

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор МКОУ "Островновская СОШ"



Л.И. Зяблицева

20 23 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**2023-2024 учебный год**  
 для организации питания детей, посещающих  
 дошкольную группу "Ромашка" МКОУ "Островновская СОШ"

села Суслово, Мамонтовского района,  
 Алтайского края  
 в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов  
 (время пребывания детей - 10.5 час)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	№ технологической карты	
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>День 1</b>									
<b>Завтрак I</b>	Каша манная	200/5	6.61	9.8	39.67	237.34	62	1	
8.30-9.00	Кукурузные палочки	10	0.08	1.13	7.52	41.1			
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.0	395	43	
						<b>369.44</b>			
<b>Завтрак II</b>	Яблоко	100	1.4	0.5	18.9	86.4			
10.30-11.00						<b>86.4</b>			
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.66	4.91	10.56	92.0	110	11	
12.00-13.00	Гуляш из отварного мяса	80	10.28	8.87	2.64	126.0	277	29	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6.98	5.39	44.50	255.0	516	25	
	Компот из смеси с/фр.+ вит"С"	180	0.88	0	22.92	102.4	373	28	
	Хлеб пшеничный	70	3.86	0.7	19.48	101.5			
						<b>679.9</b>			
<b>Полдник</b>	Гречка отварная рассыпчатая	150	9,12	6,24	35.84	230.45	168	6	
15.30-16.00	Чай с сахаром	180	0	0	13.45	42.6	392	37	
						<b>273.0</b>			
						<b>1408.74</b>			



День 2								
<i>Завтрак I</i>	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63.0	337	65
8.30-9.00	бутерброд с повидлом.	40/15	5.29	4	28.88	161.0	3	59
	Какао с молоком	180	3.48	3.19	22.65	131.0	693	44
						<b>360.0</b>		
<i>Завтрак II</i>	сок фруктовый	150	0.75	0.15	14.85	64.5	399	61
10.30-11.00						<b>64.5</b>		
<i>Обед</i>								
12.00-13.00	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.91	2.29	21.02	116.39	25	56
	Жаркое по-домашнему	220	18.39	18.08	21.99	324.05	106	46
	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0.5	0	25.1	102.4	168	23
	Хлеб пшеничный	70	3.86	0.7	19.48	101.5		
						<b>644.34</b>		
<i>Полдник</i>	Коржик молочный	70	8.25	5.2	26.41	185.53	289	35
15.30-16.02	Кисель	180	0.94	0.06	33.36	106.72	380	42
						<b>292.25</b>		
						<b>1361.09</b>		

День 3								
<i>Завтрак I</i>	Суп молочный вермишелевый	200	5.84	8.8	20.03	179.05	30	9
8.30-9.00	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2.67	2.34	14.31	89.0	6	53
	Чай с сахаром и молоком	180	1.21	1.05	13.92	70.48	394	40
						<b>338.53</b>		
<i>Завтрак II</i>	фрукты свежие	100	0,6	0,1	.5,3	26,6		
10.30-11.00						<b>26,6</b>		
<i>Обед</i>								
12.00-13.02	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.82	4.8	8.48	85.0	36	12
	Котлета	80	13.9	14.5	12.6	234.9	282	30
	Картофель отварной	180	3.91	5.16	26.46	175.0	520	26
	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0.88	0	25.1	102.4	373	28
	Хлеб пшеничный	70	3.86	0.7	19.48	101.5		
						<b>698.8</b>		
<i>Полдник</i>	Запеканка творожная с соусом	150	26.4	6.3	21.3	252.0	31	64
15.30-16.02	Чай с сахаром	180	4.86	1,8	21,96	124,2	401	60
						<b>376.0</b>		
						<b>1439.93</b>		



