

Утверждаю
Директор МКОУ «Коктобейская
ООП»



Старчак А.В.

2023 г.

2023/1-08

**Примерное
10 – дневное меню
для детей от 3-х до 7-ми лет с
9-и часовым
пребыванием в детском
саду**



№ 1	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Б	Ж	У			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ									
Понедельник - 1 день									
Завтрак									
1.	39	Суп Молочный вермишелевый	200	4,39	4,36	14,99	116,25	0,9	
2.	114	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	0,66	
3.	125	Бутерброд с маслом сливочным и сыр	25/7/5	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31	
Второй завтрак									
1.	338	Йогурт	95	4,30	2,0	6,20	60,0	1,1	
Обед									
1.	204	Суп перловый с томат	250	2,4	3,17	19,76	106,5	6,8	
2.	63	Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,34	
3.	46	Мясо(курица) тушеное	90	7,42	9,33	2,58	106	2	
4.	23	Салат из капусты и моркови	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47	
5.	40	Компот из с\ф	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	
6.		Хлеб пшеничный	45	3,12	0,72	26,58	128,4	-	
Полдник									
1.	113	Чай с сахаром	200	12,0	3,1	14,0	53,06	6	
2.		Печенье	15	2,3	2,9	22,3	125,1	-	
Итого за день:					50,07	47,93	196,21	1272,19	40,86



№ 2	№ рецепт уры	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
Вторник - 2 день								
Завтрак								
1.	311	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,41	25,86	224,94	0,9
2.	114	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	0,66
3.	3	Бутерброд с маслом сливочным.	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	-
Второй завтрак								
1.	368	Яблоки	100	0,35	0	9,91	41,04	11
Обед								
1.	88	Суп рисовый	250	2,24	4,7	9,8	90,9	4,25
2.	198	Мясо (говядина) мякоть тушеные	90	7,46	9,33	2,58	168	2
3.	378	Гречка отварная	150	4,97	3,74	23,89	153,63	0,5
4.	23	Салат капуста с морковкой	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47
5.	40	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
6.		Хлеб пшеничный	45	2,25	0,87	15,15	77,43	-
Полдник								
1.	113	Чай с сахаром	200	12,0	3,1	14,0	53,06	6
2.		Печенье	15	2,3	2,9	22,3	125,1	-
Итого за день:				44,95	49,09	186,5	1335,46	45,06



Утверждаю
Директор МКОУ
«Коктобейская ООШ»
/Старчак А.В./

№ 3	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Б	Ж	У			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ									
Среда - 3 день									
Завтрак									
1.	31	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	0,9	
2.	22	Какао с молоком	200	12,0	3,1	14,0	53,06	2,34	
3.	125	Бутерброд с маслом сливочным и сыр	25/7/5	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31	
Второй завтрак									
1.		Апельсины	100	0,42	0,14	6,075	30,00	45	
Обед									
1.	29	Суп гороховый (курица)	250	4,39	4,22	13,06	125,50	5,1	
2.	42	Котлета мясная (говядина) тушеные в томате	70	11,1	10,42	4,28	155,4	0,67	
3.	49	Макаронны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	-	
4.	23	Салат из капусты и моркови	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47	
5.	40	Компот из с\ф	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	
6.		Хлеб пшеничный	45	2,25	0,87	15,15	77,43	-	
Полдник									
1.	113	Чай с сахаром	200	12,0	3,1	14,0	53,06	6	
2.		Печенье	15	2,3	2,9	22,3	125,1	-	
Итого за день:					64,75	57,71	189,455	1409,11	80,07

Утверждаю
 Директор МКОУ
 «Коктобейская ООШ»

 /Старчак А.В./

№ 4	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Б	Ж	У			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ									
Четверг - 4 день									
Завтрак									
1.	34	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,9	
2.	22	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	
3.	125	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/5	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31	
Второй завтрак									
1.		Апельсины	100	0,42	0,14	6,075	30,00	45	
Обед									
1.	27	Борщ с (курица)	250	3,52	5,98	9,78	117	10,2	
2.	144	Рыба тушеная	70	6,7	3,47	30,32	70,88	2,77	
3.	333	Отварной картофель	100	2,0	2,82	15,8	96,29	14,5	
4.	54	Салат морковный со сметаной	60	1,6	5,4	12,62	102,8	2,88	
5.	40	Компот из с/ф	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	
6.		Хлеб пшеничный	45	2,25	0,87	15,15	77,43	-	
Полдник									
1.	113	Чай с сахаром	200	12,0	3,1	14,0	53,06	6	
2.		Печенье	15	2,3	2,9	22,3	125,1	-	
Итого за день:					49,63	52,22	216,215	1556,67	85,18



№ 5	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
Пятница - 5 день								
Завтрак								
1.	100	Каша геркулесовая молочная	200	6,6	10,99	22,64	216,4	0,9
2.	22	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34
3.	125	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/5	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31
Второй завтрак								
1.		Апельсины	100	0,42	0,14	6,075	30,00	45
Обед								
1.	98	Суп с вермишелью	250	2,22	1,88	13,98	89,78	4,58
2.	304	Плов с мясом (говядина мякоть)	200	9,01	12,78	5,39	287	2
3.		Огурцы соленые	50	0,4	0,05	0,85	5,5	10
4.	40	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
5.		Хлеб пшеничный	45	2,25	0,87	15,15	77,43	-
Полдник								
1.	113	Чай с сахаром	200	12,0	3,1	14,0	53,06	6
2.		Печенье	15	2,3	2,9	22,3	125,1	-
Итого за день:				48,1 8	50,3	163,7 55	1347,91	71,41



