

Утверждаю:
Директор Муниципального казенного
образовательного учреждения
«Бутиковская средняя общеобразовательная школа»



М.В. Прасалова
«03» февраля 2025 г

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП НА 2024-2025 учебный год.
10,5 ч. режим работы**

**Муниципальное казенное общеобразовательное
учреждение
«Бутиковская средняя общеобразовательная школа»
категория от 3-7 лет**

Примерное двухнедельное меню для дошкольных групп с 3 до 7 лет

| День | Наименование блюда | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептуры или технологической карты |
|---------------------|---|-----------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 день | Завтрак | | | | | | | 1 день |
| | Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая | г | 205 | 8,10 | 9,80 | 35,60 | 264,00 | 184 |
| | Кофейный напиток на молоке | г | 200 | 2,80 | 2,20 | 14,80 | 87,00 | 286 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | г | 45 | 6,70 | 9,60 | 13,20 | 167,00 | 2 |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | г | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,00 | 501 |
| | Итого завтрак: | | 550 | 18,10 | 21,70 | 73,70 | 561,00 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (огурцы) | г | 60 | 0,40 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 148 |
| | Свекольник на бульоне | г | 250 | 2,00 | 5,10 | 13,70 | 108,00 | 68 |
| | Курица отварная | г | 90 | 28,93 | 2,19 | 0,99 | 139,30 | 54-21м-2020 |
| | Рис отварной | г | 150 | 3,70 | 5,43 | 38,85 | 219,30 | 414 |
| | Соус красный основной | г | 50 | 1,63 | 1,22 | 4,45 | 35,10 | 54-3соус-2020 |
| | Компот из кураги | г | 200 | 0,60 | 0,00 | 9,70 | 40,00 | 494 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,40 | 108,60 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,80 | 157,20 | 111 |
| | Итого обед: | г | 920 | 45,72 | 16,46 | 120,03 | 814,10 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,10 | 0,03 | 9,10 | 25,00 | 282 |
| | Сырники из творога | г | 135 | 20,20 | 14,90 | 24,50 | 315,00 | 229 |
| | Сушки | г | 30 | 3,21 | 0,36 | 21,30 | 101,40 | 578 |
| | Итого за полдник: | г | 365 | 23,51 | 15,29 | 54,90 | 441,40 | |
| | Итого за день: | г | 1835 | 87,33 | 53,45 | 248,63 | 1816,50 | |
| 2 день | Завтрак | | | | | | | 2 день |
| | Каша манная молочная жидкая | г | 205 | 5,00 | 7,80 | 23,40 | 184,00 | 194 |
| | Чай с лимоном и сахаром | г | 200 | 0,20 | 0,03 | 9,30 | 38,00 | 284 |
| | Бутерброд с маслом | г | 35 | 2,40 | 4,40 | 14,50 | 109,00 | 1 |
| 2-ой завтрак | Бананы | г | 100 | 1,80 | 0,60 | 22,80 | 96,00 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 540 | 9,40 | 12,83 | 70,00 | 427,00 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (помидор) | г | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 | 148 |
| | Суп картофельный с бобовыми на бульоне | г | 200 | 9,00 | 5,11 | 11,70 | 130,00 | 144 |
| | Печень тушенная в соусе сметанном | г | 100 | 19,50 | 9,40 | 7,60 | 193,00 | 359/408 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | г | 150 | 8,55 | 7,80 | 37,00 | 253,00 | 202 |
| | Компот из изюма | г | 200 | 0,60 | 0,00 | 9,70 | 40,00 | 494 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,40 | 108,60 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,80 | 157,20 | 111 |
| | Итого обед: | г | 830 | 46,77 | 24,89 | 119,48 | 896,20 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Кисель плодово-ягодный | г | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 76,00 | 300 |
| | Макаронные изделия с тертым сыром | г | 165 | 9,70 | 10,90 | 30,10 | 261,00 | 217 |
| | Итого за полдник: | г | 365 | 9,70 | 10,90 | 50,10 | 337,00 | |
| | Итого за день: | | 1735 | 65,87 | 48,62 | 239,58 | 1660,20 | |
| 3 день | Завтрак | | | | | | | 3 день |
| | Каша рисовая молочная вязкая | г | 205 | 5,70 | 7,80 | 39,80 | 253,00 | 183 |
| | Какао с молоком | г | 200 | 3,60 | 3,30 | 13,70 | 100,00 | 288 |
| | Бутерброд с маслом | г | 35 | 2,40 | 4,40 | 14,50 | 109,00 | 1 |
| 2-ой завтрак | Сок фруктовый | г | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,00 | 501 |

