

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Курынская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Григория Федоровича Ожмегова**

Утверждаю.

Директор школы:

_____ М.В. Дударева

« ___ » _____ 20__ г

**Примерное 10-дневное меню для организации питания
воспитанников дошкольной группы (с. Б.Селег)
МБОУ Курьинской СОШ
на 2024-2025 учебный год**

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Наименование сборника рецептов: сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики согласован с Министерством образования и науки Удмуртской Республики, Министерства здравоохранения Удмуртской Республики, получили экспертное заключение ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Удмуртской Республике»

Под редакцией: Пономарева П.П.

Диетическое меню

Диетическое меню в детском саду не используется в связи с отсутствием категории обучающихся, нуждающихся в диетическом питании.

Диетическое питание может осуществляться по заявлению родителей (законных представителей) и на основании медицинского заключения.

Неделя: первая**День :понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ккал
	<u>Завтрак</u>					
106	Каша манная молочная ,вязкая	180	4,09	4,57	27,54	169,20
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,46	7,55	14,62	136
	Итого завтрак:	400	6,61	12,12	52,15	345,20
	<u>Второй завтрак</u>					
268	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	88
	<u>Итого второй завтрак</u>	200	1,0	0	20,2	88
	<u>Обед</u>					
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,89	6,18	16,06	143,69
183	Котлета «Загадка»	70	9,0	8,0	5,3	130,0
219	Пюре из моркови	150	1,97	5,06	10,58	96
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,4	128,40
253	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6
	<u>Итого обед:</u>	640	21,30	19,62	77,32	600,69
	<u>Полдник</u>					
131	Омлет натуральный	150	13,51	18,77	3,36	234,37
254	Кисель	180	0,12	0,10	27,02	109,4
	Итого полдник:	330	13,63	18,87	30,38	343,77
	Итого за день:	1570	42,54	50,63	180,05	1374,10

Неделя первая
День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ккал
	<u>Завтрак</u>					
106	Каша рисовая с маслом слив.	200	3,1	5,28	32,2	188
1	Батон нарезной	20	1,64	1,56	12,18	68,4
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	Итого завтрак:	400	7,59	9,25	58,74	347,40
	<u>Второй завтрак</u>					
268	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84
	<u>Итого второй завтрак:</u>	200	1,0	0	20,2	84
	<u>Обед</u>					
34	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,4
64	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,26	13,72	83,80
163	Котлеты рыбные	80	7,8	4,35	28,3	114,00
235	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,01	18,75
103	Каша пшеничная с маслом	150	4,88	3,24	30,02	169,5
253	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,4	128,4
	Итого обед:	735	19,43	14,93	124,45	673,45
	<u>Полдник</u>					
149	<u>Запеканка из творога</u>	150	20,49	13,96	21,19	291,92
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
	Итого полдник:	330	20,55	13,98	31,18	331,92
	<u>Итого за день:</u>	1665	48,57	38,16	234,57	1436,77

Неделя первая**День: среда**

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ккал
	<u>Завтрак</u>					
106	Каша гречневая вязкая молочная	180	5,76	5,83	25,16	175,5
261	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
1	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139
	Итого завтрак:	410	10,55	12,73	49,71	354,5
	<u>Второй завтрак</u>					
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	4,44
	Итого за второй завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<u>Обед</u>					
19	<u>Салат из моркови</u>	60	0,75	0,38	6,38	35,10
52	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	10,20	82
193	Запеканка картофельная с мясом	165	12,13	9,5	25,7	237
251	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,43	86,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,4	128,4
	Итого обед:	645	17,52	14,3	84,11	568,90
	<u>Полдник</u>					
272	Блины фаршированные повидлом	135	5,37	7,62	61,35	335
261	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102
	Итого полдник:	315	10,85	12,5	70,42	437
	Итого за день:	1470	39,32	39,93	214,04	1404,80

Неделя: первая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ккал
	<u>Завтрак</u>					
68	<u>Суп молочный с вермишелью</u>	200	5,76	5,22	18,84	145,20
3	Батон нарезной	20	1,64	1,56	12,18	68,40
266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Итого завтрак:	400	11,07	9,97	46,84	320,60
	<u>Второй завтрак</u>					
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,40
	Итого второй завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44,40
	<u>Обед</u>					
34	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,40
56	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,80
200	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	18	86,80
253	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,60
	Итого в обед:	690	26,89	27,7	90,47	719,60
	<u>Полдник</u>					
117	Биточки манные с повидлом	150	6,39	4,68	37,8	219
261	Кисель	180	0,12	0,1	27,02	109,4
	Итого полдник:	330	6,51	4,78	64,82	328,4
	Итого за день:	1520	44,87	42,85	211,93	1413,00

Неделя: первая**День: пятница**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ккал
	<u>Завтрак</u>					
107	Каша «Дружба»	180	5,59	6,95	24,94	180,9
264	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	180	2,85	2,41	14,36	91
1	Бутерброд с сыром	40	5,04	8,24	10,26	151,20
	Итого завтрак:	400	13,48	17,60	49,56	423,10
	<u>Второй завтрак</u>					
248	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	44,37
	Итого второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,37
	<u>Обед</u>					
	Икра из свеклы	60	1,41	2,76	7,38	60
62	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2,14	2,24	13,7	83,60
216	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	138
156	Рыба, тушенная с овощами	80	7,8	3,57	3,04	84
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,4	128,40
251	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,40
	Итого обед:	710	17,59	13,87	86,45	580,40
	<u>Полдник</u>					
68	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330
261	Чай сладкий с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
	Итого полдник:	310	9,11	8,13	65,14	370
	Итого за день:	1530	40,27	38,64	215,25	1405,67