**День 4**

<i>Завтрак I</i>	Каша пшеничная	200/5	7.47	8.72	36.16	255.85	66	5
8.30-9.00	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.0	393	43
	Бутерброд с сыром	40/15	6.26	4.99	23.23	164.0	3	59
						<b>510.85</b>		
<i>Завтрак II</i>	сок фруктовый	150	0.75	0.15	14.85	64.5	399	61
10.30-11.00						<b>64.5</b>		
<i>Обед</i>	Свекла вар. порционно	60	0.48	6.06	9.12	110.4	146	50
12.00-13.02	Суп картофельный с горохом	200	2,33	3,88	13,6	98,8	24	58
	Рыба тушеная в томате с овощами	80/30	12.29	5.7	5.2	146.0	374	45
	Рис припущенный	180	4.46	5.2	46.7	251.0	251	54
	Кисель	180	0.1	0.1	27.9	113	376	39
	Хлеб пшеничный	70	3.86	0.7	19.48	101.5		
						<b>820.7</b>		
<i>Полдник</i>	Ватрушка с повидлом	80	6.29	6.69	54.95	304.25	458	41
15.30-16.02	Чай с лимоном	180	0.133	0.05	12.19	46.29	393	18
						<b>350.54</b>		
						<b>1746.59</b>		

**День 5**

<i>Завтрак I</i>	Каша геркулесовая	200/5	6.31	9.49	25.1	211.09	65	3
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3.86	0.7	19.48	101.5	6	53
	какао с молоком	180	3.48	3.19	22.65	131.0	693	44
						<b>443.59</b>		
<i>Завтрак II</i>	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	14.85	64.5	399	61
10.30-11.00						<b>64.5</b>		
<i>Обед</i>	Рассольник "Ленинградский"	200	4.34	5.11	17.47	121.68	76	17
12.00-13.02	Овощное рагу с мясом	180	4.34	9.4	25.60	200.33	331	19
	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0.5	0	25.1	102.4	168	23
	Хлеб пшеничный	70	3.86	0.7	19.48	101.5		
						<b>525.91</b>		
<i>Полдник</i>	Булочка домашняя	80	7.9	9.63	33.52	177.7	274.0	31
15.30-16.02	Чай с сахаром	180	0.15	0.08	11.25	45.0		37
						<b>222.7</b>		
						<b>1256.70</b>		



**День 6**

<b>Завтрак I</b>	Омлет натуральный	150	7,1	12,5	1,4	146,1	215	65
8.30-9.00	кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395	43
	Бутерброд с сыром	40/15	5,29	4	19,92	139,80	3	59
						<b>376.9</b>		
<b>Завтрак II</b>	фрукты свежие	100	1.4	0.5	18.9	86.4		
10.30-11.00						<b>86.4</b>		
<b>Обед</b>								
12.00-13.02	Борщ со сметаной	200	10.24	15.04	18.46	250.16	17	11
	Макаронные изделия отварные с сыром	160	9.29	10.01	22.71	218.0	204	25
	Чай с сахаром	180	0.15	0.08	11.25	45	392	37
	Хлеб пшеничный	70	3.86	0.7	101.5	101.5		
						<b>614.66</b>		
<b>Полдник</b>								
15.30-16.02	Голубцы ленивые	160	21.71	16.65	15.02	296.0	88	33
	Кисель	180	4.46	0,3	142,92	102.72	380	42
						<b>398.72</b>		
						<b>1476.68</b>		

**День 7**

<b>Завтрак I</b>	Каша рисовая	200/5	7.29	6.88	41.42	271.32	98	7
	Хлеб пшеничный с маслом.	40/15	3,16	9	20,02	175,6	6	53
	Какао с молоком	180	3.48	3.19	22.65	131.0	693.0	44
						<b>577.92</b>		
<b>Завтрак II</b>	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	14.85	64.5	399	61
10.30-11.00						<b>64.5</b>		
<b>Обед</b>								
	Суп из рыбной консервы	200	2.57	4.09	19.83	165.44		13
12.00-13.02	Тефтели из говядины с рисом	70/40	9.3	16.5	12.6	234.9	118	55
	Картофель отварной	75	1.6	2.98	10.84	76.58	318	26
	Капуста тушеная	75	4.5	8.28	19.26	169.0	534	27
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0	25.1	102.4	168	23
	Хлеб пшеничный	70	3.86	0.7	19.48	101.5		
						<b>749.47</b>		
<b>Полдник</b>								
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с карт.	85	5.95	11.91	47.63	329.23	294	62
15.30-16.02	Чай с сахаром и молоком	180	11.1	1.05	13.92	89.0	394	40
						<b>419.23</b>		
						<b>1811.12</b>		



