

Утверждаю:
Директор МОУ
Номженская СОШ
_____ Цветкова Н.А.

Примерное 10 дневное меню
для детей в возрасте 1,6 - 3 лет и
для детей с 3 лет до 7 лет
на 2024-2025 учебный год.

МОУ «Номженская СОШ»
дошкольная группа.

**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ. СЕЗОН ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ.
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ.**

№ реп	наименование блюда	брутто	нетто	масса порции	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ				Вит. «С»
					Б	Ж	У	к/калори и	
	ЗАВТРАК								
76	Каша геркулесовая на молоке с маслом сливочным			200/150	6,55/3,64	10,0/4,16	22,3/18,1	202,3/120,9	0,5/0,3
	хлеб пшеничный			30/30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67
393	Чай с лимоном			180/10/7 150/7/3,5	0,12/0,1	0,02/0,016	10,2/8,5	41/34,16	2,83/2,36
	ОБЕД								
32	Огурцы свежие порционные			50/50	0,4	-	1,50	8	5
247	Суп вермишелевый с курой			200/10	4,32	5,2	28,66	176,48	
282	Шницель			80/60	12,44/9,33	9,24/6,93	12,56/9,42	183/137,25	0,12/0,09
321	Картофельное пюре			180/ 150	4,08/3,4	64,02/ 53,35	24,62/ 20,52	183/152,5	24,2/ 20,17
1	хлеб ржаной	30/40	30/40	30/40	2,45/1,84	0,08/0,06	7,55/5,66	14,62/ 10,96	
372	Компот из яблок			180/ 150	0,18/0,15		21,5/17,5	83,9/ 69,9	0,6/ 0,5
	ПОЛДНИК								
216	Омлет с маслом сливочным			155/130	18,1/15,8	30,8/25,8	2,4/2,01	268/224,8	0,34/ 0,28
393	Чай с сахаром, лимоном			180/10/3,5 150/7/2,5	0,1/0,12	0,16/0,02	10,2/8,5	41/34,16	2,83/ 2,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				46,85/38,03	34,19/ 24,46	167,24/ 136,18	1146,42/ 850,35	23,47/ /21,75

ДЕНЬ ВТОРОЙ.

№ реп	наименование блюда	брутто	нетто	масса порции	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ				Вит. «С»
					Б	Ж	У	к/калор ии	
	ЗАВТРАК								
168	Каша гречневая рассыпчатая			130/100	3,48/3,03	5,61/4,44	23,6/21,1	258,1/187	0/0
	хлеб пшеничный			30/30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67
7	Сыр порционный			5/7	23,2	29,5	0	360	0,7
391	Чай с сахаром			180/150	0,06/0,05	0,20/0,16	9,46/7,88	37,89/31,5 8	0,03/ 0,025
	ОБЕД								
32	Огурцы свежие порционные			50/50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75
39	Суп гороховый с мясом			200/10 180/10	6,9/6,21	3,24/2,9	23,1/20,8	148,4- /133,6	9,2/ 8,02
245	Рыба припущенная			75	13,75/10,28	10,86/8,27	3,49/2,64	126,0/ 166,66	0,40/ 0,74
315	Рис отварной с маслом сливочным			90/100	2,42	3,420	22,7	132,1	
69	Компот из с/фр			180/150	0,18/0,15	0/0	21,5/17,92	83,97/69,9 5	0,6/ 0,5
1	хлеб ржаной	30/40	30/40	30/40	2,45/1,84	0,08/0,06	7,55/5,66	14,62/10,9 6	
	ПОЛДНИК								
235	Котлета манная со сгущенным молоком			80/20 70/20	7,233	8,23	53,3	266,7	0,4
391	Чай с сахаром			180/ 150	0,06/0,05	0,02/0,16	9,46/7,88	37,89/ 31,58	0,025/ 0,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				45,86/44,76	56,16/ 49,56	164,8/ 149,55	1344,11/ 1110,54	18,03/ 16,03

ДЕНЬ ТРЕТИЙ.

