

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "Остроновская СОШ"

Л.И.Зяблицева

" " 20 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**на 2024-2025**  
**для организации питания детей, посещающих**  
**дошкольную группу "Ромашка" МКОУ "Остроновская 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            |              | 7                              | 9           |                         |     |
| <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                 |              |              | 41.1                           |             |                         |     |
|                   | Кофейный напиток с молоком               | 180         |                      |              | 14.36        | 91.0                           | 395         | 43                      |     |
|                   |  |             |                      |              |              | <b>369.44</b>                  |             |                         |     |
| <b>Завтрак II</b> | Яблоко                                   | 100         | 1,4                  | 0,5          | 18,9         | 86,4                           | 368         | 96                      |     |
| 10.30-11.00       |  |             | <b>1,4</b>           | <b>0,5</b>   | <b>18,9</b>  | <b>86,4</b>                    |             |                         |     |
| <b>Обед</b>       |  |             |                      |              |              |                                |             |                         |     |
| 12.00-13.00       | Борщ со сметаной                         | 200         | 10,24                | 15,04        | 18,46        | 250,16                         | 17          | 11                      |     |
|                   | Гуляш из отварного мяса                  | 80          |                      |              |              | 126.0                          | 277         | 29                      |     |
|                   | Макаронные изделия отварные с маслом     | 150         |                      |              |              | 168.45                         | 323         | 25                      |     |
|                   | Компот из смеси с/фр.+ вит"С"            | 180         | 0,88                 | 0            | 22,92        | 102.4                          | 168         | 23                      |     |
|                   | Хлеб пшеничный                           | 70          | 3,86                 | 0,7          | 19,48        | 101,5                          | 1           |                         |     |
|                   |  |             | <b>14,98</b>         | <b>15,74</b> | <b>60,86</b> | <b>748.51</b>                  |             |                         |     |
| <b>Полдник</b>    | Гречка отварная рассыпчатая              | 150         | 9,12                 | 6,24         | 35,84        | 230.45                         | 168         | 6                       | 168 |
| 15.30-16.00       | Чай с сахаром                            | 180         | 0                    | 0            | 13,45        | 42,6                           | 392         | 37                      |     |
|                   |  |             | <b>9,12</b>          | <b>6,24</b>  | <b>54,64</b> | <b>273.05</b>                  |             |                         |     |
|                   |  |             |                      |              |              | 1477.4                         |             |                         |     |
| <b>День 2</b>     |  |             |                      |              |              |                                |             |                         |     |
| <b>Завтрак I</b>  | Яйцо вареное                             | 40          | 7,1                  | 12,5         | 1,4          | 146,1                          | 215         | 65                      |     |
| 8.30-9.00         | бутерброд с повидлом.                    | 40/15       | 5,29                 | 4            | 28,88        | 161.0                          | 2           | 59                      |     |
|                   | Какао с молоком                          | 180         | 3,48                 |              | 15,82        | 107.0                          | 397         | 44                      |     |
|                   |  |             |                      |              |              | <b>414.1</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>       |  |             |                      |              |              |                                |             |                         |     |
| 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            |              | 102.4                          | 168         | 23                      |     |
|                   | Хлеб пшеничный                           | 70          | 3,86                 | 0,7          | 19,48        | 101,5                          | 1           |                         |     |
|                   |  |             |                      |              |              | <b>644.34</b>                  |             |                         |     |
| <b>Полдник</b>    | Коржик молочный                          | 70          | 8,25                 | 5,2          | 26,41        | 185,53                         | 279         | 60                      |     |
| 15.30-16.02       | Кисель                                   | 180         | 0,94                 | 0,06         | 33,36        | 106.72                         | 376         | 39                      |     |
|                   |  |             |                      |              |              | <b>292.25</b>                  |             |                         |     |

|                   |  |        |              |             |              |                |     |    |  |
|-------------------|--|--------|--------------|-------------|--------------|----------------|-----|----|--|
| <b>День 3</b>     |  |        |              |             |              |                |     |    |  |
| <b>Завтрак I</b>  | Суп молочный вермишелевый              | 200    | 5,84         | 5,15        | 20,03        | 179,05         | 30  | 9  |  |
| 8.30-9.00         | Хлеб пшеничный с маслом                | 40/10  |              |             | 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>  |     |    |  |