День 8								
<i>Завтрак I</i>	Каша ассорти "Дружба"	200	4.92	5.88	26.387	177.33	56	4
8.30-9.00	бутерброд с повидлом.	40/10	2,6	4,6	29,3	169	2	51
	Чай с сахаром	180	0	0	13.45	42.6	392	37
						<b>388.93</b>		
<i>Завтрак II</i>	фрукты свежие	100	0.36	0.36	8.82	47		
10.30-11.00						<b>47</b>		
<i>Обед</i>	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	2.88	6.17	14.29	111.7	28	16
	Котлета	80/30	13.9	14.5	12,6	234,9	282	30
12.00-13.02	Гороховая каша	150	12.0	3.0	25.47	198.27	211	20
	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	180	0.5	0	25.1	102.4	168	23
	Хлеб пшеничный	70	3.86	0.7	19.48	101.5		
						<b>748.77</b>		
<i>Полдник</i>	Манник со сгущенным молоком	100	18,62	9,52	16,94	232,4	237	34
	Кисель	180	4.46	0.3	25.24	102.72	376	60
						<b>335.12</b>		
День 9							1519.82	
<i>Завтрак I</i>	Каша ячневая вязкая	200	8.7	9	42.2	232.3	131	574
8.30-9.00	Бутерброд со сгущенным молоком	40/10	5.29	4	19.92	139.8	3	59
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.0	395	43
						<b>463.1</b>		
<i>Завтрак II</i>	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	14.85	64.5	399	61
10.30-11.00						<b>64.5</b>		
<i>Обед</i>								
12.00-13.02	Суп картофельный с клецками	200	3.2	5.95	21.68	234.4	155	14
	Картофель отварной	150	3.2	5.95	21.68	153.16	318	26
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12.29	5.7	5.2	146.0	374.0	58
	кисель	180	0,94	0,06	33,36	137,78	380	42
	Хлеб пшеничный	70	3.86	0.7	19.48	101.5		
						<b>772.84</b>		
<i>Полдник</i>	Булочка творожная	80	13.5	10.88	40.58	173.0	786	63
15.30-16.02	компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180	0.5	0	25.1	102.4	168	23
						<b>275.4</b>		
						<b>1575.84</b>		



**День 10**

<i><b>Завтрак I</b></i>	Каша молочная кукурузная	200	7.9	8.21	39.56	271.7	66	49
	Бутерброд с сыром	40/10	5.29	4	19.92	139.8	3	59
	Чай с сахаром и молоком	180	0.1	0	9.7	37	394	40
						<b>448.5</b>		
<i><b>Завтрак II</b></i>	фрукты свежие	100	0.8	0.2	6.9	36.6		
10.30-11.00						<b>36.6</b>		
<i><b>Обед</b></i>	Свекла вар.порционно	60	0.48	6.06	9.12	110.4	146	50
12.00-13.02	Суп фасолевый	200	9.27	6.31	18.48	168.15		15
	Плов из мяса говядины	150	10.7	15.9	113.2	218	115	32
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180	0.5	0	25.1	102.4	373	28
	Хлеб пшеничный	70	3.86	0.7	19.48	101.5		
						<b>700.45</b>		
<i><b>Полдник</b></i>								21
15.30-16.02	Плюшка	80	5.4	4.2	36.08	242.18	474	18
	Снежок	180	4.86	4.5	19.44	142.2	376	
						<b>384.38</b>		
						<b>1569.93</b>		