

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ



«Средняя общеобразовательная школа
с.Сокур имени Героя Советского
Союза А.П.Босова»

И.С.Князева

2023 г.

Примерное 10-дневное меню дошкольной группы

МОУ «Средняя общеобразовательная школа с.Сокур имени Героя Советского Союза А.П.Босова»

Используемая литература: «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений»,

ООО Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.А. Вагнера» Минздрава России, Пермь 2018, составитель профессор Перевалов А.Я., доцент Тапешкина Н.В.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная вязкая | 200 | 8,8 | 7,0 | 38,3 | 250,6 | 16 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38,0 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0 | 13,0 | 65,0 | |
| Итого за завтрак | | | 10,8 | 7,1 | 60,6 | 353,6 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 | 64 |
| Итого за второй завтрак | | | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 | |
| Обед | Салат из моркови | 60 | 0,7 | 3,7 | 6,7 | 62,4 | 43 |
| | Рассольник «Ленинградский» к/б | 200 | 1,6 | 41 | 10,7 | 86,0 | 36 |
| | Плов из отварной птицы | 150 | 15,1 | 17,0 | 19,5 | 291,4 | 30 |
| | Компот из смеси с/ф | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84,0 | 21 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,7 | 0 | 19,5 | 97,5 | |
| Итого за обед | | | 20,7 | 61,8 | 76,5 | 621,3 | |
| Полдник | Каша гречневая вязкая | 200 | 6,2 | 6,9 | 20,6 | 168,8 | 12 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38,0 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0 | 13,0 | 65,0 | |
| Итого за полдник | | | 8,2 | 7,0 | 42,9 | 271,8 | |
| Итого за день | | | 40,5 | 76,1 | 193,5 | 1311,2 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-----------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная вязкая | 200 | 6,2 | 6,9 | 20,6 | 168,8 | 15 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38,0 | 60 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 0,8 | 3,7 | 5,0 | 56,0 | 4 |
| Итого за завтрак | | | 8,2 | 7,0 | 42,9 | 262,8 | |
| Второй завтрак | Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 58 |
| Итого за второй завтрак | | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | |
| Обед | Винегрет овощной | 60 | 0,8 | 1,9 | 4,0 | 37,0 | 6 |
| | Суп картофельный с крупой (пшено) | 200 | 1,8 | 2,2 | 10,7 | 69,8 | 50 |
| | Картофель тушеный с луком | 150 | 3,9 | 11,6 | 14,8 | 178,5 | 10 |
| | Птица отварная | 50 | 11,4 | 8,5 | 0,1 | 122,9 | 32 |
| | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 15,0 | 60,0 | 19 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,7 | 0 | 19,5 | 97,5 | |
| Итого за обед | | | 20,6 | 24,2 | 64,1 | 565,7 | |
| Полдник | Омлет натуральный | 100 | 8,6 | 9,7 | 2,2 | 120,0 | 29 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38,0 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0 | 13,0 | 65,0 | |
| Итого за полдник | | | 10,6 | 9,8 | 24,5 | 223,0 | |
| Итого за день | | | 39,8 | 41,4 | 141,3 | 1095,5 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-----------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша из крупы «Геркулес» вязкая | 200 | 8,5 | 9,0 | 31,5 | 240,8 | 11 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0 | 13,0 | 65,0 | |
| Итого за завтрак | | | 10,5 | 10,0 | 53,8 | 343,8 | |
| Второй завтрак | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 58 |
| Итого за второй завтрак | | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | |
| Обед | Салат «витаминный» | 60 | 0,8 | 3,8 | 3,7 | 51,0 | 39 |
| | Суп гороховый к/б | 200 | 6,0 | 2,9 | 13,0 | 102,2 | 49 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,6 | 5,8 | 9,8 | 173,6 | 13 |
| | Птица в соусе томатном | 60/40 | 14,1 | 15,6 | 3,2 | 205,8 | 31 |
| | Компот из смеси с/ф | 200 | 0,6 | 0,1 | 9,3 | 38,0 | 21 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,7 | 0 | 19,5 | 97,5 | |
| Итого за обед | | | 29,3 | 28,2 | 58,5 | 668,1 | |
| Полдник | Каша пшеничная вязкая | 200 | 8,8 | 6,9 | 38,3 | 250,6 | 16 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38,0 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0 | 13,0 | 65,0 | |
| Итого за полдник | | | 10,8 | 7,0 | 60,6 | 353,6 | |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|--|-------------|-------------|--------------|---------------|--|
| Итого за день | | | 51,0 | 45,6 | 163,1 | 1409,5 | |
|----------------------|--|--|-------------|-------------|--------------|---------------|--|

