



**Перспективное десятидневное меню дошкольной разновозрастной группы
МБОУ СОШ с. Советское
осенне-зимний период
на 2022-2023 учебный год**

(разработано с учётом требований Сан Пин 2.3/2.4.3590-20 от 27 октября 2020 г. № 32)

Возрастная категория : 3-7 лет

/сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна –М: ДеЛи плюс; 2015-544 с.

Разработчик МБОУ СОШ с. Советское

Примерное меню

МБОУ СОШ с.Советское

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День первый – первая неделя								
Завтрак	Суп рисовый молочный	135	2.17	3.89	22.45	154.56	-	219
	Чай с лимоном	180	3.15	2.72	12.96	89	1.2	377
	Хлеб пшеничный	5	0.5	3.1	0.13	25.72	-	14
	Масло сливочное	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
	Яблоко	50	0.6	0.6	14.7	66	15	338
Итого за завтрак		<u>400</u>	<u>8.79</u>	<u>10.61</u>	<u>64.13</u>	<u>405.78</u>	<u>16.2</u>	
Обед	Суп гороховый	150	11.12	3.02	57.84	228.22	6.33	102
	Макаронны отварные	140	34.12	42.04	68.26	364.6	20.03	309
	Гуляш	40						260
	Салат из свежей капусты	40	0.38	2.46	1.23	28.56	7	23
	Компот из свежих плодов	200	0.33	0.01	12.12	84.75	0.3	343
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Итого за обед		<u>600</u>	<u>48.32</u>	<u>47.83</u>	<u>153.34</u>	<u>776.63</u>	<u>33.66</u>	
Полдник	Вафля	50	5.66	1.45	23.5	221.01	0.05	пр
	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	6.99	50	0.02	376
Итого за полдник		<u>250</u>	<u>5.7</u>	<u>1.46</u>	<u>30.49</u>	<u>271.01</u>	<u>0.07</u>	
Итого за день		1250	62.81	59.9	247.96	1453.42	49.93	

Примерное меню

МБОУ СОШ с.Советское

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День второй – первая неделя								
Завтрак	Каша пшённая с сахаром ,с маслом	150	13.29	15.16	16.42	181.09	1.65	171
	Чай с молоком	180	2.66	2.36	14.31	88.99	1.206	378
	Сыр	5	4.69	3.25	13.8	106.5	0.07	15
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
	Апельсин	50	0.6	0.45	15.45	69	7.5	338
Итого за завтрак		415	23.61	11.52	87.76	516.08	10.426	
Обед	Суп картофельный с морской капусты	150	13.14	23.28	9.13	282	3.57	121
	Жаркое домашнему	140	30.8	20.33	68.1	300.4	7.26	259
	Салат из отварной свеклы	60	0.34	2.01	1.04	23.92	2.22	52
	Сок	200	0.22	0.08	16.52	67.76	19.25	389
	Хлеб пшеничный , ржаной	50	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Итого за обед		600	46.87	36	108.68	444.58	32.3	
Полдник	Чай	200	4.58	4.08	7.58	85	2.055	376
	Корж молочный	50	3.34	2.33	39.09	121	0.06	456
Итого за полдник		250	7.92	6.41	46.67	206	2.115	
Итого за день		1265	78.4	63.93	243.11	1466.66	44.841	

