

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Мельниковская СОШ»

_____ Рудко И.Е.

Приказ № 42/3 от 02.09.2024 г.



ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОЙ

ГРУППЫ МКОУ « МЕЛЬНИКОВСКАЯ СОШ «

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

№ тех карты	Наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Витамины				
			белки	Жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	1 НЕДЕЛЯ										
	ПОНЕДЕЛЬНИК										
	Завтрак										
№93	Суп мол.с макаронными издел	200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,08	0,22	0,92	164,74	0,54
№ 13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	0,14	1,3	125,74	0,14
№13	Хлеб с маслом	40	2,6	5,12	15,72	120,4	0	0	0	1,6	0
	ИТОГ;	440	11,76	13,38	48,14	361,34	0,12	0,36	2,22	292,08	0,68
	2 й завтрак										
№134	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,005	0,015	0,015	3	10,5	2,1
	ИТОГ;	150	0,75	0	15,15	64,005	0,015	0,015	3	10,5	2,1
	Обед										
№45	Винегрет овощной	60	0,81	3,696	4,614	54,96	0,03	0,03	7,95	20,13	0,528
№85	Суп картофельный с клецками	200	1,64	2,48	10,06	69,2	0,06	0,04	4,6	18,22	0,54
№4/8	Плов из мяса говядины	160	11,84	13,28	29,44	278,4	0	0,16	0,8	17,12	1,76
№ 126	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0	0	0,36	28,638	1,116
№700	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08	0,032	0	14	1,56
№701	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,08	0	0	9,2	0,76
	ИТОГ;	680	20,366	20,314	101,458	655,86	0,25	0,262	13,71	107,308	6,264
	ПОЛДНИК:										
№75	Пудинг манный	110	4,763	5,984	24,31	172,942	0,033	0,088	0,088	46,783	0,572

№136	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0	0	0,02	10,6 6	0,26
	Молоко сгущенное	40	2,8	3,16	3,8	54	0	0	0	0	0
	ИТОГ;	350	7,623	9,164	37,43	264,282	0,033	0,088	0,108	57,4 43	0,83 2
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ;	1620	40,499	42,858	202,178	1345,48	0	0,725	19,05	463, 331	9,87 6
	ВТОРНИК;										
	ЗАВТРАК										
№4/4	Каша кукурузная с маслом сливочным	200	4,4	6	22,4	158	0	0,2	0,6	125, 4	0,4
№397	Какао с молоком	200	3,8	3,4	24,6	134	0	0,2	0,66	118, 8	1
№1	Бутерброд с сыром	35	3,976	8,659	9,366	133,409	0,0805	0,063	0,1855	143, 283	0,61 25
	ИТОГ;	435	12,176	18,059	56,366	425,409	0,0805	0,463	1,4455	387, 483	2,01 25
	2 й завтрак										
	Пряник медовый	100	6	6	73	370	1,5	1,8	90	1000	18
№144	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
	ИТОГ:	200	6,4	6,4	82,8	417	1,53	1,82	100	1002 ,2	31
	ОБЕД										
№11	Салат из репчатого лука	60	0,798	3,708	4,674	55,26	0,03	0,012	5,7	17,6 7	0,45 6
№83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,36	108	0,1	0,1	8,96	23,2	1,18
№4	Рыба, тушенная с овощами	80	7,76	4,16	3,92	80,8	0,08	0,08	0,96	27,1 2	0,56
№58	Пюре картофельное	150	3,255	4,68	8,04	123,9	0,105	10,53	3,135	55,0 8	0,73 5
№379	Компот из яблок сушеных	200	0,24	0,02	35,28	142,2	0	0	0,14	12,0 6	0,68
№701	Хлеб пшеничный	2	2,28	0,27	14,01	64,08	0,06	0	0	6,9	0,57