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-----------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша «Дружба» | 200 | 5,2 | 6,7 | 27,6 | 191,6 | 14 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38,0 | 60 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 0,8 | 3,7 | 5,0 | 56,0 | 4 |
| Итого за завтрак | | | 6,2 | 10,8 | 41,3 | 285,6 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,5 | 64 |
| Итого за второй завтрак | | | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,5 | |
| Обед | Салат из отварной свеклы | 60 | 0,8 | 3,7 | 4,6 | 54,6 | 44 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,0 | 2,0 | 13,4 | 80,6 | 51 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 6,0 | 9,15 | 102 | 33 |
| | Котлета рыбная любительская | 60 | 7,6 | 0,9 | 3,4 | 52,2 | 22 |
| | Компот из смеси с/ф | 200 | 0,6 | 0,1 | 9,3 | 38,0 | 21 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,7 | 0 | 19,5 | 97,5 | |
| Итого за обед | | | 16,9 | 12,7 | 59,4 | 427,9 | |
| Полдник | Блинчики | 100 | 7,6 | 13,1 | 30,7 | 271 | 1 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|----|
| | Кисло-молочный напиток(снежок) | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,9 | 75,8 | 20 |
| Итого за полдник | | | 12,0 | 16,9 | 37,6 | 346,8 | |
| Итого за день | | | 35,9 | 40,3 | 153,5 | 1121,8 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-----------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,72 | 5,06 | 18,84 | 143,8 | 55 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 59 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0 | 13,0 | 65,0 | |
| Итого за завтрак | | | 7,82 | 5,16 | 41,34 | 248,8 | |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 58 |
| Итого за второй завтрак | | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | |
| Обед | Салат из моркови | 60 | 0,6 | 3,72 | 4,92 | 55,8 | 43 |
| | Щи из свежей капусты м/б | 200 | 1,26 | 3,6 | 4,62 | 56 | 61 |
| | Мясо тушеное | 50/50 | 15,3 | 17,4 | 2,3 | 227,0 | 27 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,55 | 5,55 | 29,57 | 190,35 | 25 |
| | Компот из смеси с/ф | 200 | 0,6 | 0,1 | 9,3 | 38 | 21 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,7 | 0 | 19,5 | 97,5 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|----|
| Итого за обед | | | 26,01 | 30,37 | 70,21 | 664,65 | |
| Полдник | Каша манная вязкая | 200 | 7,72 | 6,82 | 35,96 | 236,2 | 15 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0 | 13,0 | 65,0 | |
| Итого за полдник | | | 9,72 | 6,92 | 58,26 | 339,2 | |
| Итого за день | | | 43,95 | 42,85 | 179,61 | 1296,65 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-----------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с крупой | 200 | 4,8 | 5,0 | 16,44 | 130,0 | 48 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40,0 | 59 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0 | 13,0 | 65,0 | |
| Итого за завтрак | | | 6,9 | 5,1 | 38,94 | 235,0 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,5 | 64 |
| Итого за второй завтрак | | | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,5 | |
| Обед | Салат из отварной свеклы | 60 | 0,84 | 3,66 | 4,56 | 54,6 | 44 |
| | Суп картофельный с крупой(пшено) м/б | 200 | 1,78 | 2,18 | 10,78 | 69,8 | 50 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 6,0 | 9,15 | 102,0 | 33 |
| | Мясо тушеное | 50/50 | 15,3 | 17,4 | 2,3 | 227,0 | 27 |
| | Компот из смеси с/ф | 200 | 0,6 | 0,1 | 9,3 | 38,0 | 21 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,7 | 0 | 19,5 | 97,5 | |
| | Итого за обед | | | 24,4 | 29,34 | 55,55 | 588,9 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|----|
| Полдник | Каша гречневая вязкая | 200 | 6,22 | 6,86 | 20,58 | 168,8 | 12 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38,0 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0 | 13,0 | 65,0 | |
| Итого за полдник | | | 8,22 | 6,96 | 42,88 | 271,8 | |
| Итого за день | | | 40,3 | 41,6 | 152,5 | 1160,2 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--------------------------------|-----------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая вязкая | 200 | 6,24 | 6,82 | 37,12 | 234,8 | 18 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 60 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 0,8 | 3,7 | 5,0 | 56,0 | 4 |
| Итого за завтрак | | | 7,24 | 10,62 | 51,42 | 328,8 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,5 | 64 |
| Итого за второй завтрак | | | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,5 | |
| Обед | Салат из моркови | 60 | 0,6 | 3,72 | 4,92 | 55,8 | 43 |
| | Суп картофельный к/б | 200 | 1,94 | 2,08 | 13,0 | 78,1 | 53 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,55 | 5,55 | 29,6 | 190,4 | 25 |