Примерное меню

МБОУ СОШ с.Советское

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День третий – первая неделя								
Завтрак	Каша манная	150	15.75	5.21	18.24	135.5	0.91	121
	Кофейный напиток	180	2.84	2.41	14.36	91.01	1.17	379
	Масло сливочное	5	0.5	3.1	0.13	25.72	-	15
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
	Яблоко	50	0.6	0.6	14.7	66	15	338
Итого за завтрак		<u>415</u>	<u>22.06</u>	<u>11.62</u>	<u>61.32</u>	<u>388.73</u>	<u>17.08</u>	
Обед	Суп с фрикадельками	150	6.8	13.07	13.96	181.45	4.515	82
	Гречка отварная	140	23.73	14.06	25.36	187	-	302
	Печень тушёная	40	9.17	21.15	100.85	298.53	0.014	255
	Салат из солёных огурцов с луком	40	0.09	0.03	0.63	2.98	3.75	21
	Компот сухофруктов	200	0.6	0.45	15.45	69	7.5	358
	Хлеб пшен ,ржаной	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Итого за обед		<u>600</u>	<u>42.76</u>	<u>42.76</u>	<u>70.14</u>	<u>8.46</u>	<u>15.779</u>	
Полдник	Выпечка	50	1.68	0.98	24.19	135	-	405
	Кисель	200	0.04	0.01	6.99	50	0.02	350
Итого за полдник		<u>250</u>	<u>1.72</u>	<u>0.99</u>	<u>31.18</u>	<u>185</u>	<u>0.02</u>	
Итого за день		1265	68	62	262.64	1383.19	32.879	

Примерное меню

МБОУ СОШ с.Советское

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День четвёртый –первая неделя								
Завтрак	Творожная запеканка со сгущ	150	16.73	13.67	26.63	155.1	0.36	120
	Сыр	180	2.84	2.41	14.36	91.01	1.17	15
	Чай	5	0.5	3.1	0.13	25.72	-	377
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
	Апельсин	50	0.6	0.6	14.7	66	15	341
Итого за завтрак		<u>415</u>	<u>23.04</u>	<u>20.08</u>	<u>69.71</u>	<u>408.33</u>	<u>16.53</u>	
Обед	Суп с клёцками	150	15.48	7.01	12.73	126.23	16.17	108
	Рис отварной	130	12.43	3.58	18.45	130.98	-	304
	Рыба тушёная в томатном соусе	60	16.21	28.17	109.21	262.01	9.9	229
	Огурец свежий	30	0.54	0.05	2.86	14.57	1.944	71
	Напиток из ягод	200	0.06	-	16.61	66.71	0.05	343
	Хлеб пшен , ржаной	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Итого за обед		<u>600</u>	<u>37.09</u>	<u>40.1</u>	<u>173.75</u>	<u>471</u>	<u>28.084</u>	
Полдник	Пирожок с капустой	50	1.68	0.98	24.19	135.01	-	пр
	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	6.99	50	0.02	376
Итого за полдник		<u>250</u>	<u>1.72</u>	<u>0.99</u>	<u>31.18</u>	<u>185.01</u>	<u>0.02</u>	
Итого за день		1265	71.85	61.17	274.64	1264.34	44.634	

Примерное меню

МБОУ СОШ с.Советское

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День пятый –первая неделя								
Завтрак	Каша кукурузная	150	5.32	6.96	25.3	173.5		173
	Какао	180	0.11	0.02	9.32	50	1.42	383
	Масло сливочное	5	4.69	3.25	13.8	106.5	0.07	14
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
	Яблоко	50	0.6	0.6	14.7	66	15	338
Итого за завтрак		<u>415</u>	<u>13.09</u>	<u>10.86</u>	<u>77.01</u>	<u>466.5</u>	<u>16.49</u>	
Обед	Суп вермишелевый	150	5.59	5.72	15.39	236.65	10.2	113
	Овощи тушёные с мясом	130	2.04	33.2	113.63	145.5	12	тк
	Огурец солёный	50	36.74	4.89	1.54	184.58	1.25	278
	Компот ассорти	200	0.36	0.14	13.33	100.05	1.485	347
	Хлеб пшен ,ржаной	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Итого за обед		<u>600</u>	<u>47.67</u>	<u>46.69</u>	<u>161.12</u>	<u>774.84</u>	<u>28.735</u>	
Полдник	Яйцо отварное	40	1.68	0.96	25.19	160	-	209
	Хлеб пшеничный	30						пр
	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	50	0.02	376
Итого за полдник		250	1.72	0.97	32.18	210	0.02	
Итого за день		1265	36.48	58.52	270.31	1451.34	45.245	
Итого за неделю		6310	343.54	315.42	1298.66	6998.95	217.503	

