

Утверждено:  
директору МБОУ «Нижнечуманская  
СОШ» Баевского района  
Алтайского края

\_\_\_\_\_ Игнатенко С.В.  
«1» сентября 2023 г.

## Примерное десятидневное меню

Структурного подразделения муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Нижнечуманская средняя общеобразовательная школа Баевского района Алтайского края»  
дошкольной группы «Радуга»

с. Нижнечуманка  
2023 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры	№ Т/К
				Б		Ж		У					
		3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет		
<b>День 1</b>													
<b>завтрак:</b>	<u>Отварные рожки с сыром</u>	180	150	7.88	5.25	8.83	5.89	35.88	23.92	259.0	172.67	204	85
	<u>Какао с молоком</u>	180	150	1.2	1.0	1.3	1.08	13.0	10.83	90.0	75.0	248	15
	<u>Бутерброд с маслом</u>	30/5	20/4	2.3	1.54	4.36	3.46	14.62	9.75	108.0	78.0	1	16
<b>обед</b>	<u>Борщ</u>	250	200	3.52	2.82	5.98	4.79	9.78	7.83	117	93.69	27	5
	<u>Котлета</u>	70	50	9.84	7.03	8.02	5.73	7.16	5.11	139.13	99.38	161	6
	<u>Перловка рассыпчатая</u>	100	80	2.322	2.073	4.29	4.02	20.5	19.728	125.55	121.63	84	158, 159
	<u>Компот из с/ф</u>	200	180	0.48	0.43	0	0	23.8	21.42	90	81	241	9
	<u>Хлеб</u>	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	б/н	76
<b>полдник</b>	<u>Омлет</u>	200	150										
	<u>Чай с сахаром</u>	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264	13
<b>Итого за 1 день:</b>				29.332	21.643	33.01	25.16	147.68	116.748	1024.64	795.70		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры	№ Т/К
				Б		Ж		У					
		3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет		
<b>День 2</b>													
<b>завтрак</b>	<u>Каша пшённая молочная</u>	200	150	7.01	5.26	8.09	6.07	28.39	21.29	213.0	159.75	96	45
	<u>Бутерброд с маслом и сыром</u>	30/5/14	20/4/9	5.06	3.61	7.0	5.4	14.62	9.75	145.0	106.0	3	3
	<u>Кофейный напиток</u>	180	150	2.0	2.0	0	0	17.0	14.2	102.0	85.0	252	103
<b>второй завтрак</b>	<u>Йогурт</u>	0.95	0.95										
<b>обед</b>	<u>Суп рисовый</u>	250	180	2.24	1.68	4.7	3.53	9.8	7.34	90.9	68.18	98	30
	<u>Ленивые голубцы</u>	70	50	5.75	4.11	4.45	3.18	4.19	2.99	79.63	56.88	151	71
	<u>Хлеб</u>	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	б/н	76
	<u>Кисель</u>	200	150	0	0	0	0	18.0	13.5	60.0	46.5	233	20
<b>полдник</b>	<u>Манники с сгущённой</u>	200	150										
	<u>Чай с сахаром</u>	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264	13
<b>Итого за 2 день:</b>				23.85	18.16	24.47	18.37	114.94	87.23	786.49	596.64		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры	№ Т/К
				Б		Ж		У					
		3-7 лет	1.5- 3 лет	3-7 лет	1.5- 3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет		
<b>День 3</b>													
завтрак	<u>Каша гречневая на молоке</u>	200	150	5.76	4.32	6.63	4.97	18.28	13.71	213.0	159.75		1
	<u>Бутерброд со сгущенкой</u>	45	30	3.36	2.24	1.51	1.01	22.9	15.27	145.0	106.0		101
	<u>Чай с сахаром</u>	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	102.0	85.0	43	13
второй завтрак	<u>Сок натуральный</u>	200	180									б/н	