| | Котлеты из птицы | 70 | 10,8 | 6,7 | 6,2 | 128,0 | 23 |
| | Компот из смеси с/ф | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 21 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,7 | 0 | 19,5 | 97,5 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|---|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Итого за обед | | | 22,19 | 18,15 | 93,32 | 634,1 | |
| Полдник | Омлет натуральный | 100 | 8,62 | 9,7 | 2,15 | 120,0 | 29 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0 | 13,0 | 65,0 | |
| Итого за полдник | | | 13,72 | 12,6 | 28,95 | 223,0 | |
| Итого за день | | | 43,9 | 41,52 | 188,84 | 1250,4 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша из крупы «Геркулес» вязкая | 200 | 8,5 | 9,04 | 31,46 | 240,8 | 11 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38,0 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0 | 13,0 | 65 | |
| Итого за завтрак | | | 10,5 | 9,14 | 53,76 | 343,8 | |
| Второй завтрак | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 58 |
| Итого за второй завтрак | | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | |
| Обед | Салат «витаминный» | 60 | 0,78 | 3,72 | 3,66 | 51 | 39 |
| | Суп картофельный с макаронными изд | 200 | 2,14 | 2,06 | 13,4 | 80,6 | 51 |
| | Рагу из птицы | 150 | 14,14 | 17,48 | 11,9 | 261,4 | 35 |
| | Компот из смеси с/ф | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84,0 | 21 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|----|
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,7 | 0 | 19,5 | 97,5 | |
| Итого за обед | | | 20,36 | 23,36 | 68,56 | 574,5 | |
| Полдник | Блинчики | 100 | 7,64 | 13,09 | 30,66 | 271,0 | 1 |
| | Кисло-молочный напиток(снежок) | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,9 | 75,6 | 20 |
| Итого за полдник | | | 12,0 | 16,9 | 37,6 | 346,6 | |
| Итого за день | | | 43,3 | 49,8 | 169,7 | 1308,9 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная вязкая | 200 | 6,22 | 6,86 | 20,58 | 168,8 | 15 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38,0 | 60 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 | 0,8 | 3,7 | 5,0 | 56,0 | 4 |
| Итого за завтрак | | | 7,22 | 10,66 | 34,88 | 262,8 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,5 | 58 |
| Итого за второй завтрак | | | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,5 | |
| Обед | Винегрет овощной | 60 | 0,8 | 1,9 | 4,0 | 37,0 | 6 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,3 | 3,5 | 5,0 | 56,6 | 2 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,63 | 5,76 | 9,83 | 173,55 | 13 |
| | Рыба тушеная в томате с овощами | 70 | 6,65 | 1,15 | 3,6 | 53,3 | 38 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|----|
| | Компот из смеси с/ф | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84,0 | 21 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,7 | 0 | 19,5 | 97,5 | |
| Итого за обед | | | 17,68 | 12,41 | 62,03 | 501,95 | |
| Полдник | Каша «Дружба» | 200 | 5,24 | 6,68 | 27,62 | 191,6 | 14 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38,0 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0 | 13,0 | 65,0 | |
| Итого за полдник | | | 10,34 | 9,58 | 54,42 | 294,6 | |
| Итого за день | | | 35,99 | 32,8 | 166,48 | 1123,9 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-----------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,72 | 5,06 | 18,84 | 143,8 | 55 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40,0 | 59 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0 | 13,0 | 65 | |
| Итого за завтрак | | | 1,82 | 8,86 | 33,34 | 248,8 | |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 58 |
| Итого за второй завтрак | | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | |
| Обед | Салат из капусты белокочанной | 60 | 1,0 | 3,66 | 5,22 | 57,6 | 42 |
| | Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 7,4 | 6,5 | 11,9 | 136,0 | 52 |
| | Рис отварной | 150 | 3,8 | 5,4 | 39,0 | 219,0 | 37 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|----|
| | Соус томатный с овощами | 70 | 0,9 | 5,1 | 3,4 | 63,2 | 47 |
| | Компот из смеси с/ф | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84,0 | 21 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,7 | 0 | 19,5 | 97,5 | |
| Итого за обед | | | 16,4 | 20,76 | 99,12 | 657,3 | |
| Полдник | Каша манная вязкая | 200 | 7,72 | 6,82 | 35,96 | 236,2 | 15 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38,0 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,8 | 0 | 13,0 | 65,0 | |
| Итого за полдник | | | 9,72 | 6,93 | 58,26 | 339,2 | |
| Итого за день | | | 28,3 | 37,0 | 200,5 | 1289,3 | |