

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«СОШ №5 г. Пугачева Саратовской области»**

СОГЛАСОВАНО

*педагогическим советом дошкольных
групп (протокол от 30.08.2024 № 1)*

УТВЕРЖДЕНО

*приказом МОУ «СОШ №5 г. Пугачева»
от __.__.20__ № __*

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на 2024 – 2025 учебный год

**филиала муниципального общеобразовательного учреждения «средняя общеобразовательная
школа № 5 г. Пугачева Саратовской области» - детский сад с. Бобровка**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<i>День 1</i>								
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с мак.изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	1	№4
	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43	0	№47
	Хлеб пшеничный	30	5,06	7	14,62	68,7	0,19	№56
	Масло сливочное	5	0,05	6,6	0,07	59,8	0,16	№60
	Сыр	5	2,3	2,9	0	18,2	0,16	№62
<i>Второй завтрак</i>	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№55
	Печенье	10	0,5	0,5	2,5	21,45	0,02	№61
<i>Обед</i>	Борщ на м/к бульоне	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	№10
	Жаркое по-домашнему	150	11,68	11,94	21,34	268,11	4,51	№21
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№45
	Хлеб пшеничный	40	5,06	7	14,62	91,6	0,19	№56
<i>Полдник</i>	Булочка с повидлом	80	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	№65
	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	109,78	1,17	№48
<i>Итого за первый день</i>			<i>40,75</i>	<i>58,26</i>	<i>172,82</i>	<i>1244,89</i>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<i>День 2</i>								
<i>Завтрак</i>	Каша молочная рисовая	200	4,16	5,6	19,56	135,18	1,46	№6
	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43	0	№47
	Хлеб пшеничный	30	5,06	7	14,62	68,7	0,19	№56
	Масло сливочное	5	0,05	6,6	0,07	59,8	0,16	№60
<i>Второй завтрак</i>	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№55
	Печенье	10	0,5	0,5	2,5	21,45	0,02	№61
<i>Обед</i>	Суп картофельный на м/к бульоне с макаронными изделиями	200	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	№14
	Каша пшеничная	130	6,9	6,8	39,9	253,7	0,04	№26
	Гуляш с отварным мясом	50	11,83	14,11	4,13	190,24	1,15	№33
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№45
	Хлеб пшеничный	40	5,06	7	14,62	91,6	0,19	№56
<i>Полдник</i>	Запеканка из творога	80	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	№44
	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	№43
<i>Итого за второй день</i>			<i>54,28</i>	<i>70,9</i>	<i>184,7</i>	<i>1412,34</i>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<i>День 3</i>								
<i>Завтрак</i>	Каша молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	№3
	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43	0	№47
	Хлеб пшеничный	30	5,06	7	14,62	68,7	0,19	№56
	Масло сливочное	5	0,05	6,6	0,07	59,8	0,16	№60
	Сыр	5	2,3	2,9	0	18,2	0,16	№62
<i>Второй завтрак</i>	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№55
	Печенье	10	0,5	0,5	2,5	21,45	0,02	№61
<i>Обед</i>	Щи на м/к бульоне	200	3,68	7,07	8,58	118	19,41	№11
	Каша гречневая	130	7,6	6,8	37,3	245,9	0,05	№23
	Тефтеля из рыбы в том.соу	50/30	12,08	4,58	6,46	114,49	0,59	№34,38
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№45
	Хлеб пшеничный	40	5,06	7	14,62	91,6	0,19	№56
<i>Полдник</i>	Ленивые вареники	80	14,92	11,65	22,17	252,45	0,51	№40
	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	10,5	№43
<i>Итого за третий день</i>								
			82,02	88,52	177,55	1350,09		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<i>День 4</i>								
<i>Завтрак</i>	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	№8
	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43	0	№47
	Хлеб пшеничный	30	5,06	7	14,62	68,7	0,19	№56
	Масло	5	0,05	6,6	0,07	59,8	0,16	№60
	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№55
<i>Второй завтрак</i>	Печенье	10	0,5	0,5	2,5	21,45	0,02	№61
<i>Обед</i>	Суп с клецками на м/к бульоне	200	5,16	7,05	18,95	196,8	5,31	№15
	Плов с отв. мясом	150	18,26	19,64	23,63	341,18	1,05	№18
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№45
	Хлеб пшеничный	40	5,06	7	14,62	91,6	0,19	№56
<i>Полдник</i>	Сырники из творога со сгущенным молоком	80/15	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	№63
	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	10,5	№43
<i>Итого за четвертый день</i>			<i>56,47</i>	<i>73,39</i>	<i>185,83</i>	<i>1365,1</i>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<i>День 5</i>								
<i>Завтрак</i>	Омлет	120	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	№50
	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43	0	№47
	Хлеб пшеничный	30	5,06	7	14,62	68,7	0,19	№56
	Масло сливочное	5	0,05	6,6	0,07	59,8	0,16	№60
	Сыр	5	3,9	4,02	0	36,52	0,42	
<i>Второй завтрак</i>	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№55
	Печенье	10	0,5	0,5	2,5	21,45	0,02	№61
<i>Обед</i>	Борщ на м/к бульоне	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	№10
	Гороховое пюре	130	13,8	5,58	34,26	238,26	0,04	№29
	Котлета мясная в соусе	50/30	13	14,87	11,41	215,16	0,63	№34,35
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№45