обед	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями ,с мясом птицы</u>	250	200	6.45	4.3	5.16	3.9	21.92	17.51	90.9	68.18	263,264	52
	<u>Плов</u>	180	120	17.01	11.34	14.35	9.57	30.10	20.07	79.63	56.88		59
	<u>Компот из с/ф</u>	200	180	0.48	0.43	0	0	23.8	21.42	52.96	44.33	38	9
	<u>Хлеб</u>	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	60.0	46.5	304	76
полдник	<u>Снежок</u>	150	140	4.35	4.06	4.8	4.48	6.0	5.6			241	21
	<u>Хлебные сухарики</u>	40	35							43.0	30.0	б/н	
<b>Итого за 3 день:</b>				39.2	28.19	32.68	24.12	145.94	111.74	786.49	596.64	251	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры	№ Т/К
				Б		Ж		У					
		3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет		
<b>День 4</b>													
<b>завтрак:</b>	<u>Вермишель на молоке</u>	200	150	5.85	4.39	5.81	4.36	19.99	14.99	201.0	150.75	44	39
	<u>Чай с сахаром</u>	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264	13
	<u>Бутерброд с маслом</u>	30/5	20/4	2.3	1.54	4.36	3.46	14.62	9.75	145.0	106.0	1	16
<b>второй завтрак</b>	<u>Яблоко</u>	70	70										
<b>обед</b>	<u>Свекольник с мясом птицы</u>	200	150	4.22	3.38	6.5	5.2	13.77	11.03	107.5	80.6	34	70
	<u>Гуляш</u>	80	60	6.0	4.5	7.6	5.7	2.47	1.85	130.28	35.1	152	35
	<u>Рис рассыпчатый</u>	200	120	4.61	2.77	4.22	2.53	59.03	35.42	263.0	175.33	286	132
	<u>Кисель</u>	200	150	0	0	0	0	18.0	13.5	60.0	46.5	233	20
	<u>Хлеб</u>	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	б/н	76
<b>полдник</b>	<u>Творожная запеканка</u>	200	150										
	<u>Кофейный напиток</u>	180	150	2.0	2.0	0	0	17.0	14.2	90.0	75.0	252	103
<b>Итого за 4 день:</b>				26.77	20.08	28.72	21.44	167.82	118.90	1092.74	743.61		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры	№ Т/К
				Б		Ж		У					
		3-7лет	1.5- 3 лет	3-7лет	1.5- 3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет		
<b>День 5</b>													
<b>завтрак:</b>	<u>Каша рисовая на молоке</u>	200	150	4.16	4.00	5.6	5.00	19.56	18.51	187.0	140.25	173	50
	<u>Чай с сахарам</u>	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264	13
	<u>Бутерброд с повидлом</u>	40/15	30/15	2.7	2.03	4.28	3.21	30.06	22.55	120.0	81.0	1	78
<b>второй завтрак</b>	<u>Салат из моркови с яблоком</u>	60	45	0.59	0.44	4.04	3.03	4.3	3.23			8	95
<b>обед</b>	<u>Суп крестьянский из мяса птицы</u>	250	200	2.4	1.8	3.17	2.38	19.76	9.88	196.8	139.6	204	40
	<u>Тефтели</u>	70	50	9.84	7.03	8.02	5.73	7.16	5.11	79.63	56.88	174	196
	<u>Рожки</u>	150	100	5.34	3.56	6.96	4.64	31.45	20.97	90	81	204	85
	<u>Компот из с/ф</u>	200	180	0.48	0.43	0	0	23.8	21.42	52.96	44.33	241	9
	<u>Хлеб</u>	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18			б/н	76
<b>полдник</b>	<u>Овощной салат</u>	70	50	5.05	3.61	9.63	6.88	33.52	23.94	43.0	30.0		
	<u>Хлеб</u>	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	812.39	603.06	б/н	76
	<u>Кофейный напиток</u>	180	150	2.0	2.0	0	0	17.0	14.2			252	103
<b>Итого за 5 день:</b>				34.35	26.4	41.93	31.06	209.55	119.93				



