

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора МКОУ СОШ №2  
им. А.А. Шогенцукова г. Бакасна,  
А.М. Нагоевым  
Приказ № 90 от 30 08 2023г.

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов (6,6 лет-11,11 лет)**

пп №	завтрак 1 смена	Масса порции/г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№рецептуры
1	Свекольник со сметаной	250/10	2,04	5,00	14,10	109,56	58
	(сметана)		0,21	2,82	0,31	27,46	
2	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,60	15
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	10,70	42,80	
			<b>15,77</b>	<b>43,22</b>	<b>43,25</b>	<b>390,37</b>	
	<b>обед 2 смена</b>						
1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	102
	Котлеты (говядины) рыбные	80	10,59	16,17	4,17	204,57	248
3	Пюре картофельное	150	3,40	5,34	20,52	143,74	321
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
6	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,86	15
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
8	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	468
9	Печенье «Малиновое»	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
			<b>26,19</b>	<b>45,17</b>	<b>83,80</b>	<b>939,29</b>	

**1 неделя вторник**

пп №	завтрак 1 смена	Масса порции/г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№рецептуры
1	Сырник с творогом	250/10	28,44	19,51	17,10	357,75	219
	Со сгущенным молоком						
2	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	382
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
5	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
6	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	368
			<b>38,23</b>	<b>42,51</b>	<b>65,31</b>	<b>796,75</b>	
	<b>Обед 2 смена</b>						
1	Суп картофельный с микронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	111
2	Капуста, тушеная с мясом	230	20,63	25,90	23,23	408,54	3
3	Овощи в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	71
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			<b>27,17</b>	<b>36,85</b>	<b>71,75</b>	<b>727,33</b>	

**I неделя среда**

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак 1 смена</b>	г					
1	Омлет натуральный из яиц	150					
	с колбасными изделиями		14,24	21,24	2,63	258,64	212
2	Салат из помидор и огурцов	60	0,65	3,70	2,08	44,22	15
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
5	Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74	395
6	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
7	Пряник "Ягодка"	18	1,03	1,53	14,85	77,29	
			<b>21,94</b>	<b>48,28</b>	<b>60,04</b>	<b>762,44</b>	
	<b>обед 2 смена</b>						
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	82
			0,21	2,82	0,31	27,46	
2	Птица тушеная с соусом	80/50	16,53	10,08	0,01	156,88	290
			0,70	2,81	2,93	39,81	354
3	Каша гречневая гарнир	150	8,63	6,09	38,64	243,89	302
4	Салат из помидор и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,60	15
5	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
6	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	10,70	42,80	
7	Печенье "Малиновое"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
			<b>32,76</b>	<b>44,70</b>	<b>99,61</b>	<b>931,78</b>	

**I неделя четверг**

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак 1 смена</b>	г					
1	Плов из курицы	230	22,42	18,80	39,46	416,72	291
2	Овощи в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	71
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
6	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	394
7	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
			<b>31,76</b>	<b>43,96</b>	<b>82,64</b>	<b>853,24</b>	
	<b>обед 2 смена</b>						
1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	102
2	Гуляш из говядины	80	10,28	18,09	2,64	214,49	15
	Каша пшенная гарнир	150	6,60	5,73	37,89	229,53	1
2	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,00	87,36	20
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
6	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	368
7	Печенье "Малиновое"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
			<b>29,12</b>	<b>46,51</b>	<b>129,66</b>	<b>1053,71</b>	

**I неделя пятница**

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак 1 смена</b>	г					
1	Макаронны отварные с сыром	150	9,29	14,60	22,71	259,40	206
2	Котлета мясная с соусом	80/50	12,44	19,78	12,56	278,02	282
			0,58	2,13	4,01	37,53	348
3	Овощи в нарезке (помидор свежий)	60	1,20	0,48	2,76	20,16	71
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
7	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
			<b>26,56</b>	<b>53,22</b>	<b>80,56</b>	<b>907,46</b>	
	<b>обед 2 смена</b>						
1	Суп картофельный с крупой гречневой	250	2,18	2,84	14,29	91,44	80
2	Жаркое по- домашнему	230	26,38	7,16	21,04	254,12	259
4	Овощи в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	71
5	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
6	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
7	Печенье "Малиновое"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
			<b>33,60</b>	<b>22,31</b>	<b>93,89</b>	<b>710,75</b>	

