

Утверждено приказом по
муниципальному бюджетному
общеобразовательному учреждению
«Котовская основная школа»
№ 337/1 от 30.08.2024г.

Примерное десятидневное меню на 2024-2025 учебный год

Возрастная категория: дети 3 – 7 лет.

1 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша рисовая с маслом	180/5	4,6	6,5	26,7	183,7	0,5
	ТТК	Кофейный напиток	200	3	3,1	11,2	84,7	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
		Итого:	430	10,7	13,6	58,3	398,4	1,1
II Завтрак								
	399	Сок плодовой	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед	101	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,3	61,7	3,5
	ТТК	Суп из овощей с мясом и сметаной	200/25/ 5	1,6	5	8,5	85,4	6,8
				6,7	2,3	0	47,5	0
	287	Ежики из говядины	80/50	9,4	8,4	9	149,2	0,5
				0,6	2,2	2,8	33,4	0
	321	Пюре картофельное	80	1,6	2,6	10,7	72,6	5,5
	ТТК	Свекла отварная	50	0,7	0	4,2	19,6	2
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	14,1	58,0	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
	Итого:	795	25,7	25,6	75,7	636,2	18,4	
Полдник								
	454	Пирог с повидлом	50	2,6	2,4	28,1	144,4	0,07
	ТТК	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	36,8	0

		Итого:	250	2,7	2,4	37,2	181,2	0,07
		ВСЕГО:	1685	40,1	41,6	189,4	1292,6	23,57

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	237	Запеканка из творога с молоком сгущенным	12020	18,1	12,5	16,3	250,1	0,2
				1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
	ТТК	Чай с молоком	200	2,7	2,6	12,7	85	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Итого:	365	23,7	20,6	50,4	482,0	0,9
II Завтрак	368	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	70,6	104,0
		Итого:	160	0,6	0,6	15,7	70,6	104,0
Обед	ТТК	Свекла вареная с огурцом соленным	60	0,6	4,7	3,2	57,5	2,6
	84	Суп карт.с рыбными фрикадельками	200/25	1,8	2,2	12,3	76,2	8,4
	ТТК	Печень по-строгановски	100	13,1	9,9	2,7	152,3	24
	315	Рис отварной	80	1,9	2,9	18,6	108,0	0
	10	Горошек зел. консерв.	40	1,4	0,1	1,4	12,1	4,0
	ТТК	Кисель из джема	200	0,1	0	19,1	76,8	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
		Итого:	760	22,6	20,4	79,4	591,7	39,1
Полдник	215	Омлет натуральный	60	5,9	7,3	1	93,3	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Печенье	20	1,4	2	15,2	84,4	0
	400	Молоко	150	3,9	4,2	6,5	79,4	0,7

		Итого:	250	12,7	13,7	32,3	305,9	0,8
		Всего за день	1310	59,6	55,3	177,8	1450,2	144,7

3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша манная с маслом	180/5	5,6	6,5	25,8	184,1	0,5
	213	Яйцо вареное	1 /40	4,8	4	0,2	56	0
	397	Какао с молоком	200	3,1	3,2	11,2	86	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
		Итого:	470	16,6	17,7	57,6	456,1	1,1
II Завтрак	399	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед	ТТК	Огурец соленый	60	0,5	0,06	1,0	6,5	3
	82	Суп с макаронами и птицей	200/20	2,1	2,1	15,2	88,1	5,4
				4,8	3,8	0,1	53,8	0
	258	Шницель рыбный	80	11,8	3,8	6,8	108,6	0,6
	ТТК	Овощи тушеные	130	2,7	3,8	14,3	102,2	15,3
	ТТК	Компот из св. плодов	200	0,1	0	14	56,4	1,7
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
	Итого:	745	25,7	14,16	73,5	524,4	26	
Полдник								
	410	Ватрушка с творогом	70	9,2	5,5	19,2	202	0,04
	392	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Конфета	20	0,4	0,8	14,8	68	0
		Итого:	290	9,7	6,3	34,1	270,8	0,07
		Всего за день	1705	53	38,16	183,4	1328,1	31,17

