

Утверждаю:  
 МБОУ  
 Директор МБОУ Нижнененинская СОШ  
 Е.С. Зырянова/



Примерное десятидневное меню  
 МБОУ Нижнененинская СОШ структурное подразделение ДОУ  
 детский сад «Радуга» на 2024 – 2025 учебный год  
 с десятичасовым пребыванием детей

Руководство: «Сборник рецептных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах г. Москва 2004г.

№	Наименование блюда	Выход блюда	Б.	Ж.	У.	Энергетическая ценность	Витамины			
							А	В	С	Е
<b>1-ДЕНЬ</b>										
<b>Завтрак</b>										
161	Каша молочная с гречневой крупой	200	6,2	7,9	23,2	188	0,09	0,35	0,8	
692	Кофейный напиток	200	2,5	2,75	22,5	121,6	0,08	0,09	0,09	
1	Бутерброд с маслом	25	11	9	20,6	115	0,06	0,25		
	Батон									
<b>Обед:</b>										
16	Огурец внарезку	50	0,6	3,5	1,5	40	0,15	0,65	8,1	
124	Суп с рыбными консервами	200	2,4	5,2	10,3	120	0,63	0,37	3,9	1,1
461	Тефтели мясные	50	13,8	16,4	13	257	0,07	0,08	-	0,2
520	картофельное пюре	150	3,75	4,4	19,6	163,5	0,06	0,06	5,6	
587	соус томатный	30								
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,08	-	6,8	1,3
	Хлеб пшеничный	70	4,02	0,42	30,1	144			0,25	
<b>Ужин:</b>										
334	Макароны с маслом	150	4,7	8,1	27,3	201	0,01	0,1	8	0,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58				
	Кондитерские изделия	35	1,1	1,8	26,9	160				
	Снежок	100	2,2	2,8	34	46,5				
<b>Всего за день:</b>			<b>60</b>	<b>61</b>	<b>247</b>	<b>1710</b>	<b>2,07</b>	<b>2</b>	<b>48,6</b>	<b>2,9</b>
<b>2-ДЕНЬ</b>										
<b>Завтрак</b>										
337	Отварное яйцо	1/41	5,1	4,6	0,3	63	0,54	0,17	-	1,2
302	Каша рисовая молочная	200	6,1	9,1	51,9	302	0,06	0,21	0,8	1,2
2	Бутерброд с повидлом	30	10,7	7,9	27	148	0,8	0,09	0,08	-
639	Какао	200	4,9	5	32,5	190	0,1	0,08	-	0,3
	Фрукт	100	0,9	0,1	8,1	4				
<b>Обед:</b>										
693	Морковь в нарезку	50	1,5	3,0	10,5	74	0,45	0,08	8,2	

181	Рассольник со сметаной	200	12,7	7,5	17	183	0,01	0,1	0,8	
451	Котлета мясная	50	7,9	4,8	8	106,9	0,02	0,1	0,08	
332	отварная вермишель	150	5,1	9,15	34	244,5	-	-	-	
595	соус молочный	30								
648	Кисель	200	-	-	30,6	118	0,15	0,07	8,3	1,1
	Хлеб пшеничный	70	4,2	0,42	30,1	144			0,25	
	<b>Ужин:</b>									
216	Тушеный картофель	200	10,5	9,6	38	290	-	0,1	11,2	-
286	Чай	200	0,3		15	60	0,1	0,07	8,3	-
	Йогурт	100	4,2	5,25	6	94				
	Хлеб пшеничный	70	4,2	0,42	30,1	144			0,25	
	<b>Всего за день:</b>		<b>60,7</b>	<b>60,4</b>	<b>267</b>	<b>1817</b>	<b>1,55</b>	<b>1,18</b>	<b>46,4</b>	<b>4,9</b>
	<b>3-ДЕНЬ</b>									
	<b>Завтрак</b>									
302	Каша пшённая молочная	200	6,2	9,16	53	320	0,08	0,1	2	1,2
2	Бутерброд с маслом	30	11	9	20,6	115	0,06		0,25	-
693	Какао	200	1,9	5,0	32,5	190	0,1	0,08	-	0,3
	<b>Обед:</b>									
72	Отварная свекла	60	1,3	3,2	4,2	107	0,35	0,23	7	0,1
132	Борщ со сметаной на курином бульоне	200	4,0	20,4	4,9	164		0,08	10	0,01
492	Плов с курицей	200	13,2	10,6	42,2	307	0,08		6,8	1,3
605	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124			0,25	
	Хлеб пшеничный	70	4,02	0,42	30,1	144			0,25	
	<b>Ужин:</b>									
51	Макароны с сыром	150	5,1	9,15	34	244	0,2	0,1	0,08	
	Напиток из шиповника	100	0,4		23,5	94	-	-	-	-
	Снежок	100	2,2	2,8	4	46				
	Хлеб	70	4	0,42	30,1	144			0,25	
	<b>Всего за день:</b>		<b>57</b>	<b>56,8</b>	<b>251</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>58</b>	<b>2,9</b>	
	<b>4- ДЕНЬ</b>									
	<b>Завтрак</b>									
302	Каша манная молочная	200	8,18	9,18	50,8	357	0,07	0,16	2,0	1,2
2	Бутерброд с маслом	30	11	9	20,6	115	0,06		0,25	-
	Кофейный напиток	200	2,5	3,75	22,5	121	0,08	0,09	0,08	-
	Фрукт	75	0,9	0,1	8,1	40				
	<b>Обед:</b>									
16	Огурец в нарезку	60	9,3	9,1	7,1	116	-	-	6,1	1
140	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	3,3	5,9	18,2	143	0,63		12	1,1
386	Рыба запеченная в молочном соусе,	50/ 30	10,2	8,2	21	125	-	-	7,5	0,6
520	картофельное пюре	150	3,6	9	35,7	244				
648	Кисель	200	-	-	30,6	118	0,15	0,07	8,3	1
	Хлеб пшеничный	70	4	0,42	30,1	144			0,25	
	<b>Ужин:</b>									
328	Плов с изюмом	150	5,1	9,1	35	244	0,65	0,14	1	-
	Йогурт	100	4,2	5,25	6	94				