| <b>Завтрак II</b> | фрукты свежие                          | 100    | 0,6          | 0,1         | 5,3          | 26,6           | 368 | 96 |  |
| 10.30-11.00       |  |        |              |             |              | <b>26,6</b>    |     |    |  |
| <b>Обед</b>       |  |        |              |             |              |                |     |    |  |
| 12.00-13.02       | Щи из свежей капусты со сметаной       | 200    | 1,82         |             |              | 85,0           | 36  | 12 |  |
|                   | Котлета                                | 80     |              |             | 12,6         | 234,9          | 282 | 24 |  |
|                   | Картофель отварной                     | 150    | 3,2          | 5,95        | 21,68        | 153,16         | 318 | 26 |  |
|                   | Компот из смеси сухофруктов с вит. «С» | 180    | 0,88         | 0           |              | 102,4          | 168 | 23 |  |
|                   | Хлеб пшеничный                         | 70     | 3,86         | 0,7         | 19,48        | 101,5          |     |    |  |
|                   |  |        |              |             |              | <b>676.96</b>  |     |    |  |
| <b>Полдник</b>    |  |        |              |             |              |                |     |    |  |
| 15.30-16.02       | Запеканка творожная                    | 150    |              |             |              | 252,0          | 230 | 64 |  |
|                   | Чай с сахаром                          | 180    | 4,86         | 1,8         | 21,96        | 124,2          | 392 | 37 |  |
|                   |  |        |              |             |              | <b>376.0</b>   |     |    |  |
|                   |  |        |              |             |              | <b>1418.09</b> |     |    |  |
| <b>День 4</b>     |  |        |              |             |              |                |     |    |  |
| <b>Завтрак I</b>  | Каша пшеничная                         | 200/5  | 7,47         | 8,72        | 36,16        | 255,85         | 66  | 5  |  |
| 8.30-9.00         | Кофейный напиток с молоком             | 180    |              |             |              | 91,0           | 395 | 43 |  |
|                   | Бутерброд с сыром                      | 40/15  | 5,29         | 4           | 19,92        | 180,0          | 3   | 59 |  |
|                   |  |        |              |             |              | <b>526.85</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>       |  |        |              |             |              |                |     |    |  |
| 12.00-13.02       | Свекла вар.порционно                   | 60     | 0,48         | 6,06        | 9,12         | 110,4          | 146 | 50 |  |
|                   | Суп картофельный с горохом             | 200    | 2,33         | 3,88        | 13,6         | 98,8           | 24  | 58 |  |
|                   | Рыба тушеная в молочном соусе          | 80/30  | 17,3         | 12,3        | 2,6          | 125,3          | 247 | 45 |  |
|                   | Рис припущенный                        | 150    | 3,69         | 5,59        | 38,53        | 219,3          | 512 | 54 |  |
|                   | Кисель                                 | 180    | 0,1          | 0,1         | 27,9         | 113            | 376 | 39 |  |
|                   | Хлеб пшеничный                         | 70     | 3,86         | 0,7         | 19,48        | 101,5          | 1   |    |  |
|                   |  |        |              |             |              | <b>768.3</b>   |     |    |  |
| <b>Полдник</b>    |  |        |              |             |              |                |     |    |  |
| 15.30-16.02       | Ватрушка с повидлом                    | 80     |              |             |              | 304,25         | 458 | 41 |  |
|                   | Чай с лимоном                          | 180    | 0,133        | 0,05        | 12,19        | 46,29          | 393 | 18 |  |
|                   |  |        | <b>0,133</b> | <b>1,75</b> | <b>59,89</b> | <b>350.54</b>  |     |    |  |
|                   |  |        |              |             |              | <b>1710.19</b> |     |    |  |
| <b>День 5</b>     |  |        |              |             |              |                |     |    |  |
| <b>Завтрак I</b>  | Каша геркулесовая                      | 200/5  | 6,31         | 9,49        | 25,1         | 211,09         | 65  | 3  |  |
| 8.30-9.00         | Хлеб пшеничный с маслом                | 20-окт | 3,86         | 0,7         | 19,48        | 101,5          | 6   | 53 |  |
|                   | какао с молоком                        | 180    | 3,48         |             |              | 107,0          | 397 | 44 |  |
|                   |  |        |              |             |              | <b>419.59</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>       |  |        |              |             |              |                |     |    |  |
| 12.00-13.02       | Рассольник "Ленинградский"             | 200    | 2,81         | 4,47        | 17,47        | 121,68         | 76  | 17 |  |
|                   | Овощное рагу с мясом                   | 180    |              |             |              | 149,5          | 331 | 32 |  |
|                   | Компот из смеси сухофруктов с вит. «С» | 180    |              | 0           |              | 102,4          | 168 | 23 |  |
|                   | Хлеб пшеничный                         | 70     | 3,86         | 0,7         | 19,48        | 101,5          |     |    |  |
|                   |  |        |              |             |              | <b>475.08</b>  |     |    |  |
| <b>Полдник</b>    |  |        |              |             |              |                |     |    |  |
| 15.30-16.02       | Булочка домашняя                       | 80     |              |             | 11,87        | 212,18         | 274 | 68 |  |
|                   | Чай с сахаром                          | 200    | 0,15         | 0,08        | 11,25        | 45             | 392 | 37 |  |
|                   |  |        |              |             |              | <b>257.18</b>  |     |    |  |
|                   |  |        |              |             |              | <b>1216.35</b> |     |    |  |