№700	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,024	0	10,5	1,17
	ИТОГ;	750	21,613	17,338	88,544	623,86	0,435	10,746	18,895	152,53	5,25
	ПОЛДНИК:										
№ 463	Слойка с повидлом	65	4,862	2,639	30,888	166,79	0,1105	0,052	0	15,0	0,99
№124	Кисломолочный напиток с сахаром	190	5,168	6,08	13,243	131,48	0,057	0,304	1,292	221,331	0,209
	ИТОГ:	255	10,03	8,719	44,131	298,27	0,1675	0,356	1,292	236,331	1,199
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ;	1640	50,219	50,516	271,841	1764,539	2,213	475,922	121,63	1778,544	39,46
	СРЕДА;										
	ЗАВТРАК:										
№131	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	4,5	7,38	27,27	193,5	0,054	0,126	0,198	109,818	0,36
№701	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0,06	0	0	6,9	0,57
№138	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
	ИТОГ;	410	9,9	10,89	58,98	366,86	0,134	0,266	0,858	244,818	1,57
	2 й завтрак										
	Пряник медовый	100	6	6	73	370	1,5	1,8	90	1000	18
№134	Сок фруктовый	120	0,6	0,12	12,12	55,2	0,012	0,012	2,4	8,4	1,68
	ИТОГ;	220	6,6	6,12	85,12	425,2	1,512	1,812	92,4	1008,4	18,68
	ОБЕД:										
№7	Салат «Витаминный» с раст.маслом	60	0,684	4,29	4,716	60,54	0,018	0,024	11,4	25,152	0,6
№59	Борщ вегетарианский	200	2,18	4,76	10,94	95,4	0,06	0,06	14,22	52,24	1,22
№275	Сосиски,сардельки отварные	70	7,7	16,73	0,28	182	0,14	0,112	0	24,5	1,26
№204	Макаронные изделия отвар.	150	5,76	0,825	31,14	155,1	0,09	0,03	0	7,485	1,215

№ 126	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,8 2	1,24
№701	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0,06	0	0	6,9	0,57
№700	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08	0,032	0	14	1,56
	ИТОГ:	750	20,916	27,265	98,374	715,6	0,436	0,254	26,02	161, 099	7,5
	ПОЛДНИК:										
№2/12	Булочка творожная	60	7,44	7,86	29,1	214,2	0,06	0,06	0,06	44,1	0,6
№392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0	0	0,02	10,6 6	0,26
	ИТОГ;	260	7,5	7,88	38,42	251,54	0,06	0,06	0,08	54,7 6	0,86
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ:	1640	44,916	52,155	280,894	1763,49 6	2,142	2,392	119,35 8	1469 ,07	28,6 1
	ЧЕТВЕРГ:										
	ЗАВТРАК:										
№70	Суп молочный с крупой (пшно)	200	6,6	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185, 86	0,72
№ 13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	0,14	1,3	125, 74	0,14
№1/3	Хлеб с маслом	40	2,6	5,12	15,72	120,4	0	0	0	1,6	0
	ИТОГ;	440	12,32	19,2	55,76	438,68	0,14	0,24	2,2	313, 2	0,86
	2 й завтрак										
	Пряник медовый	100	6	6	73	370	1,5	1,8	90	1000	18
№144	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
	ИТОГ;	200	6,04	6,04	82,8	417	1,53	1,82	100	1002 ,2	34
	ОБЕД:										
№20	Салат из белокочанной капусты	60	0,846	3,048	5,19	51,54	0,012	0,024	20,97	26,8 02	0,32 4
№32	Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	0,06	0,04	19,74	51,8	0,62