4 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша овсяная с маслом	180/5	6,5	8,2	25,1	196,6	0,5
	401	Йогурт	100	2,8	3,2	10	80	0,6
	394	Чай с молоком	200	2,7	2,6	12,7	85	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
		Итого:	530	15,1	18	68,2	491,6	1,6
II Завтрак	368	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6	97,5
		Итого:	150	0,6	0,6	14,7	66,6	97,5
Обед	10	Горошек зеленый	50	1,7	0,1	1,7	14,3	5
	76	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной	200/25/ 5	1,9	5,1	12,8	104,7	5,4
				6,6	2,3	0	47,1	0
	ТТК	Жаркое подомашнему	180	17,6	8,6	20,8	231,0	11,1
	ТТК	Свекла отварная	50	0,7	0	4,2	19,6	2
	ТТК	Компот из кураги	200	0,5	0	17,9	73,6	0,4
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
		Итого:	765	32,7	16,7	79,5	599,1	23,9
Полдник	ТТК	Пирог с капустой	70	3,6	3,6	29,2	163,6	3,4
	400	Молоко	150	3,9	4,2	6,5	79,4	0,7
		Итого:	220	7,5	7,8	35,7	243	4,1
		Всего за день	1665	55,9	43,1	198,1	1400,3	127,1

5 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	93	Лапша молочная	200	6,0	5,6	17,0	141,6	0,9
		Сыр	10	2,3	2,9	0	35,3	0,1
	ТТК	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	36,8	0
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
		Итого:	455	11,5	12,5	46,5	343,7	1
II Завтрак	399	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед	70	Огурец соленый	60	0,5	0,06	1,0	6,5	3
	81	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200/2 5	4,4	3,9	14,6	111,1	3,7
				6,6	2,3	0	47,1	0
	261	Тефтели рыбные	80/50	10,2	3,6	10,5	114	0,4
				0,7	1,7	2,8	39	0
	ТТК	Картофель тушеный	80	1,6	2,8	11,0	75,6	4,6
	132	Капуста тушеная	50	1,1	1,8	4,9	40,2	10,3
	ТТК	Кисель	200	0,1	0	18,1	72,8	1,2
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
	Итого:	800	28,9	16,76	85	615,1	23,2	
Полдник	401	Йогурт	100	2,8	3,2	10	80	0,6
		Вафли	30	0,9	0,8	19,1	105	0
		Молоко	150	3,9	4,2	6,5	79,4	0,7
		Итого	280	7,6	8,2	35,6	264,4	1,3
		Всего за день	1735	49,0	37,46	185,3	1300,0	29,5

6 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	185	Каша «Дружба «	180/5	5,5	6,9	28,6	198,5	0,5
	213	Яйцо вареное	1 /40	4,8	4	0,2	56	0
	395	Кофейный напиток	200	3	3,1	11,2	84,7	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
		Итого:	465	16,4	14,4	60,4	436,8	1,1
II Завтрак								
	368	Фрукт свежий(яблоко)	160	0,6	0,6	15,7	70,6	104,0
		Итого:	160	0,6	0,6	15,7	70,6	104,0
Обед								
	ТТК	Помидор свежий	50	0,5	0,1	1,9	10,5	12,5
	67	Щи из св. капусты с рыбой	200/30	1,6	5	7,1	79,8	9,6
				5,6	0,3	0	25,1	0,2
	ТТК	Зраза из птицы	70	14,1	8,4	8,8	167,2	0,1
	ТТК	Рагу из овощей	130	2,9	4,3	14,8	109,5	17,6
	ТТК	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	14,1	58,0	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
		Итого:	735	28,8	18,7	68,8	558,9	40,1
Полдник								
	458	Ватрушка с конфитюром	70	4,4	2,8	41	206,8	0,1
	401	Кефир	150	4,2	4,8	6,1	84,8	1,1
	Итого:	220	8,6	7,6	47,1	291,6	1,2	
		Всего за день	1580	54,4	41,3	192,0	1357,9	146,4

7 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша гречневая с маслом	180/5	7,1	7,3	29,1	210,5	0,5
	394	Чай с молоком	200	2,7	2,6	12,7	85	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
		Итого:	430	12,9	13,9	62,2	425,5	1
II Завтрак	399	Сок плодовый	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед	ТТК	Свекла вареная с огурцом соленым	60	0,6	4,7	3,2	57,5	2,6
	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	1,8	2,1	13,3	79,3	7,1
				7,0	3,9	0,35	64,5	0,17
	249	Рыба, запеченная в омлете	120	18,9	7,1	3,2	152,3	0,8
	321	Пюре картофельное	80	1,6	2,6	10,7	72,6	5,5
	ТТК	Горошек зел. консерв.	30	1,0	0	1,0	8,0	3,0
	ТТК	Компот из св. плодов	200	0,1	0	14	56,4	1,7
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
		Итого:	780	34,7	21	67,85	599,4	20,87
Полдник	212	Лапшевник с творогом и маслом	135/ 4	8,2	6,7	19,9	172,7	0,1
		Молоко	150	3,9	4,2	6,5	79,4	0,7
		Итого:	289	12,1	10,9	26,4	252,1	0,8
		Всего за день	1699	60,7	45,8	174,65	1353,8	26,67