Примерное меню

МБОУ СОШ с.Советское

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День первый – вторая неделя								
Завтрак	Суп вермишелевый	150	3.18	3.19	21.38	152.51	-	112
	Какао	180	3.15	2.72	12.96	89	1.2	383
	Сыр	5	4.69	3.25	13.8	106.5	0.07	15
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
	Яблоко	35	0.6	0.6	14.7	66	15	338
Итого за завтрак		<u>400</u>	<u>23.99</u>	<u>10.06</u>	<u>76.73</u>	<u>484.51</u>	<u>16.27</u>	
Обед	Рассольник со сметаной	150	1.22	23	8.46	204.71	11.28	96
	Картофельное пюре	140	3.81	0.55	20.76	203.4	-	167
	Шницель , соус	60	7.71	10.2	101.98	203.4	-	282
	Помидор свежий	40	3.05	0.21	6.4	38.05	0.61	71
	Компот из сухофруктов	180	0.33	0.01	12.12	84.75	0.3	349
	Хлеб пшен ,ржаной	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Итого за обед		<u>600</u>	<u>38.49</u>	<u>34.27</u>	<u>163.61</u>	<u>504.81</u>	<u>12.19</u>	
Полдник	Булочка к чаю	50	5.08	4.6	0.28	63	-	442
	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	6.99	50	0.02	376
Итого за полдник		250	5.13	4.61	7.27	113	-	
Итого за день		1250	67.6	48.94	247.61	1215.32	28.48	

Примерное меню

МБОУ СОШ с.Советское

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День второй – вторая неделя								
Завтрак	Омлет , кукуруза	100/10	15.24	11.69	23.66	227.52	0.38	210/70
	Масло сливочное	5	0.11	0.02	9.32	50	1.42	376
	Хлеб пшеничный	30	0.5	3.1	0.13	25.72	-	14
	Чай с сахаром	200	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
	Апельсин	55	0.6	0.45	15.45	69	7.5	341
Итого за завтрак		<u>400</u>	<u>18.82</u>	<u>15.56</u>	<u>62.45</u>	<u>442.74</u>	<u>9.3</u>	
Обед	Суп рыбный	150	3.96	9.09	12.21	214.35	6.68	тк
	Плов	140	7.87	13.4	92.87	424.8	19.64	244
	Винегрет	50	3.05	0.21	6.4	38.05	0.61	67
	Компот из свежих плодов	200	0.22	0.08	16.52	67.76	19.25	342
	Хлеб пшеничный ,ржаной	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Итого за обед		<u>600</u>	<u>27.47</u>	<u>23.08</u>	<u>153.48</u>	<u>915.46</u>	<u>46.18</u>	
Полдник	Маннне биточки с киселём	100	2.43	4.09	15.19	92.92	18.45	192
	Чай	150	7.91	22.01	6.99	50	0.02	376
Итого за полдник		<u>250</u>	<u>12.71</u>	<u>26.37</u>	<u>36.07</u>	<u>213.42</u>	<u>18.47</u>	
Итого за день		1250	69	65.04	252	1571.62	73.95	