| | | | | | | | | |
|---------|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| | Каша молочная "Дружба" | г | 205 | 6,30 | 8,10 | 33,50 | 232,00 | 200 |
| | Кофейный напиток на молоке | г | 200 | 2,80 | 2,20 | 14,80 | 87,00 | 286 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | г | 45 | 6,70 | 9,60 | 13,20 | 167,00 | 2 |
| 2-ой | Сок фруктовый | г | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,00 | 501 |
| завтрак | Итого завтрак: | | 550 | 16,30 | 20,00 | 71,60 | 529,00 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (огурцы) | г | 60 | 0,40 | 0,06 | 1,14 | 6,60 | 148 |
| | Рассольник "Ленинградский" на бульоне | г | 200 | 6,10 | 6,48 | 10,60 | 127,00 | 134 |
| | Гуляш из говядины | г | 100 | 16,90 | 16,00 | 4,00 | 232,00 | 54-2м |
| | Каша гречневая рассыпчатая | г | 150 | 8,55 | 7,80 | 37,00 | 253,00 | 202 |
| | Компот из кураги | г | 200 | 0,60 | 0,00 | 9,70 | 40,00 | 494 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,40 | 108,60 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,80 | 157,20 | 111 |
| | Итого обед: | г | 830 | 41,01 | 32,80 | 113,64 | 924,40 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Кисель плодово-ягодный | г | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 76,00 | 300 |
| | Омлет натуральный | г | 94 | 8,70 | 13,80 | 1,60 | 165,00 | 222 |
| | Печенье | г | 30 | 2,20 | 2,90 | 22,20 | 124,50 | 582 |
| | Итого за полдник: | г | 324 | 10,90 | 16,70 | 43,80 | 365,50 | |
| | Итого за день: | | 1704 | 68,21 | 69,50 | 229,04 | 1818,90 | |
| 7 день | Завтрак | | | | | | | 7 день |
| | Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая | г | 205 | 8,10 | 9,80 | 35,60 | 264,00 | 184 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,10 | 0,03 | 9,10 | 25,00 | 282 |
| | Бутерброд с маслом | г | 35 | 2,40 | 4,40 | 14,50 | 109,00 | 1 |
| 2-ой | Яблоко | г | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 82 |
| завтрак | Итого завтрак: | г | 540 | 11 | 14,63 | 69 | 442 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Овощи натуральны (помидор) | г | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 | 148 |
| | Суп лапша с курицей | г | 200 | 11,71 | 6,85 | 9,33 | 145,90 | 155 |
| | Капуста тушеная с мясом | г | 240 | 26,35 | 26,44 | 16,00 | 407,20 | 54-10м-2020 |
| | Напиток из шиповника | г | 200 | 0,70 | 0,30 | 18,30 | 78,00 | 496 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,40 | 108,60 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,80 | 157,20 | 111 |
| | Итого обед: | г | 820 | 47,88 | 36,17 | 97,11 | 911,30 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Запеканка из творога | г | 170 | 27,50 | 19,80 | 35,10 | 431,00 | 227 |
| | Йогурт | г | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 517 |
| | Вафли | г | 30 | 1,17 | 9,18 | 18,75 | 162,30 | 580 |
| | Итого за полдник: | г | 400 | 38,67 | 35,38 | 70,85 | 767,3 | |
| | Итого за день: | | 1760 | 97,55 | 86,18 | 236,96 | 2120,60 | |
| 8 день | Завтрак | | | | | | | 8 день |
| | Каша гречневая молочная вязкая | г | 205 | 9,00 | 9,00 | 37,00 | 266,00 | 185 |
| | Какао с молоком | г | 200 | 3,60 | 3,30 | 13,70 | 100,00 | 288 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | г | 45 | 6,70 | 9,60 | 13,20 | 167,00 | 2 |
| 2-ой | Сок фруктовый | г | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,00 | 501 |
| завтрак | Итого завтрак: | | 550 | 19,80 | 22,00 | 74,00 | 576,00 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из отварной свеклы | г | 60 | 0,90 | 4,00 | 5,00 | 55,00 | 26 |
| | Борщ с капустой и картофелем на бульоне | г | 200 | 6,23 | 8,00 | 11,00 | 120,00 | 95 |
| | Азу по-Татарски | г | 240 | 13,30 | 12,70 | 4,00 | 325,50 | 364 |
| | Компот из свежемороженых ягод | г | 200 | 0,19 | 0,04 | 16,21 | 65,93 | 292 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,40 | 108,60 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,80 | 157,20 | 111 |
| | Итого обед: | | 820 | 29,08 | 27,20 | 87,41 | 832,23 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Яйца отварные | г | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 300 |
| | Чай с сахаром | г | 200 | 0,10 | 0,03 | 9,10 | 25,00 | 282 |
| | Булочка домашняя | г | 70 | 5,00 | 8,00 | 38,00 | 245,00 | 272 |
| | Итого за полдник: | г | 310 | 10,20 | 12,63 | 47,40 | 333,00 | |

