

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ с. Идолга имени
героя Советского Союза А.А. Лапшова»
Корнеева Н.А. 



Примерное десятидневное меню

МОУ «СОШ с.Идолга имени героя Советского Союза А.А Лапшова»

структурное подразделение «Детский сад с. Идолга»

на 2024-2025 учебный год

режим работы- 9 часов

возраст 3-7лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	№рец.	Вес	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Са	Fe	В1	В2
--------------------	-------	-----	--------------	-------	------	----------	----	----	----	----

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	№93	220	147,6	6,04	5,6	18,24	164,74	0,54	0,08	0,22
Какао с молоком	№397	200	118,66	4,2	3,62	17,28	152,94	0,54	0,06	0,18
Бутерброд с маслом	№1	50	170	3,06	9,44	18,275	11,625	0,775	0,06	0,04
Итого за завтрак			436,26	13,3	18,66	53,795	329,3	1,855	0,2	0,44

Второй завтрак

Сок натуральный	№389	100	76	1	-	20,2	14	2,8	0,7	0,6
Итого за второй завтрак			76	1	-	20,2	14	2,8	0,7	0,6

Обед

Суп картофельный	№77	220	89,1	2,068	2,486	14,63	22,748	1,034	0,11	0,066
Гороховое пюре	№199	120	168	13,65	1,35	19,95	84,45	4,97	0,11	0,066
Гуляш из курицы	№277	80	166,66	13,75	10,86	3,49	2,48	1,05	0,05	0,09
Компот из смеси сухофруктов	№376	200	113	0,44	0,02	27,76	31,82	1,24	0	0
Хлеб ржаной	№11	30	64,2	1,56	0,36	13,29	8,7	0,6	0,045	0,039
Хлеб пшеничный	№10	40	68,7	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02
Итого за обед			669,66	33,598	15,406	93,04	156,198	9,404	0,345	0,281

Полдник

Яйца вареные	№213	50	78,75	6,35	5,75	0,35	27,5	1,25	0,04	0,225
Кабачковая икра	№343	60	71,4	1,14	5,34	4,62	5	0,4	0,01	0,03
Кисель из концентрата (смесь)	№350	200	49,6	-	-	12,4	0,08	0,002	0,11	0,066
Хлеб пшеничный	№10	40	68,7	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02
Итого за полдник			268,45	9,62	11,42	31,29	68,58	2,162	0,19	0,341
Итого за день			1450,37	57,518	45,486	198,325	568,078	16,221	1,435	1,662

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	№ре ц.	Вес	Калор ийност ь	Белк и	Жиры	Угле воды	Са	Fe	В1	В2
--------------------	--------	-----	----------------	--------	------	-----------	----	----	----	----

Завтрак

Каша «Дружба»	№160	200	211,04	32,2	29,9	29,6	137,7	0,7	0,0	0,2
Кофейный напиток с молоком	№395	200	70	2,34	2,00	10,63	94,3	0,10	0,03	0,11
Бутерброд с маслом	№1	50	170	3,06	9,44	18,275	11,625	0,775	0,06	0,04
Итого за завтрак			451,04	37,6	41,04	58,505	243,6	1,57	0,09	0,35

Второй завтрак

Сок натуральный	№389	100	76	0,9	-	18,18	12,6	2,52	0,02	0,02
Итого за второй завтрак			76	0,9	-	18,18	12,6	2,52	0,02	0,02

Обед

Борщ	№67	220	79,03	1,87	3,11	10,89	29,6	1,9	0,2	0,06
Гречка отварная рассыпчатая	№313	120	162	5,73	4,06	25,76	9,88	3,04	0,13	0,07
Гуляш из курицы	№277	80	126,0	10,28	8,27	2,64	1,94	0,76	0,04	0,07
Компот из смеси сухофруктов	№376	200	113	0,44	0,02	27,76	31,82	1,24	0	0
Хлеб ржаной	№11	30	64,2	1,56	0,36	13,29	8,7	0,6	0,045	0,039
Хлеб пшеничный	№10	40	68,7	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02
Итого за обед			612,93	22,01	16,15	94,26	87,92	8,05	0,445	0,259