«Коктобейская ООШ»
/Старчак А.В./

№ 6	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ								
Понедельник - 6 день								
Завтрак								
1.	231	Сырники со сметанной	150/20	18,4	14,1	31,9	287,8	0,64
2.	22	Какао с молоком	200	6,4	6,2	25,34	181,18	2,34
3.	125	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/5	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31
Второй завтрак								
1.	338	Йогурт	95	4,30	2,0	6,20	60,0	1,1
Обед								
1.	204	Суп перловый с томатом	250	2,4	3,17	19,76	106,5	6,8
2.	46	Мясо(курица) тушеное	90	7,42	9,33	2,58	106	2
3.	378	Гречка отварная	150	4,97	3,74	23,89	153,63	0,5
4.	23	Салат из капусты и моркови	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47
5.	113	Чай	200	12,0	3,1	14,0	53,06	6
6.		Хлеб пшеничный	45	3,12	0,72	26,58	128,4	-
Полдник								
1.	113	Чай с сахаром	200	12,0	3,1	14,0	53,06	6
2.		Печенье	15	2,3	2,9	22,3	125,1	-
Итого за день:				80,65	62,78	205,62	1492,87	45,16



Директор МКОУ
«Коктебейская ООШ»
/Старчак А.В./

№ 7	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ								
Вторник - 7 день								
Завтрак								
1.	311	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,41	25,86	224,94	0,9
2.	22	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34
3.	125	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/5/5	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31
Второй завтрак								
1.		Апельсины	100	0,42	0,14	6,075	30,00	45
Обед								
1.	29	Суп гороховый	250	4,39	4,22	13,06	125,50	4,3
2.	46	Курица тушенная в томате	90	7,42	9,33	2,58	106	2
3.	49	Макаронотварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	-
4.		Огурцы соленые	50	0,4	0,05	0,85	5,5	10
5.	40	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28
6.		Хлеб пшеничный	45	2,25	0,87	15,15	77,43	-
Полдник								
1.	113	Чай с сахаром	200	12,0	3,1	14,0	53,06	6
2.		Печенье	15	2,3	2,9	22,3	125,1	-
Итого за день:				54,8	56,72	194,535	1440,93	71,13



«Коктобейская ООШ»

(Старчак А.В./

№ 8	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Б	Ж	У			
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ									
Среда - 8 день									
Завтрак									
1.	34	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,9	
2.	114	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	0,66	
3.	3	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	-	
Второй завтрак									
1.	368	Яблоко	100	0,35	0	9,91	41,04	11	
Обед									
1.	98	Суп рисовый	250	2,24	4,7	9,8	90,9	4,25	
2.	63	Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	128,92	3,34	
3.	46	Мясо(говядина) тушеное в томате	90	7,42	9,33	2,58	106	2	
4.	23	Салат из капусты и моркови	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47	
5.	113	Чай	200	12,0	3,1	14,30	53,06	6	
6.		Хлеб пшеничный	45	2,25	0,87	15,15	77,43	-	
Полдник									
1.	113	Чай с сахаром	200	12,0	3,1	14,0	53,06	6	
2.		Печенье	15	2,3	2,9	22,3	125,1	-	
Итого за день:					54,22	68,15	165,2	1331,98	53,62



№ 9	№ рецептуры	Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Б	Ж	У			
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ									
Четверг - 9 день									
Завтрак									
1.	100	Каша геркулесовая молочная	200	6,6	10,99	22,64	216,4	0,9	
2.	22	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	2,34	
3.	125	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/7/5	6,47	11,38	13,66	185,7	0,31	
Второй завтрак									
1.		Апельсины	100	0,42	0,14	6,075	30,00	45	
Обед									
1.	33	Суп с вермишелью (курица)	250	2,91	2,29	13,31	116,39	-	
2.	42	Котлеты мясные (говядина) тушеные в томате	70	11,1	10,42	4,28	155,4	0,67	
3.	378	Гречка отварная	150	4,97	3,74	23,89	153,63	0,5	
4.	23	Салат из капусты с морковкой	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	
5.	40	Компот из с/ф	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	
6.		Хлеб пшеничный	45	2,25	0,87	15,15	77,43	-	
Полдник									
1.	113	Чай с сахаром	200	12,0	3,1	14,0	53,06	6	
2.		Печенье	15	2,3	2,9	22,3	125,1	-	
Итого за день:					56,37	55,08	180,4	1289,86	75,47



Директор МКОУ

«Кокшетаубейская ООШ»

/Старчак А.В./

№ 1 0	№ рецеп туры	Наименовани я блюда	Масса порци н	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	
				Б	Ж	У			
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ									
Пятница - 10 день									
Завтрак									
1.	31	Каша пшениная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	0,9	
2.	114	Какао с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	2,34	
3.	3	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	-	
Второй завтрак									
1.		Апельсины	100	0,42	0,14	6,075	30,00	45	
Обед									
1	7	Борщ	250	1,55	1,87	9,33	66,7	9,97	
2.	46	Мясо (курица) тушеное	90	7,42	9,33	2,58	106	2	
3.	49	Макаронны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	-	
4.		Огурцы соленые	50	0,4	0,05	0,85	5,5	10	
5.	40	Компот из с/ф	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,28	
6		Хлеб пшеничный	45	2,25	0,87	15,15	77,43	-	
Полдник									
1.	113	Чай с сахаром	200	12,0	3,1	14,0	53,06	6	
2.		Печенье	15	2,3	2,9	22,3	125,1	-	
Итого за день:					44,77	47,76	185,72	1267,37	76,49