| | | | | | | | | |
|----------------|--|---|-------------|--------------|--------------|-----------------|---------------------|----------------------|
| | Итого за день: | | 1680 | 59,08 | 61,83 | 208,81 | 1741,23 | |
| 1 день | Завтрак | | | | | | | 9 день |
| | Каша пшеничная молочная жидкая | г | 205 | 7,40 | 8,80 | 35,10 | 250,00 | 198 |
| | Кофейный напиток на молоке | г | 200 | 2,80 | 2,20 | 14,80 | 87,00 | 286 |
| | Бутерброд с маслом | г | 35 | 2,40 | 4,40 | 14,50 | 109,00 | 1 |
| 2-ой | Мандарин | г | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 82 |
| завтрак | Итого завтрак: | г | 540 | 13,40 | 15,60 | 71,90 | 484,00 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Салат из капусты белокачанной с р/м | г | 60 | 0,87 | 3,60 | 5,04 | 56,40 | 1 |
| | Суп картофельный с фасолью на бульоне | г | 200 | 9,27 | 7,76 | 15,27 | 168,50 | 135 |
| | Котлета из курицы | г | 90 | 17,18 | 3,88 | 12,04 | 151,80 | 54-5м-2020 |
| | Рис отварной | г | 150 | 3,70 | 5,43 | 38,85 | 219,30 | 414 |
| | Соус красный основной | г | 50 | 1,63 | 1,22 | 4,45 | 35,10 | 54-3соус-2020 |
| | Компот из смеси сухофруктов | г | 200 | 0,60 | 0,00 | 20,10 | 84,00 | 495 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,40 | 108,60 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,80 | 157,20 | 111 |
| | Итого обед: | | 870 | 41,71 | 24,35 | 146,95 | 980,90 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Йогурт | г | 200 | 10,00 | 6,40 | 17,00 | 174,00 | 517 |
| | Запеканка из творога | г | 170 | 27,50 | 19,80 | 35,10 | 431,00 | 227 |
| | Итого за полдник: | г | 370 | 37,50 | 26,20 | 52,10 | 605,00 | |
| | Итого за день: | | 1780 | 92,61 | 66,15 | 270,95 | 2069,9 | |
| 10 день | Завтрак | | | | | | | 10 день |
| | Каша рисовая молочная вязкая | г | 205 | 5,70 | 7,80 | 39,80 | 253,00 | 183 |
| | Чай с лимоном и сахаром | г | 200 | 0,20 | 0,03 | 9,30 | 38,00 | 284 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | г | 45 | 6,70 | 9,60 | 13,20 | 167,00 | 2 |
| 2-ой | Сок фруктовый | г | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 43,00 | 501 |
| завтрак | Итого завтрак: | | 550 | 13,10 | 17,53 | 72,40 | 501,00 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | г | 60 | 1,00 | 3,70 | 4,00 | 52,80 | 47 |
| | Ши из свежей капусты с картофелем на бульоне | г | 200 | 17,40 | 6,40 | 3,09 | 136,00 | 106 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | г | 130 | 9,00 | 5,00 | 4,43 | 177,36 | 299 |
| | Картофельное пюре | г | 150 | 4,05 | 6,00 | 8,70 | 161,00 | 377 |
| | Компот из изюма | г | 200 | 0,80 | 0,01 | 30,00 | 120,00 | 494 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | г | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,40 | 108,60 | 110 |
| | Батон нарезной | г | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,80 | 157,20 | 111 |
| | Итого обед: | | 860 | 40,71 | 23,57 | 101,42 | 912,96 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| | Кисель плодово-ягодный | г | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 76,00 | 300 |
| | Блинчики с джемом/вареньем | г | 85 | 6,24 | 8,10 | 34,31 | 234,00 | 66 |
| | Итого за полдник: | г | 285 | 6,24 | 8,10 | 54,31 | 310,00 | |
| | Итого за день: | | 1695 | 60,05 | 49,2 | 228,13 | 1723,96 | |
| | | | | | | | | |
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | |
| | Итого за 10 дней: | | | 70 | 59 | 234 | 1787 | |
| | нормы СанПин 2.3/2.4.3590-20 | | | 54 | 60 | 261 | 1800 | |