| <b>День 6</b>     |  |        |              |             |              |                |     |    |  |
| <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    |              |             |              | 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   |       |       |        | 218.0          | 206 | 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 |        | 296.0          | 274 | 33 |  |
|                   | Кисель                              | 180   | 4,46  | 0,3   | 142,92 | 102.72         | 396 | 36 |  |
|                   |                                     |       |       |       |        | <b>398.72</b>  |     |    |  |
|                   |                                     |       |       |       |        | <b>1476.68</b> |     |    |  |
| <b>День 7</b>     |                                     |       |       |       |        |                |     |    |  |
| <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   |       |       |        | 107.0          | 397 | 44 |  |
|                   |                                     |       |       |       |        | <b>553.92</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         | 87         | 13  |  |  |
| 12.00-13.02       | Тефтели из говядины с рисом                          | 70/40 | 9,3   | 16,5  | 12,6   | 234,9          | 286        | 55  |  |  |
|                   | Картофель отварной                                   | 75    |       |       |        | 76,58          | 318        | 26  |  |  |
|                   | Капуста тушеная                                      | 75    |       |       |        | 75.0           | 336        | 27  |  |  |
|                   | Компот из смеси сухофруктов                          | 180   |       | 0     |        | 102.4          | 168        | 23  |  |  |
|                   | Хлеб пшеничный                                       | 70    | 3,86  | 0,7   | 19,48  | 101,5          |            |     |  |  |
|                   |  |       |       |       |        | <b>755.82</b>  |            |     |  |  |
|                   |  |       |       |       |        |                |            |     |  |  |
| <b>Полдник</b>    | Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем | 70    | 4,51  | 5,04  | 28,47  | 189            | 294        | 36  |  |  |
| 15.30-16.02       | Чай с сахаром и молоком                              | 180   | 11,1  | 1,05  | 13,92  | 89.0           | 394        | 40  |  |  |
|                   |  |       |       |       |        | <b>278.0</b>   |            |     |  |  |
|                   |  |       |       |       |        | <b>1652.24</b> |            |     |  |  |
|                   |  |       |       |       |        |                |            |     |  |  |
| <b>День 8</b>     |  |       |       |       |        |                |            |     |  |  |
| <b>Завтрак I</b>  | 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>  |            |     |  |  |
|                   |  |       |       |       |        |                |            |     |  |  |
| <b>Завтрак II</b> | фрукты свежие  | 100   | 0,36  | 0,36  | 8,82   | 47             |            |     |  |  |
| 10.30-11.00       |  |       |       |       |        | <b>47</b>      |            |     |  |  |
|                   |  |       |       |       |        |                |            |     |  |  |
| <b>Обед</b>       | Суп крестьянский с крупой со сметаной                | 200   |       |       | 14.29  | 111,7          | 28         | 16  |  |  |
|                   | Котлета  | 80/30 |       |       | 12,6   | 234,9          | 282        | 24  |  |  |
| 12.00-13.02       | Гороховая каша                                       | 150   |       |       | 25.47  | 198.27         | 211        | 20  |  |  |
|                   | Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»               | 180   |       | 0     |        | 102.4          | 168        | 23  |  |  |
|                   | Хлеб пшеничный                                       | 70    | 3,86  | 0,7   | 19,48  | 101,5          |            |     |  |  |
|                   |  |       |       |       |        | <b>748.77</b>  |            |     |  |  |
|                   |  |       |       |       |        |                |            |     |  |  |
| <b>Полдник</b>    | Манник со сгущенным молоком                          | 100   | 18,62 | 9,52  | 16,94  | 232,4          | 274        | 77  |  |  |
|                   | Кисель   | 180   | 4,86  | 0.3   | 25.24  | 102.72         | 376        | 39  |  |  |
|                   |  |       |       |       |        | <b>374.6</b>   |            |     |  |  |
|                   |  |       |       |       |        |                |            |     |  |  |
| <b>День 9</b>     |  |       |       |       |        |                |            |     |  |  |
| <b>Завтрак I</b>  | 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          | 30         | 99  |  |  |
|                   | Кофейный напиток с молоком                           | 180   |       |       |        | 91.0           | 395        | 43  |  |  |
|                   |  |       |       |       |        | <b>463.1</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>       |  |       |       |       |        |                |            |     |  |  |
| 12.00-13.02       | Суп картофельный с клецками                          | 200   |       |       |        | 234.4          | 155        | 14  |  |  |
|                   | Картофель отварной                                   | 150   | 3,2   | 5,95  | 21,68  | 153,16         | 318        | 26  |  |  |
|                   | Рыба тушеная с овощами                               | 100   | 10,2  | 5,5   | 4,6    | 108,8          | 144        | 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>735.64</b>  |            |     |  |  |
|                   |  |       |       |       |        |                |            |     |  |  |
| <b>Полдник</b>    | Булочка творожная                                    | 80    | 13.55 | 10.88 | 40 58  | 173.0          | <b>786</b> | 63  |  |  |
| 15.30-16.02       | компот из смеси сухофруктов с витамином "С"          | 180   |       |       |        | 102.4          | 168        | 23  |  |  |