Примерное меню

МБОУ СОШ с.Советское

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Ж	У			
День третий – вторая неделя								
Завтрак	Каша гречневая	150	4.4	4.06	26.33	176.57	0.46	173
	Кофейный напиток	200	2.66	2.34	14.31	88.99	1.206	378
	Сыр	5	4.69	3.25	13.8	106.5	0.07	15
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
	Яблоко	50	0.6	0.6	14.7	66	15	338
Итого за завтрак		<u>400</u>	<u>14.72</u>	<u>10.55</u>	<u>83.07</u>	<u>508.56</u>	<u>16.736</u>	
Обед	Суп – лапша	150	11.26	5.01	57.28	610.44	3.45	113
	Овощи припущенные	140	12.43	3.58	18.45	130.98	-	136
	Курица отварная	40	17.25	37.43	55.99	181	0.26	288
	Огурец солёный	40	0.33	0.01	12.12	84.75	0.3	пр
	Кисель	200	2.37	0.3	13.89	70.5	-	349
	Хлеб пшен .ржаной	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Итого за обед		<u>600</u>	<u>54.28</u>	<u>51.45</u>	<u>164.13</u>	<u>465.72</u>	<u>4.62</u>	пр
Полдник	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	-	209
	Чай	200	0.04	0.01	6.99	69	0.02	376
	Хлеб пшеничный	10	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Итого за полдник		<u>250</u>	<u>7.49</u>	<u>4.91</u>	<u>21.16</u>	<u>202.5</u>	<u>9.02</u>	
Итого за день		1250	69	62	268.36	1213.91	21.376	

Примерное меню

МБОУ СОШ с.Советское

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День четвёртый – вторая неделя								
Завтрак	Вареники ленивые	115	3.79	5.48	23.97	135.52	-	173
	Чай с молоком	200	2.84	2.41	14.36	91.01	1.17	378
	Масло сливочное	5	0.5	3.1	0.13	25.72	-	14
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
	Апельсин	50	0.6	0.6	14.7	66	15	338
Итого за завтрак		<u>400</u>	<u>10.1</u>	<u>11.89</u>	<u>67.05</u>	<u>388.75</u>	<u>16.17</u>	
Обед	Суп овощной	150	11.32	13.04	107.15	177.79	-	99
	Макароны отварные	140	16	26.78	118.76	333.33	0.41	285
	Котлета рыбная, соус	40	13.05	0.21	6.4	38.05	0.61	тк
	Салат морковный	40	0.06	-	16.61	66.71	0.05	59
	Компот сухофрукты	200	2.37	0.3	13.89	70.5	-	342
		30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Итого за обед	Хлеб пшеничный ржаной	<u>600</u>	<u>22.8</u>	<u>40.33</u>	<u>462.81</u>	<u>686.38</u>	<u>1.07</u>	пр
Полдник	Пряник	50	7.93	7.74	17.68	153.09	0.6	453
	Молоко	200	0.04	0.01	6.99	50	0.02	пр
Итого за полдник		<u>250</u>	<u>7.97</u>	<u>7.75</u>	<u>24.67</u>	<u>303.09</u>	<u>0.62</u>	
Итого за день		1250	60.87	59.88	254.53	1378.22	17.86	

Примерное меню

МБОУ СОШ с.Советское

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День пятый – вторая неделя								
Завтрак	Каша кукурузная	150	11.17	9.28	20.78	183.53	0.14	174
	Какао на сгущённом молоке	200	3.15	2.72	12.96	89	1.2	383
	Сыр	5	4.69	3.25	13.8	106.5	0.07	15
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
	Яблоко	15	0.6	0.6	14.7	66	15	338
Итого за завтрак		<u>400</u>	<u>21.98</u>	<u>16.15</u>	<u>76.13</u>	<u>515.53</u>	<u>16.41</u>	
Обед	Щи со сметаной	150	3.01	2.87	53.99	145.9	11.96	117
	Гречка отварная	140	2.01	3.2	13.63	245.5	12	302
	Печень тушёная в соусе	60	5.63	9.38	56.87	146.88	9.92	261
	Огурец свежий	40	3.05	0.21	6.4	38.05	0.61	71
	Компот ассорти	180	0.33	0.01	12.12	84.75	0.3	349
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Итого за обед		<u>600</u>	<u>16.4</u>	<u>15.97</u>	<u>156.9</u>	<u>713.58</u>	<u>34.79</u>	
Полдник	Блины с маслом	50	2.62	3.43	20.04	133.34	-	396
	Кисель	200	20.04	20.01	06.99	50	0.02	350
Итого за полдник		<u>250</u>	<u>2.66</u>	<u>3.44</u>	<u>27.03</u>	<u>183.34</u>	<u>0.02</u>	