№ реп	Наименование блюда	брутто	нетто	Масса порции	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ				Вит. «С»
					Б	Ж	У	к/калори и	
	ЗАВТРАК								
75	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным			200/150	15,36/9,3	19,44/16	64,2/37,5	195,5	3,0/ 2,2
	хлеб пшеничный			30/30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67
7	Сыр порционный			5/7	23,2	29,5	0	360	0,7
393	Чай с сахаром, лимоном			180/10/7 150/7/3,5	0,12/0,1	0,02/0,016	10,2/8,5	41/34,16	2,83/ 2,36
	ОБЕД								
33	Салат из свеклы			50/50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75
61	Щи с мясом, сметаной			200/ 10/7 200/10/7	5,08	8,72	28	202	44,08
276	Жаркое по- домашнему			200/150	24,47/21,83	6,27/4,7	21,76/ 16,32	241,17/ 180,82	8,54/ 6,4
1	хлеб ржаной	30/40	30/40	30/40	2,45/1,84	0,08/0,06	7,55/5,66	14,62/ 10,96	
69	Компот из с/фр			180/150	0,18/0,15	0/0	21,5/17,92	83,97/ 69,95	0,6/ 0,5
	ПОЛДНИК								
183	Плов с сухофруктами			70/20 70/20	1,36	1,58	18,49	151,5	0,2
397	Какао с молоком			180/150	3,67/3,22	3,19	15,82/15,6	107	1,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				46,38/ 34,78	106,41/ 89,49	218,3/ 170,6	1528,68/ 1192,52	76,27/ 70,65

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ.

№ реп	наименование блюда	брутто	нетто	масса порции	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ				Вит. «С»
					Б	Ж	У	к/калори и	
	ЗАВТРАК								
105	Каша рисовая молочная с маслом сливочным			200/200	11,6	15,4	79	239	0,096
	хлеб пшеничный			30/30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67
7	Сыр порционный			5/7	23,2	29,5	0	360	0,7
391	Чай с сахаром			180/150	0,06/0,05	0,02/0,16	9,46/7,88	37,89/ 31,58	0,025/ 0,03
	ОБЕД								
32	Помидоры свежие порционные	60/ 60		50/50	0,3	-	2,1	10	12,5
66	Борщ с мясом куры, сметаной			250/200	1,7/1,36	4,82/3,85	6,68/5,34	77/61,6	20,04/ 16,03
121	Фрикадельки мясные			55/55	8,25	6,21	7,53	128,7	
168	Каша гречневая рассыпчатая			100/80	4,05/3,3	5,69/4,06	20,36/ 21,24	149/135	0/0
1	хлеб ржаной	30/40	30/40	30/40	2,45/1,84	0,08/0,06	7,55/5,66	14,62/ 10,96	
372	Компот из яблок			180/150	0,18/0,15		21,5/17,5	83,9/69,9	0,6/ 0,5
	ПОЛДНИК								
727	Блинчики с повидлом			80/15 70/10	4,45/2,73	6,16/5,39	32,96/28,8 4	228,57/ 200	
395	Кофейный напиток			180/150	3,9/3,2	4,5/4,0	21,6/21,0	138,0/13 2	0,5/ 0,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				39,45/34,61	43,82/39,7	220,84/ 198,58	1278,55/ 1093,03	22,19/ 17,85

ДЕНЬ ПЯТЫЙ.

№ реп	наименование блюда	брутто	нетто	масса порции	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ				Вит. «С»
					Б	Ж	У	к/калории	
	ЗАВТРАК								
93	Каша кукурузная с маслом сливочным			250/ 200	8,74/7,18	6,51/5,2	23,54/23,0	182/145,6	1,13/ 0,90
	хлеб пшеничный			30/30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67
7	Сыр порционный			5/7	23,2	29,5	0	360	0,7
393	Чай с лимоном			180/10/7 150/7/3,5	0,12/0,1	0,02/0,016	10,2/8,5	41/34,16	2,83/ 2,36
	ОБЕД								
32	Огурцы свежие порционные			50/50	0,4	-	1,50	8	5
83	Суп картофельный с мясом			215/35 172/28	6,5/5,2	5,3/4,24	14,52/ 11,62	191/133,8	
282	Котлета мясная			80/60	12,44/9,33	9,24/6,93	12,56/9,42	183/137,25	0,12/ 0,09
336	Капуста тушеная			150/ 150	3,1	4,85	14,14	112,62	25,74
1	хлеб ржаной	30/40	30/40	30/40	2,45/1,84	0,08/0,06	7,55/5,66	14,62/ 10,96	
372	Компот из яблок			180/ 150	0,18/015		21,5/17,5	83,9/69,9	0,6/ 0,5
	ПОЛДНИК								
183	Запеканка вермишелевая с маслом сливочным			125/100	3,2	2,8	28,8	203	
391	Чай с сахаром			180/ 150	0,06/0,05	0,02/0,16	9,46/7,88	37,89/ 31,58	0,025 / 0,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				30,36/28,15	29,95/ 28,25	160,15/ 139,06	993,57/ 848,18	41,53 / 35,04