8 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюда	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	71	Помидор свежий	50	0,5	0,1	1,9	10,5	12,5
	216	Омлет с сыром	80	9,1	8,9	0,9	120,1	0,2
	401	Йогурт	100	2,8	3,2	10	80	0,6
	397	Какао с молоком	200	3,1	3,2	11,2	86	0,6
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
		Итого:	475	18,6	19,4	44,4	426,6	13,9
II Завтрак								
	368	Фрукт свежий	160	0,6	0,6	15,7	70,6	104,0
		Итого:	160	0,6	0,6	15,7	70,6	104,0
Обед	ТТК	Огурец соленый	60	0,5	0,06	1,0	6,5	3
	57	Борщ с мясом и сметаной	200/25/5	1,6	4,2	9,6	82,6	6
				6,6	2,3	0	47,1	0
	291	Запеканка картофельная с мясом или печенью	200	15,3	11,2	31,3	287,2	15,9
	ТТК	Кисель из джема	200	0,1	0	19,1	76,8	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
		Итого:	745	27,8	18,36	83,1	609	25
Полдник	469	Булочка Домашняя	50	3,9	6,4	28,3	186,4	0
	392	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Конфета	20	0,4	0,8	14,8	68	0
		Итого:	270	4,4	7,2	43,2	255,2	0,03
		Всего за день	1650	51,4	45,56	186,4	1361,4	142,93

9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша пшенная с маслом	180/5	6,8	7,3	30,5	214,9	0,5
		Вафли	20	0,6	0,5	12,7	57,7	0
	ТТК	Чай с молоком	200	2,7	2,6	12,7	85	0,5
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
		Итого:	450	13,2	14,4	76,3	487,6	1
II Завтрак	399	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76,8	4
		Итого:	200	1	0	18,2	76,8	4
Обед	101	Икра кабачковая	50	1	4,5	4,3	61,7	3,5
	75	Рассольник домашний с птицей и сметаной	200/20/5	1,8	2,9	11,2	78,1	21
				4,8	3,9	0,1	54,7	0
	305	Котлета из птицы	60	7,1	6,2	7,7	115,0	0,2
	315	Рис отварной	80	1,9	2,9	18,6	108,0	0
	132	Капуста тушеная	50	1,1	1,8	4,9	40,2	10,3
	354	Соус сметанный	35	0,4	1,1	2,0	19,5	0
	ТТК	Компот из кураги	200	0,5	0	17,9	73,6	0,4
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
		Итого:	760	22,3	23,9	88,8	659,6	35,4
Полдник	ТТК	Сырники из творога с молоком сгущенным	120/20	16	12,5	19,3	253,7	0,2
				1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
	400	Молоко	150	3,9	4,2	6,5	79,4	0,7
		Итого:	290	21,3	18,4	37,0	398,8	1,1
		Всего за день	1700	57,8	56,7	220,3	1622,8	41,5

10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюда	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
	ТТК	Макароны с сыром	100	5,2	6,3	17,7	148,3	0,2
	215	Омлет натуральный	60	5,9	7,3	1	93,3	0,1
	ТТК	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	36,8	0
		Хлеб пшеничный (батон)	40	3,1	0,4	20,4	97,6	0
		Итого:	400	14,3	14	48,2	376	0,3
II Завтрак	399	Сок плодовый	150	0,8	0	13,7	57,6	3
		Итого:	150	0,8	0	13,7	57,6	3
Обед	45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	4,7	55,3	3,4
	ТТК	Суп крестьянский с мясом, сметаной	200/25 / 5	1,7	3,3	10,6	78,9	6,4
				6,6	2,3	0	47,1	0
	277	Гуляш из вареного мяса	100	14,0	7,1	3,4	133,5	0,6
	314	Греча отварная	80	3,1	4,3	18,7	125,9	0
	ТТК	Морковь отварная	50	0,6	0	3,3	15,6	1
	ТТК	Компот из св. плодов	200	0,1	0,1	14,1	57,7	1,7
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	48,8	0
		Хлеб ржаной	35	2,2	0,4	11,9	60	0
		Итого:	775	30,6	21,4	76,9	622,8	13,1
Полдник	400	Молоко	150	3,9	4,2	6,5	79,4	0,7
		Пряник	40	1,9	1,1	17,1	85,9	0
	401	Йогурт	100	2,8	3,2	10	80	0,6
		Итого:	290	8,6	8,5	33,6	245,3	1,3
		Всего за день	1615,0	54,3	43,9	172,4	1301,7	17,7