	Чай	200	0,3		15	60	0,1	0,07	8,3	
	<b>Всего за день:</b>		<b>65</b>	<b>65</b>	<b>258</b>	<b>1840</b>	<b>2,06</b>	<b>1,1</b>	<b>39,9</b>	<b>5</b>
	<b>5- ДЕНЬ</b>									
	<b>Завтрак</b>									
160	Лапша на молоке	200	8,95	11,6	37,1	317	0,1	0,5	2	0,5
3	Бутерброд с сыром	35	9,8	11,1	14,9	136	0,1	0,08	-	0,3
693	Какао на молоке	200	4,9	5,0	32	190	0,1	0,08	-	0,3
	<b>Обед:</b>									
51	Морковь в нарезку	60	1,5	3,0	10,4	74	0,45	0,08	8,2	
43	Щи по-уральски со сметаной	200	3,3	5,9	18,2	143	0,63	0,37	4	1,1
456	Зразы	50	16,5	15,4	1,05	106,9	0,15	0,07	10	0,8
520	Отварной рис	150	3,6	9	35,7	244				
587	Соус томатный	30								
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,8	-	6,8	1,3
	Хлеб пшеничный	70	4	0,4	30,1	144				
	<b>Ужин</b>									
309	Каша кукурузная молочная	200	6,1	9,1	51	302	0,06	0,21	0,8	1,2
686	Чай	200	0,3	-	15	60	-			-
	Снежок	200	2,2	2,8	3,4	46				
	<b>Всего за день:</b>		<b>63</b>	<b>63</b>	<b>247</b>	<b>1690</b>				
	<b>6-ДЕНЬ</b>									
	<b>Завтрак</b>									
314	Рисовая запеканка с творогом	200	6,15	9,11	51	302	0,06	0,21	0,8	1,2
1	Бутерброд с маслом	25	11,8	9	20,6	115		0,25	3,2	-
692	Кофейный напиток	200	2,5	2,75	2,2	121	0,08	0,09	0,08	-
	Фрукт	75	0,9	0,1	8,1	40				
	<b>Обед:</b>									
50	Свекла в нарезку	60	1,3	3,2	4,2	101	0,35	0,23	8	0,3
140	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	3,3	5,9	18,2	143	0,63		12	1,1
723	Тефтели,г-р пшено,соус томатный	50/150/30	11,2	18,6	24,5	320	0,07	0,06	-	0,2
701	Напиток плодово-ягодный	200	0,1	-	27,2	180				
	Хлеб пшеничный	70	4	0,4	30,1	144				
	<b>Ужин:</b>									
337	Отварное яйцо	1/40	3,1	4,6	0,3	63	0,5	0,17	-	1,2
509	Овощное рагу	200	8,9	2	27,8	2,38	0,06	0,03		-
686	Сок	100	0,3	-	15	60	0,15	0,07	8,3	1,1
	Йогурт	100	4,2	5,2	6	94				
	<b>Всего за день:</b>		<b>60</b>	<b>60</b>	<b>245</b>	<b>1692</b>	<b>1,9</b>	<b>1</b>	<b>69</b>	<b>6,5</b>
	<b>7-ДЕНЬ</b>									
	<b>Завтрак</b>									