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ. СЕЗОН ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ.
ДЕНЬ ШЕСТОЙ.**

№ реп	наименование блюда	брутто	нетто	масса порции	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ				Вит. «С»
					Б	Ж	У	к/калории	
	ЗАВТРАК								
172	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным			200/150	12,4/7,8	16/12,3	50/27	195,5/165	2,2/ 1,68
	Хлеб пшеничный			30/30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67
7	Сыр порционный			5/7	23,2	29,5	0	360	0,7
391	Чай с сахаром			180/150	0,05/0,06	016/0,02	7,88/9,46	31,58/37,89	0,025/ 0,03
	ОБЕД								
32	Помидоры свежие порционные	60/ 60		50/50	0,3	-	2,1	10	12,5
58	Свекольник с мясом, сметаной			200/200	14,2	8,0	28,8	120	
30	Кура отварная			60/50	13,56/11,3	10,2/8,5	0/0	146/121,66	
321	Картофельное пюре			180/150	4,08/3,4	5,76/4,8	24,52/ 20,44	183/152,5	24,2/ 20,7
1	Хлеб ржаной	30/40	30/40	30/40	2,45/1,84	0,08/0,06	7,55/5,66	14,62/10,96	
372	Компот из яблок			180/ 150	0,18/015		21,5/17,5	83,9/69,9	0,6/ 0,5
	ПОЛДНИК								
216	Омлет с маслом сливочным			155/130	18,1/15,8	30,8/25,8	2,4/2,01	268/224,8	0,34/ 0,28
391	Чай с сахаром			180/150	0,06/0,05	0,02/0,16	9,46/7,88	37,89/ 31,58	0,025/ 0,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				70,25/64,54	79,78/ 69,50	165,74/ 140,79	1191,58/ 1050,59	14,4/ 12,49

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ.

№ реп	наименование блюда	брутто	нетто	масса порции	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ				Вит. «С»
					Б	Ж	У	к/калории	
	ЗАВТРАК								
207	Рожки с маслом, сыром			200/155	9,56/7,10	8,58/7,01	39,24/ 29,63	272,0/210, 0	0,04/ 0,03
	хлеб пшеничный			30/30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67
394	Чай с молоком			180/150	0,12/0,1	0,02/0,16	10,2/8,5	41/34,16	2,83/ 2,36
	ОБЕД								
33	Салат из свеклы			50/50	071	3,04	4,18	46,95	4,75
55	Суп крестьянский с мясом, сметаной			200	5,06/5,06	9,2/9,2	34,2/34,2	155,3/ 155,3	44,1/ 44,1
276	Жаркое по- домашнему			200/150	24,47/21,83	6,27/4,7	21,76/ 16,32	241,17/ 180,82	8,54/ 6,4
	Хлеб ржаной	40/30	40/30	40/30	2,45/1,84	0,08/0,06	7,55/5,66	14,62/ 10,96	
69	Компот из с/фр			180/150	0,18/0,15	0/0	21,5/17,92	83,97/ 69,95	0,6/ 0,5
	ПОЛДНИК								
235	Котлета манная со сгущенным молоком			80/20 70/20	7,233	8,23	53,3	266,7	0,4
391	Чай с сахаром			180/150	0,06/0,05	0,02/0,16	9,46/7,88	37,89/ 31,58	0,025/ 0,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				64,66/53,68	50,13/ 41,52	232,91/ 188,51	1286,53/ 1039,83	75,26/ 71,95

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ.