Полдник

Блинчики	№267	60	171,58	3,29	7,07	27,67	8,9	0,74	0,08	0,05
Соус сметанный	№354	40	37,0	0,70	2,04	2,93	13,65	0,10	0,01	0,01
Чай с лимоном	№394	200	13,0	27,7	-	-	40,2	0,1	51,9	0,1
Итого за полдник			221,58	31,69	9,11	30,6	62,75	0,94	51,99	0,16
Итого за день			1361,55	92,2	66,3	201,545	406,87	13,08	52,545	0,789

ДЕНЬ №3

Наименование блюда	№ре ц.	Вес	Калори йность	Белки	Жиры	Углевод ы	Са	Fe	В1	В2
-----------------------	-----------	-----	------------------	-------	------	--------------	----	----	----	----

Завтрак

Каша манная молочная	№85	200	206,3	6,23	8,9	25,67	22,8	0,31	0,09	0,23 8
Кофейный напиток с молоком	№39 5	200	70	2,34	2,00	10,63	94,3	0,10	0,03	0,11
Бутерброд с сыром	№3	50	169,9	77	4,47	24,6	160	0,7	0,1	0,1
Итого за завтрак			446.2	85.57	15.37	60.9	277. 1	1.11	0.22	0.44 8

Второй завтрак

Свежие фрукты	№36 8	100	44-95	0,40- 1,50	0,30- 0,50	9,8- 21,00	8,0- 19,0	0,60- 2,30	0,03 - 0,04	0,02 - 0,05
Итого за второй завтрак			95	1.95	0.5	21	19	2.3	0.04	0.05

Обед

Суп картофельный с рыбой	№76	220	194,1	24,64	2,66	13,19	70	0,9	0,1	17,5 8
Картофельное пюре	№20 2	120	211,56	5,4	5,9	34,2	51,3	2,1	0,2	0,1
Гуляш из курицы	№27 7	80	166,66	13,75	10,86	3,49	2,48	1,05	0,05	0,09
Компот из смеси сухофруктов	№37 6	200	113	0,44	0,02	27,76	31,8 2	1,24	0	0
Хлеб ржаной	№11	30	64,2	1,56	0,36	13,29	8,7	0,6	0,04 5	0,03 9
Хлеб пшеничный	№10	40	68,7	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02
Итого за обед			818.22	47.92	20.13	105.85	170. 3	6.4	0.42 5	17.8 29

Полдник

Запеканка из творога с повидлом	№237	100	372	26,31	18,09	25,74	221, 1	1,05	0,09	0,39
Чай с лимоном	№394	200	13,0	27,7	-	-	40,2	0,1	51,9	0,1
Итого за полдник			385	54.01	18.09	25.74	261. 3	1.15	51.9 9	0.49
Итого за день			1744.4 2	189.45	54.09	213.49	727. 7	10.96	53.2 15	18.8 17

ДЕНЬ №4

Наименование блюда	№рец.	Вес	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Са	Fe	В1	В2
--------------------	-------	-----	--------------	-------	------	----------	----	----	----	----

Завтрак

Каша кукурузная молочная	№163	200	246	7,68	9,7	32,1	180,7	1,95	0,104	0,254
Какао с молоком	№397	200	118,66	4,2	3,62	17,28	152,94	0,54	0,06	0,18
Бутерброд с маслом	№1	50	170	3,06	9,44	18,275	11,625	0,775	0,06	0,04
Итого за завтрак			534.66	14.06	22.76	67.655	345.265	3.265	0.224	0.474

Второй завтрак

Сок натуральный	№389	100	76	1	-	20.2	14	2.8	0.7	0.6
Итого за второй завтрак			76	1	-	20.2	14	2.8	0.7	0.6