№277	Гуляш из отварного мяса	75	9,6675	7,6425	2,46	117,187 5	0,0225	0,0675	0,5175	17,4 375	0,74 25
№211	Горошница	150	6,3	3,45	18,75	169,5	0,15	0,195	0	64,6 2	1,05
№ 9/10	Кисель из с/фруктов	200	0,9	0,06	28,58	118,4	0,02	0,04	0,48	32,2 8	0,6
0,6№701	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08	0,032	0	14	1,56
№700	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,08	0	0	9,2	0,76
	ИТОГ:	765	24,2335	15,920	92,22	634,947	0,4045	0,3725	41,707	207, 5235	5,51 65
	ПОЛДНИК:										
№184	Плюшка новомосковская	60	4,398	3,132	27,936	158,664	0,042	0,024	0,006	12,6 84	0,46 2
№137	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,1 6	0,58
	ИТОГ:	260	4,618	7,192	41,236	211,244	0,042	0,024	4,066	27,8 44	1,04 2
	ИТОГ А ДЕНЬ:	1665	47,571	47,712	272,016	1701,87 1	2,116	2,456	147,97 3	1550 ,76	41,4 19
	ПЯТНИЦА:										
	ЗАВТРАК:										
№8/4	Каша геркулесовая с сливочным маслом	200	6,4	7,4	29,2	202	0,2	0,2	0,4	104, 8	1,2
№701	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	0,08	0	0	9,2	0,76
№ 13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	0,14	1,3	125, 74	0,14
№29	Сыр порционный	10	2,6	2,68	0	35,2	0,003	0,038	0,28	104	0,12
	ИТОГ:	250	15,16	13,1	62,06	415,98	0,323	0,378	1,98	343, 74	2,22
	ОБЕД:										
№28	Сельдь с луком и раст. маслом	60	7,428	7,218	1,2	99,546	0,018	0,06	1,32	38,2	0,57

										32	6
№74	Рассольник на мясном буль.	200	2,24	2,62	10,24	73,6	0,08	0,06	5,5	27,6 2	0,64
№96	Жаркое по - домашнему	200	10,62	10,86	19,4	243,74	0,16	0,14	4,1	29,1	2,36
№126	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,8 2	1,24
№700	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0,06	0	0	6,9	0,57
№701	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	66,16	0,08	0,032	0	14	1,56
	ИТОГ:	730	25,648	21,468	86,29	660,126	0,398	0,292	11,32	147, 672	6,88 6
	ПОЛДНИК:										
№6/н	Вафли	45	1,53	13,59	20,025	238,5	0	0	0	3,6	0,22 5
№399	Сок фруктовый	220	1,1	0,22	22,22	101,2	0,022	0,022	4,4	15,4	5,08
	Пряник медовый	100	6	6	73	370	1,5	1,8	90	1000	18
	ИТОГ:	365	8,63	19,81	115,245	709,7	0,172	1,822	94,4	1019	23,3 05
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ:	1300	49,438	54,378	263,595	1785,80 6	0,893	2,492	107,7	1510 412	32,4 56
	2 НЕДЕЛЯ										
	ПОНЕДЕЛЬНИК:										
	ЗАВТРАК:										
№2	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,4	7,8	33,6	235,6	1,6	0,2	0,6	127, 8	2,6
№397	Какао с молоком	200	3,8	3,4	24,6	134	0	0,2	0,66	118, 8	1
№1/13	Хлеб с маслом	40	2,6	5,12	15,72	120,4	0	0	0	1,6	0

№142	Пирожок печенный с капустой	100	6,83	9,9	29,48	249,18	0,07	0,1	1,31	46,89	0,85
№137	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
	ИТОГ:	300	7,05	13,96	42,78	301,76	0,07	0,1	5,37	62,05	1,43
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ	1690	47,805	48,348	290,618	1755,138	2,041	2,539	119,996	1618,287	42,486
	СРЕДА:										
	ЗАВТРАК:										
№4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливичным	200	4,4	6	22,4	158	0	0,2	0,6	125,4	0,4
№ 13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	0,14	1,3	125,74	0,14
№1/13	Хлеб с маслом	40	2,6	5,12	15,72	120,4	0	0	0	1,6	0
	ИТОГ:	240	10,12	13,78	52,3	371,74	0,04	0,34	1,9	258,84	0,54
	2-Й ЗАВТРАК										
№134	Сок фруктовый	120	0,6	0,12	12,12	55,2	0,012	0,012	2,4	8,4	1,68
	Пряник медовый	100	6	6	73	370	1,5	1,8	90	1000	18
	ИТОГ:	220	6,6	6,12	85,12	425,2	1,512	1,812	92,4	1008,4	19,68
	ОБЕД										
№13	Салат из капусты ,моркови с р/м	60	0,99	4,254	2,946	54,462	0,018	0,024	15,456	27,936	0,354
№31	Борщ с фасолью со сметаной	200	3,26	1,44	7,48	77,46	0,08	0,06	9,48	68,2	1,32
№275	Сосиски, сардельки отварные	80	8,8	19,12	0,32	208	0,16	0,128	0	28	1,44
№207	Макаронны запеченные с сыром	150	6,87	6,78	28,68	243,864	0,06	0,045	0,3	24,87	1,245
№9/10	Кисель из сухофруктов	200	0,9	0,06	28,58	118,4	0,02	0,04	0,48	32,28	0,6
№700	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,024	0	10,5	1,17