	Хлеб пшеничный	40	5,06	7	14,62	91,6	0,19	№56
<i>Полдник</i>	Пирожок с морковью	80	4,51	5,04	28,47	189	21,6	№57
	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	№43
<i>Итого за пятый день</i>								
			59,33	45,52	145,57	1461,24		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<i>День 6</i>								
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная молочная	200	644	7,53	25,38	192	1,95	№7
	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43	0	№47
	Хлеб пшеничный	30	5,06	7	14,62	68,7	0,19	№56
	Масло сливочное	5	0,05	6,6	0,07	59,8	0,16	№60
	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№55
<i>Второй завтрак</i>	Печенье	10	0,5	0,5	2,5	21,45	0,02	№61
<i>Обед</i>	Суп картофельный на м/к бульоне	200	3,85	2,17	6,78	97,68	12,47	№12
	Рагу из овощей с мясом	150	15,83	17,93	14,85	190,13	8,4	№19
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№45
	Хлеб пшеничный	40	5,06	7	14,62	91,6	0,19	№56
<i>Полдник</i>	Булочка с повидлом	80	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	№65
	Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	1,17	№48
<i>Итого за шестой день</i>			<i>691,08</i>	<i>69,26</i>	<i>178,72</i>	<i>1268,08</i>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<i>День 7</i>								
<i>Завтрак</i>	Каша рисовая молочная	200	4,16	5,6	19,56	144	1,46	№6
	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43	0	№47
	Хлеб пшеничный	30	5,06	7	14,62	68,7	19	№56
	Масло сливочное	5	0,05	6,6	0,07	59,8	0,16	№60
	Сыр	5	2,3	2,9	0	18,2	0,16	№62
	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№55
<i>Второй завтрак</i>	Печенье	10	0,5	0,5	2,5	21,45	0,02	№61
<i>Обед</i>	Щи на м/к бульоне	200	3,68	7,07	8,58	118	19,41	№11
	Каша перловая с отварным мясом	130	4,5	4,6	36,6	206,9	0,42	№31
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№45
	Хлеб пшеничный	40	5,06	7	14,62	91,6	0,19	№56
<i>Полдник</i>	Пирожок со свеклой	80	4,51	5,04	28,47	189	21,6	№57
	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	№43
<i>Итого за седьмой день</i>			<i>34,65</i>	<i>50,71</i>	<i>174,4</i>	<i>1385,15</i>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<i>День 8</i>								
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95	№5
	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43	0	№47
	Хлеб пшеничный	30	5,06	7	14,62	68,7	0,19	№56
	Масло сливочное	5	0,05	6,6	0,07	59,8	0,16	№60
<i>Второй завтрак</i>	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№55
	Печенье	10	0,5	0,5	2,5	21,45	0,02	№61
<i>Обед</i>	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	6,5	5,3	14,52	191	10,52	№12
	Макароны отварные	130	5,4	4,8	34	204,9	0,035	№28
	Гуляш с отв. мясом	50	11,83	14,11	4,13	190,24	1,15	№33
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№45
	Хлеб пшеничный	40	5,06	7	14,62	91,6	0,19	№56
<i>Полдник</i>	Блины с сахаром	80	6,24	8,1	34,31	234	1,03	№58
	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	№43
<i>Итого за восьмой день</i>			<i>52,98</i>	<i>66,4</i>	<i>199,04</i>	<i>1542,19</i>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<i>День 9</i>								
<i>Завтрак</i>	Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	№3
	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43	0	№47
	Хлеб пшеничный	30	5,06	7	14,62	68,7	0,19	№56
	Масло сливочное	5	0,05	6,6	0,07	59,8	0,16	№60
	Сыр	5	2,3	2,9	0	18,2	0,16	№62
<i>Второй завтрак</i>	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№55
	Печенье	10	0,5	0,5	2,5	21,45	0,02	№61
<i>Обед</i>	Борщ на м/к бульоне	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	№10
	Картофель тушеный с мясом	150	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17	№67
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№45
	Хлеб пшеничный	40	5,06	7	14,62	91,6	0,19	№56
<i>Полдник</i>	Оладьи со сгущенным молоком	80	6,24	8,1	34,31	234	1,03	№68
	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	№43
<i>Итого за девятый день</i>			<i>41,77</i>	<i>55,75</i>	<i>167,53</i>	<i>1434,77</i>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<i>День 10</i>								
<i>Завтрак</i>	Омлет	120	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	№50
	Чай сладкий	200	0	0	11,98	43	0	№47
	Хлеб пшеничный	30	5,06	7	14,62	68,7	0,19	№56
	Масло сливочное	5	0,05	6,6	0,07	59,8	0,16	№62
	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	№55
<i>Второй завтрак</i>	Печенье	10	0,5	5	2,5	21,45	0	№61
<i>Обед</i>	Суп гороховый на м/к бульоне	200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	№13
	Капуста тушеная	130	3,18	6,72	6,97	141	16,95	№20
	Котлета из рыбы в томат.соусе	50/30	12,31	4,35	6,54	113,92	0,59	№34,37
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	№45
	Хлеб пшеничный	40	5,06	7	14,62	91,6	0,19	№56
<i>Полдник</i>	Плюшка сладкая	80	6,4	2,2	38,24	198,4	0	№69
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	№46
<i>Итого за десятый день</i>			56,04	66,33	168,33	1174,2		
<i>Итого за весь период</i>			522,18	427,73	2256,69	14651,22		
<i>Среднее значение за период</i>			55,21	42,77	225,67	1465,22		
<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период</i>			522,18	427,73	2256,69	14651,22		