>7.62</b>	<b>13.51</b>	<b>55.83</b>	<b>375</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Вафли	20	0.6	0.7	15.5	70.8	
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0.64</b>	<b>0.71</b>	<b>22.49</b>	<b>98.8</b>	
<b>Обед</b>	Суп вермишелевый	180	2.68	3.83	17.14	104.7	233
	Голубцы ленивые	200	14.12	9.04	20.43	20.26	298
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	40	3.30	0.36	16.70	83.24	1
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>20.43</b>	<b>13.245</b>	<b>75.09</b>	<b>292.95</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Оладьи (с повидлом, джемом)	165	12.2	10.29	70.7	421.0	449
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>345</b>	<b>12.24</b>	<b>10.3</b>	<b>77.69</b>	<b>449</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>80</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1545</b>	<b>40.93</b>	<b>37.765</b>	<b>231.1</b>	<b>1215.75</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>		<b>День 10</b>					
<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая	180	3.09	4.07	32.09	177.0	173
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>6.19</b>	<b>13.51</b>	<b>57.35</b>	<b>375</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Печенье	20	1.5	2.0	15.0	83.4	
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1.54</b>	<b>2.01</b>	<b>21.99</b>	<b>111.4</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.74	4.88	9.21	85	67
	Суфле из рыбы	75	11.8	6.4	3.075	120.8	268
	Пюре картофельное	130	3.06	4.8	20.43	138	321
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	40	3.30	0.36	16.70	83.24	1
<b>Итого за обед</b>		<b>605</b>	<b>20.23</b>	<b>16.455</b>	<b>70.235</b>	<b>511.79</b>	
<b>Полдник уплотненный</b>	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63	213
	Салат овощной	50	0.54	2.47	3.37	36.72	45
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Хлеб	40	2.13	0.33	13.92	68.7	1
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>310</b>	<b>7.79</b>	<b>7.41</b>	<b>24.56</b>	<b>196.42</b>	
<b>Итого хлеб</b>		<b>120</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1510</b>	<b>35.75</b>	<b>39.385</b>	<b>174.135</b>	<b>1194.61</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>15015</b>	<b>446.07</b>	<b>482.52</b>	<b>2020.025</b>	<b>13591.03</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1501.5</b>	<b>44.607</b>	<b>48.252</b>	<b>202.0025</b>	<b>1359.103</b>	