№ реп	наименование блюда	брутто	нетто	масса порции	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ				Вит. «С»
					Б	Ж	У	к/калории	
	ЗАВТРАК								
37	Каша манная молочная			200/150	12,46/7,75	17,8/11,14	51,34/30,45	206,38/168,12	3,0/ 1,68
	хлеб пшеничный			30/30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67
7	Сыр порционный			5/7	23,2	29,5	0	360	0,7
393	Чай с сахаром, лимоном			180/10/3,5 150/7/2,5	0,12/0,1	0,02/0,16	10,2/8,5	41/34,16	2,83/ 2,36
	ОБЕД								
33	Салат из свеклы			50/50	071	3,04	4,18	46,95	4,75
43	Суп картофельный рыбный			200/200	14,2	8,0	28,8	120	
65	Ёжики			65/50 65/50	17,25/17,25	13/13	15,75/ 15,75	269/269	2,78/ 2,78
	Хлеб ржаной	30/40	30/40	30/40	2,45/1,84	0,08/0,06	7,55/5,66	14,62/10,96	
69	Компот из с/фр			180/150	0,18/0,15	0/0	21,5/ 17,92	83,97/69,95	0,6/ 0,5
	ПОЛДНИК								
185	Запеканка рисовая	120	120	105/120	3,91	4,19	25,54		0,01
391	Чай с сахаром			180/150	0,05/0,06	016/0,02	7,88/9,46	31,58/37,89	0,025/ 0,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				70,25/64,54	79,78/ 69,50	165,74/ 140,79	1191,58/ 1050,59	14,4/ 12,49

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ.

№ реп	наименование блюда	брутто	нетто	масса порции	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ				Вит. «С»
					Б	Ж	У	к/калори и	
	ЗАВТРАК								
105	Каша рисовая молочная			200/200	11,6	15,4	79	239	0,096
393	Чай с сахаром, лимоном			180/10/3,5 150/7/2,5	0,12/0,1	0,02/0,16	10,2/8,5	41/34,16	2,83/ 2,36
	хлеб пшеничный			30/30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67
7	Сыр порционный			5/7	23,2	29,5	0	360	0,7
32	Помидоры свежие порционные	60/ 60		50/50	0,3	-	2,1	10	12,5
47	Суп вермишелевый с курой			200/10	4,32	5,2	28,66	176,48	
245	Рыба припущенная			75	13,03	1,09	0,25	74	0,28
321	Пюре картофельное			180/150	4,08/3,4	5,76/4,8	24,52/ 20,44	183/ 152,5	24,2/ 20,17
1	хлеб ржаной	40/30	40/30	40/30	2,45/1,84	0,08/0,06	7,55/5,66	14,62/ 10,96	
372	Компот из яблок			180/150	0,18/0,15		21,5/17,5	83,9/ 69,9	0,6/ 0,5
	ПОЛДНИК								
223	Запеканка из творога			130/100	7,233	8,23	53,3	309,2	0,4
397	Кофейный напиток			180/150	2,67/2,22	2,34/1,95	14,31/ 11,92	89/74,17	1,2/1,0
	ИТОГО ДЕНЬ				45,06/ 36,22	47,37/ 43,41	225,89/ 202,28	1267,45/ 1067,96	54,16/ 49,35

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ.

№ реп	наименование блюда	брутто	нетто	масса порции	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ				Вит. «С»
					Б	Ж	У	к/калории	
	ЗАВТРАК								
93	Суп молочный вермишелевый			200/200	11,6	15,4	79	239	0,096
	хлеб пшеничный			30/30	2,3	0,9	15,8	78,48	6,67
7	Сыр порционный			5/7	23,2	29,5	0	360	0,7
	ОБЕД								
33	Салат из свеклы			50/50	071	3,04	4,18	46,95	4,75
51	Суп картофельный с мясом			200/10 200/10	6,5/5,2	5,3/4,24	14,52/ 11,62	191/133,8	10,52/ 8,42
331	Рагу овощное с мясом			220/175	1,89/1,5	5,97/4,75	15,77/ 12,5	124,44/99,0	26,79/ 21,31
1	хлеб ржаной	30/40	30/40	30/40	2,45/1,84	0,08/0,06	7,55/5,66	14,62/10,96	
372	Компот из яблок			180/150	0,18/0,15		21,5/17,5	83,9/69,9	0,6/ 0,5
	ПОЛДНИК								
727	Блинчики с повидлом			80/15 70/10	4,45/2,73	6,16/5,39	32,96 /28,84	228,57/200	
397	Какао с молоком			180/150	3,67/3,22	3,19	15,82/15, 6	107	1,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				47,69/ 38,41	38,96/ 32,54	169,68/ 146,32	1247,24/ 1015,4	39,89/ 37,16