**II неделя понедельник**

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак 1 смена</b>	г					
1	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150/25	20,42	35,66	21,95	490,42	240
2	Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74	395
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
5	Печенье "Малиновое"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
6	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	368
			<b>30,59</b>	<b>63,85</b>	<b>90,43</b>	<b>1058,73</b>	111
	<b>обед 2 смена</b>						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	277
2	Плов из курицы	230	22,42	18,80	39,46	416,72	291
3	Салат из помидор и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,60	349
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	368
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	
6	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	
			<b>30,18</b>	<b>35,93</b>	<b>107,44</b>	<b>873,85</b>	

**II неделя вторник**

№ п/п		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
<b>завтрак 1 смена</b>							
1	Тефтели рыбные с соусом	80/50	12,40	10,81	14,07	203,17	547
			0,88	2,50	3,51	40,06	355
2	Пюре картофельное	150	3,40	5,34	20,52	143,74	321
3	Салат из помидор и огурцов	60	0,65	3,70	2,08	44,22	15
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
6	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
7	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	382
8	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
9	Пряник "Ягодка"	18	1,03	1,53	14,85	77,29	
			<b>27,05</b>	<b>46,78</b>	<b>105,04</b>	<b>949,38</b>	
<b>обед 2 смена</b>							
1	Рассольник "Ленинградский"	250/10	1,99	5,11	16,92	121,63	76
			0,21	2,82	0,31	27,46	
2	Котлета мясная с соусом	80/50	12,44	19,78	12,56	278,02	282
3	Макароны отварные с сыром	150	9,29	14,60	22,71	259,40	206
4	Салат из помидор и огурцов	60	0,65	3,70	2,08	44,22	15
5	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
6	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	10,70	42,80	
7	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
			<b>27,43</b>	<b>54,04</b>	<b>89,70</b>	<b>954,88</b>	

**II неделя среда**

№ п/п		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
<b>завтрак 1 смена</b>							
1	Жаркое по- домашнему	230	26,38	7,16	21,04	254,12	259
2	Овощи в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	71
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
6	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
7	Пряник "Ягодка"	18	1,03	1,53	14,85	77,29	
			<b>31,66</b>	<b>25,40</b>	<b>77,17</b>	<b>663,92</b>	
<b>обед 2 смена</b>							
1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	102
2	Тефтели рыбные с соусом	80/50	12,40	10,81	14,07	203,17	547
			0,88	2,50	3,51	40,06	355
	Пюре картофельное	150	3,40	5,34	20,52	143,74	321
3	Овощи в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	71
4	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
6	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
			<b>26,26</b>	<b>32,44</b>	<b>106,37</b>	<b>822,48</b>	

**II неделя четверг**

№ п/п		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
		порции					
	<b>завтрак 1 смена</b>	г					
1	Бефстроганов из говядины	80	10,34	18,33	2,19	215,09	278
2	Каша гречневая гарнир	150	8,55	7,23	41,18	263,99	744
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
5	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	394
6	Фрукты свежие(банан)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	368
7	Печенье "Малиновое"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
			<b>27,16</b>	<b>51,59</b>	<b>98,41</b>	<b>966,59</b>	
	<b>обед 2 смена</b>						
1	Суп картофельный с рисом	250	2,18	2,84	14,29	91,44	80
2	Гуляш из говядины	80	10,28	18,09	2,64	214,49	277
3	Рис отварной гарнир	150	3,60	4,32	37,53	203,40	302
4	Овощи в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	71
5	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
6	Кисель из концентрата	200	0,44	0,02	28,04	114,10	376
7	Печенье "Малиновое"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
			<b>21,50</b>	<b>37,58</b>	<b>116,30</b>	<b>889,42</b>	

**II неделя пятница**

№ п/п		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
		порции					
	<b>завтрак 1 смена</b>	г					
1	Гуляш из говядины	80	10,28	18,09	2,64	214,49	277
2	Рис отварной гарнир	150	3,60	4,32	37,53	203,40	302
3	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
4	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	15
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
6	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	394
7	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	368
8	Печенье "Малиновое"	25	1,35	4,20	16,42	108,88	
			<b>24,47</b>	<b>51,39</b>	<b>95,21</b>	<b>941,23</b>	
	<b>обед 2 смена</b>						
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	82
			0,21	2,82	0,31	27,46	
2	Макароны отварные с сыром	150	9,29	14,60	22,71	259,40	206
3	Котлета мясная с соусом	80/50	12,44	19,78	12,56	278,02	282
			0,58	2,13	4,01	37,53	348
4	Овощи в нарезке	60	1,20	0,48	2,76	20,16	71
5	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,63	14,62	136,95	1
6	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	10,70	42,80	
7	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	368
			<b>27,67</b>	<b>47,94</b>	<b>75,67</b>	<b>844,82</b>	

Примечание:

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.