Неделя: вторая**День: понедельник**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ккал
	<u>Завтрак</u>					
106	Каша пшенная молочная, вязкая	180	5,13	5,83	29,34	190,80
263	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
3	Бутерброд с сыром российским	50	4,73	6,88	14,56	139
	Итого завтрак:	410	12,53	15,05	58,21	418,80
	<u>Второй завтрак</u>					
	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84
	Итого второй завтрак:	200	1,0	0	20,2	84
	<u>Обед</u>					
64	Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,26	13,72	83,80
187	<u>Тефтели мясные</u>	80	11,78	12,91	14,9	223
87	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,67
251	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,4	128,4
	<u>Итого обед:</u>	650	19,35	19,71	80,67	608,27
	<u>Полдник</u>					
97	Запеканка капустная	150/30	6,3	10,76	23,43	216
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
	Итого:	330	6,36	10,78	33,42	256
	Итого за день:	1590	39,24	45,54	192,50	1367,07

Неделя: вторая**День: вторник**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ккал
	<u>Завтрак</u>					
106	Каша овсяная «Геркулес» молочная, вязкая	180	4,86	6,84	24,48	179,10
264	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	180	2,85	2,41	14,36	91
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136
	Итого завтрак:	400	10,17	16,80	53,46	406,10
	<u>Второй завтрак:</u>					
268	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84
	Итого второй завтрак:	200	1,0	-	20,2	84
	<u>Обед</u>					
53	Борщ с картофелем	200	1,64	4,0	11,28	87,80
164	Котлеты рыбные «Любительские»	80	11,16	3,9	9,04	116
84	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	18,0	86,80
253	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6
	Итого обед:	650	18,98	14,02	73,44	502,70
	<u>Полдник</u>					
151	Оладьи из творога	150/30	19,35	13,44	31,04	322,62
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
	Итого полдник:	360	19,41	13,46	41,03	362,62
	Итого за день:	1610	49,56	44,28	188,13	1355,42

Неделя: вторая**День: среда**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выхо д Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ккал
	<u>Завтрак</u>					
106	Каша ячневая молочная вязкая	180	3,96	4,86	25,49	162
3	Бутерброд с сыром российским	50	4,73	6,88	14,56	139
266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Итого завтрак:	410	12,36	14,93	55,87	408
	<u>Второй завтрак</u>					
248	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,37
	Итого второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,37
	<u>Обед</u>					
34	<u>Салат из свеклы</u>	60	0,86	3,65	5,02	56,4
47	Суп картофельный с бобовыми	200	6,89	6,18	16,06	143,67
181	Котлета из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13
217	Картофельное пюре с морковью	150	2,87	4,62	18,02	124,50
235	Томатный соус	25	0,29	1,05	2,01	18,75
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,4	128,4
251	Компот свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	86,40
	Итого обед:	725	23,93	24,02	90,16	697,25
	<u>Полдник</u>					
279	Пирожок с повидлом	75	4,37	4,69	43,46	233,75
261	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	Итого полдник:	255	4,43	4,71	53,45	273,75
	Итого за день:	1490	41,12	44,06	209,,28	1423,37

Неделя: вторая

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ккал
	<u>Завтрак</u>					
68	<u>Суп молочный с вермишелью</u>	200	5,76	5,22	18,84	145,20
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	Батон нарезной	30	2,46	2,34	18,27	102,6
	Итого завтрак:	410	11,07	9,97	51,47	338,8
	<u>Второй завтрак</u>					
270	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92
	Итого второй завтрак:	180	5,22	4,5	7,56	92
	<u>Обед</u>					
34	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,4
62	<u>Суп картофельный с овсяной крупой</u>	200	1,78	2,38	11,30	73,80
189	Фрикадельки мясные в соусе	80	12,98	13,10	11,92	218
210	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	210
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,4	128,4
253	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6
	Итого обед:	710	39	39,35	169,34	789,20
	<u>Полдник</u>					
227	<u>Морковь тушеная в сметанном соусе</u>	150	2,14	6,66	11,79	115,50
261	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	Итого полдник:	330	2,20	6,68	21,78	155,5
	Итого за день:	1630	41,2	46,03	191,12	1375,50

Неделя: вторая**День: пятница**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	Ккал
	<u>Завтрак</u>					
106	Каша пшеничная молочная, вязкая	180	4,9	4,9	30,06	183,3
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136,00
	Итого завтрак:	400	7,42	12,47	54,67	359,60
	<u>Второй завтрак</u>					
248	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,37
	Итого второй завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44,37
	<u>Обед</u>					
61	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,3	81
184	<u>Котлета «Здоровье»</u>	70	9,5	8,4	4,4	131
120	Пюре из бобовых с маслом	150	13,63	6,86	35,03	255
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,44	18	86,80
253	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	102,6
	Итого обед:	640	28,17	17,98	95,71	656,4
	<u>Полдник</u>					
292	Булочка домашняя	75	5,46	9,39	49,83	268
261	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	Итого полдник:	255	5,52	9,41	59,82	308
	Итого за день:	1395	41,51	40,26	220,00	1368,37