302	Каша ячневая молочная	200	5,1	9,15	31,2	244	0,01	0,1	8	0,3
693	Какао	200	4,9	5	32	190	0,01	0,08	-	0,3
3	Творожная масса	35	1,2	3,1	21	118	0,03	0,25	3,2	-
	<b>Обед:</b>									
43	Огурец в нарезку	60	0,6	3,5	1,5	40	0,15	0,6	8,1	-
137	Суп с мясными фрикадельками и сметаной	200	9	7,4	18,3	182		0,3	0,1	3
377	Рыба жареная	50	10,2	8,2	2,1	125	-	-	7,5	0,6
520	картофельное пюре, соус молочный	150	3,15	6,75	21,9	163				
286	Чай	200	0,3	-	15	60	0,1	0,07	8,3	1,1
	Хлеб пшеничный	70	4	0,4	30,1	144			0,25	
	<b>Ужин:</b>									
302	Каша рисовая молочная	200	16,1	9,11	51	302	0,06	0,21	0,8	1,2
	Снежок	100	2,2	3	3,4	46				
	Напиток плодово-ягодный	100			18,2	78	0,1	0,3	8,3	1,1
	<b>Всего за день:</b>		<b>60,8</b>	<b>61,2</b>	<b>245</b>	<b>1692</b>	<b>1,9</b>	<b>1</b>	<b>69</b>	<b>6,5</b>
	<b>8-ДЕНЬ</b>									
	<b>Завтрак</b>									
302	Каша геркулесовая молочная	200	8,6	9	20,6	282	0,07	0,1	2	1,2
692	Кофейный напиток	200	2,5	2,75	22,6	121,6	0,08	0,09	0,08	-
2	Бутерброд с повидлом	35	10,7	7,9	27	148	0,8		0,08	-
	Фрукт	75	0,9	0,1	8,1	40				
	<b>Обед:</b>									
51	Морковь в нарезку	60	1,4	10,1	6,9	124	0,15	0,65	12	-
132	Щи со сметаной	200	4	8,5	20,4	160	0,01	0,08	10,3	-
461	Ежики мясные, г-р перловка, соус томатный	50/150/30	11,2/2,9	13,6/6,1	24,5/30,7	320/153	0,07	0,06	-	0,2
648	Кисель	200	-	-	30,6	118				
	Хлеб пшеничный	70	2,2	2,8	3,4	46			0,25	
	<b>Ужин</b>									
161	Суп молочный с крупой	200	6,2	7,9	23,7	208	0,09	0,35	0,8	
701	Напиток плодово-ягодный	100	0,3		18,9	60	0,15	0,07	8,3	1,1
	Йогурт	100	4,2	8,2	6	94				
	<b>Всего за день:</b>		<b>60</b>	<b>60,1</b>	<b>246</b>	<b>1840</b>	<b>2,8</b>	<b>0,9</b>	<b>3,3</b>	<b>3,7</b>
	<b>9-ДЕНЬ</b>									
	<b>Завтрак</b>									
160	Лапша на молоке	200	6,2	9,1	20	202	0,21	0,08	1,2	
693	Какао	200	4,9	5	32,5	190	0,1	0,08		
3	Бутерброд с сыром	35	6,65	1,8	27,8	147,5	0,03	0,25	3,2	
	<b>Обед:</b>									
51	Свекла в нарезку	60	1,3	3,2	4,2	101	0,35	0,2	7,7	0,1
44	Свекольник со сметаной	200	3,37	5,3	16,2	121	0,63	0,37	12	1,1

456	Котлета мясная,г-р гречка соус томатный	50/150/ 30	10,6/ 8,4	17,7/ 10,8	7,8/30	232/2 03	0,02	0,1	0,08	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,8	-	1,3	1,3
	Хлеб пшеничный	70	2,2	2,8	3,4	46,5				
	<b>Ужин:</b>									
219	Капуста тушеная картофельное пюре	100	5,1	9,15	39,7	201	0,06	0,21	0,08	1,2
	Снежок	180	4,2	8,2	6	94				
	Кондитерские изделия	35	14,4	1,8	22,4	189				
625	Чай	200	0,2		15	58	0,15	0,07	8,3	1,1
	<b>Всего за день:</b>		<b>68</b>	<b>68,3</b>	<b>273</b>	<b>1840</b>	<b>2,8</b>	<b>0,9</b>	<b>3,3</b>	<b>3,7</b>
	<b>10-ДЕНЬ</b>									
	<b>Завтрак</b>									
302	Каша «Дружба»молочная	200	8,95	11,6	37	328,8	0,08	0,09	0,08	
692	Кофейный напиток	200	2,5	2,75	22,57	121,7	0,07	0,08	0,07	
	Бутерброд с повидлом	30	10,7	9	27	118	0,08		0,08	
	Фрукт	75	0,9	0,1	8,1	40				
	<b>Обед:</b>									
43	Огурец в нарезку	60	1,4	5,1	36	38			6,1	
35	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,1	3,75	21,6	136	0,2	0,37	8	0,3
487/3 9	Отварная курица,тушеные овощи	50/150	21,6	14,3	39,7	353	0,15	0,06	10	0,8
648	Кисель	200			30,6	118	0,15	0,07	8,3	1
	Хлеб пшеничный	70	2,2	2,8	3,4	146,5			0,25	
	<b>Ужин:</b>									
89	Сельдь малосольная	55	3,5	5,5	2	67,6			5,1	0,6
51	Картофель запеченный в сметане	200	12,4	11,6	10,8	256			5,1	0,5
685	Чай	100	0,3		15,8	60		0,11	11,2	
	Йогурт	100	4,2	5,2	6	94				
	<b>Всего за день:</b>		<b>70</b>	<b>70</b>	<b>288</b>	<b>1870</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>54</b>	<b>3,8</b>