№701	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	42,72	0,04	0	0	4,6	0,38
	ИТОГ:	640	24,32	32,194	87,606	794,544	0,438	0,321	25,716	196,396	6,509
	ПОЛДНИК:										
№140	Ватрушка с творогом	60	6,288	6,54	19,866	172,38	0,048	0,096	0,03	40,704	0,546
№138	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
	ИТОГ:	260	9,408	9,78	37,566	281,66	0,068	0,236	0,69	168,804	1,186
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ:	1360	50,448	61,874	262,592	1873,14	2,058	2,709	120,71	1632,44	27,915
	ЧЕТВЕРГ:										
	ЗАВТРАК:										
№8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	202	0,2	0,2	0,4	104,8	1,2
№ 13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	0,14	1,3	125,7	0,14
№1/3	Хлеб с маслом	40	2,6	5,12	15,72	120,4	0	0	0	1,6	0
	ИТОГ:	440	121,2	15,18	59,1	415,74	0,24	0,34	1,7	232,1	1,34
	ОБЕД:										
№25	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,182	3,144	5,868	56,52	0,054	0,042	9,396	15,81	0,492
№46	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	3,74	1,7	10,18	72,82	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04
№287	Тефтели мясные	80	5,424	6,024	6,864	103,336	0,032	0,056	0,304	17,2	0,496
№67	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,175	270,51	0,21	0,105	0	14,235	4,545
№ 126	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24
№700	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06	0,024	0	10,5	1,17

№701	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	64,08	0,06	0	0	6,9	0,57
	ИТОГ:	750	23,596	18,748	115,935	72,886	0,516	0,307	19,98	144,6 25	9,553
	ПОЛДНИК:										
	Пряник медовый	100	6	6	73	370	1,5	1,8	90	1000	18
№465	Пицца «Детская»	60	9,636	8,028	16,764	177,6	0,072	0,084	0,348	69,96	1,008
№138	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	7,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
	ИТОГ:	360	18,756	17,268	107,464	656,88	1,592	2,024	91,008	1198, 06	19,648
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ:	1550	162,412	50,232	277,191	1766,43 8	2,348	2,671	112,68 8	1574, 785	30,541
	ПЯТНИЦА:										
	ЗАВТРАК:										
№68	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
№ 13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	0,14	1,3	125,7	0,14
№1/3	Хлеб с маслом	40	2,6	5,12	15,72	120,4	0	0	0	1,6	0
	ИТОГ:	40	12,04	17,96	56,24	446,9	0,12	0,34	2,2	311,1	0,68
	2 й завтрак										
	Пряник медовый	100	6	6	73	370	1,5	1,8	90	1000	18
№399	Сок фруктовый	120	0,6	0,12	12,12	55,2	0,012	0,012	2,4	8,4	1,68
	ИТОГ:	220	6,6	6,12	85,12	425,2	1,512	1,812	92,4	1008, 4	19,68
	ОБЕД:										
№74	Рассольник на мясном бульоне	200	2,24	4,62	10,24	73,6	0,08	0,06	5,5	27,62	0,64
№278	Бефстроганов из отварного мяса	80	10,344	8,288	2,192	124,664	0,024	0,064	0,008	22,26 4	0,656
№58	Пюре картофельное	150	3,255	4,68	8,062	123,9	0,105	10,53	3,135	55,07 3	0,735