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры	№ Т/К
				Б		Ж		У					
		3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет		
<b><u>День 7</u></b>													
<b><u>завтрак:</u></b>	<u>Геркулес на молоке</u>	200	150	6.35	4.76	8.51	6.38	21.86	16.4	187.0	140.25	93	54
	<u>Чай с сахарам</u>	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264	13
	<u>Бутерброд со сгущенкой</u>	45	30	3.36	2.24	1.51	1.01	22.9	15.27	120.0	81.0	б/н	101
<b><u>второй завтрак</u></b>	<u>Банан</u>	70	70										
<b><u>обед</u></b>	<u>Суп с клёцками на мясокостном бульоне</u>	200	180	5.16	4.12	7.05	5.63	18.95	15.13	196.8	139.6	37	57
	<u>Ленивые голубцы</u>	70	50	5.75	4.11	4.45	3.18	4.19	2.99	79.63	56.88	151	71
	<u>Компот из с/ф</u>	200	180	0.48	0.43	0	0	23.8	21.42	90	81	241	9
	<u>Хлеб</u>	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	б/н	76
<b><u>полдник</u></b>	<u>Манники с повидлом</u>	200	150										
	<u>Чай с сахарам</u>	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264	13
<b><u>Итого за 7 день:</u></b>				22.89	17.16	21.75	16.39	126.62	98.35	812.39	603.06		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры	№ Т/К
				Б		Ж		У					
		3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет		
<b>День 8</b>													
<b>завтрак:</b>	<u>Каша кукурузная жидкая</u>	200	180	7.44	6.7	4.65	6.7	32.47	4.19	201.5	29.22	280	96
	<u>Кофейный напиток</u>	180	150	2.0	2.0	0	0	17.0	14.2	102.0	85.0	252	103
	<u>Бутерброд с маслом и сыром</u>	30/5/14	20/4/9	5.06	3.61	7.0	5.4	14.62	9.75	145.0	106.0	3	3
<b>второй завтрак</b>	<u>Йогурт</u>	0.95	0.95										
<b>обед</b>	<u>Суп картофельный с мясными фрикадельками</u>	200	150	6.5	5.2	5.3	4.24	14.52	11.62	191.0	133.8	39	41
	<u>Минтай</u>	80	70	12.2	10.74	6.5	5.72	55.2	48.58	138.2	121.62	139	40
	<u>Картофельное пюре</u>	90	75	1.83	1.53	3.14	2.62	10.84	9.03	85.2	71.0	206	91
	<u>Кисель</u>	200	150	0	0	0	0	18.0	13.5	60.0	46.5	233	20
	<u>Хлеб</u>	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	б/н	76
<b>полдник</b>	<u>Яйцо отварное</u>	1 шт	1 шт	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	63.0	63.0	209	63
	<u>Бутерброд с сгущённой</u>	40	40										
	<u>Чай с сахаром</u>	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264	13
<b>Итого за 8 день:</b>				41.92	36.38	31.42	29.47	185.89	163.35	1068.86	730.47		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры	№ Т/К
				Б		Ж		У					
		3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет		
<b>День 9</b>													
<b>завтрак:</b>	<u>Каша ячневая вязкая молочная</u>	200	150	6.64	4.98	7.59	5.69	28.13	21.10	204.0	153.0	99	23
	<u>Бутерброд с повидлом</u>	40/15	30/15	2.7	2.03	4.28	3.21	30.06	22.55	170.17	127.63	1	78
	<u>Чай с сахаром</u>	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264	13
<b>второй завтрак</b>	<u>Сок натуральный</u>	200	180										
<b>обед</b>	<u>Суп рыбный из консервы</u>	250	200	5.3	4.24	6.5	5.2	25.3	20.24	150.3	112.8	41	67
	<u>Тефтели</u>	70	50	8.98	6.41	9.48	6.78	7.31	5.22	150.5	107.5	174	196
	<u>Горошница</u>	150	100	46.3	4.2	3.5	2.3	18.8	12.5	170.0	113.0	211	96
	<u>Кисель</u>	200	150	0	0	0	0	18.0	13.5	60.0	46.5	233	20
	<u>Хлеб</u>	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	б/н	76
<b>полдник</b>	<u>Творожная запеканка</u>	200	150										
	<u>Какао с молоком</u>	180	150	1.2	1	1.3	1.08	13.0	10.83	90.0	75.0	248	15
<b>Итого за 9 день:</b>				72.91	24.36	32.88	24.45	141.64	124.10	1090.93	809.76		



Итого за весь период				528.37 2	233.00 3	313.26	235.09	1507.1 7	1147.3 48	9948.8 1	7327 .71		
Среднее значение за период				52.837 2	23.300 3	31.326	23.509	150.71 7	114.73 48	994.88 1	732. 771		
Содержан ие белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийно сти				5.31	3.18	3.15	3.21	15.15	15.66				