Обед

Суп картофельный с бобовыми	№81	220	135	5,49	5,27	16,32	38,07	2,02	0,22	0,07
Рис отварной	№171	120	209,7	3,65	5,37	36,68	21,1	0,53	0,07	0,97
Котлета рыбная	№279	70	97,0	10,09	3,26	6,79	19,9	0,57	0,05	0,24
Соус томатный	№340	30	134	7.1	5.6	14.6	158,8	4,78	0.20	0.18
Компот из смеси сухофруктов	№376	200	113	0,44	0,02	27,76	31,82	1,24	0	0
Хлеб ржаной	№11	30	64,2	1,56	0,36	13,29	8,7	0,6	0,045	0,039
Хлеб пшеничный	№10	40	68,7	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02
Итого за обед			821.6	30.46	20.21	129.36	284.39	10.25	0.615	1.519

Полдник

Ватрушка	№458	80	230	10,5	6,26	33,3	58,0	1,02	0,09	0,13
Молоко кипяченое	№400	200	108	5,8	5	9,6	240	0,2	0,08	0,3
Итого за полдник			338	16.3	11.26	42.9	298	1.22	0.17	0.43
Итого за день			1770.26	61.82	54.23	260.115	941.655	17.53	1.709	3.023

ДЕНЬ №5

Наименование блюда	№рец.	Вес	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2
--------------------	-------	-----	--------------	-------	------	----------	----	----	----	----

Завтрак

Каша геркулесовая молочная	№162	200	249,92	5,48	6,4	42,55	11 7,0 6	1,2 55	0,07 56	0,13 6
Кофейный напиток с молоком	№395	200	70	2,34	2,00	10,63	94, 3	0,1 0	0,03	0,11
Бутерброд с сыром	№3	50	169,9	77	4,47	24,6	16 0	0,7	0,1	0,1
Итого за завтрак			489.82	624.8 2	12.87	77.78	37 1.3 6	2.0 55	1.02 0	0.34 6

Второй завтрак

Свежие фрукты	№368	100	44-95	0,40- 1,5	0,30- 0,5	9,8-21,00	8,0 19,	0,- 2,3	0,03 0,04	0,02 0,05
Итого за второй завтрак			95	1.5	0.5	21	19	2.3	0.04	0.05

Обед

Свекольник	№67	220	109,75	2,04	5,00	14,10	3,6 6	1,3 3	0,07	0,05
Плов из птицы	№30 4	200	414,44	22,9	23,7	28,2	0,2	0,2	7,0	-
Кабачковая икра	№34 3	60	71,4	1,14	5,34	4,62	5	0,4	0,01	0,03
Компот из смеси сухофруктов	№37 6	200	113	0,44	0,02	27,76	31, 82	1,2 4	0	0
Хлеб ржаной	№11	30	64,2	1,56	0,36	13,29	8,7	0,6	0,04 5	0,03 9
Хлеб пшеничный	№10	40	68,7	2,13	0,33	13,92	6	0,5 1	0,03	0,02
Итого за обед			841.57	30.21	34.75	101.89	55. 38	4.2 8	7.15 5	0.13 9

Полдник

Печенье (пряник)	№251	60	250,2	4,5	5,88	44,64	-	-	-	-
Кисломолочный напиток (снежок, ряженка)	№401	200	90-92	5,22	4,5	7,2-7,56	21 6- 23 2	0,1 8	0,07 - 0,04	0,31 - 0,23
Итого за полдник			340.2	9.72	10.38	52.2	23 2	0.1 8	0.04	0.23
Итого за день			1766.59	666.2 5	58.5	252.87	67 7.7 4	8.8 15	8.25 5	0.76 5

ДЕНЬ №6

Наименование блюда	№ рец.	Вес	Калорийность	Белки	Жиры	Углево ды	Са	Fe	В1	В2
--------------------	--------	-----	--------------	-------	------	--------------	----	----	----	----

Завтрак

Каша пшеничная молочная	№168	200	246	7.68	9.7	32.1	18 0.7	1.95	1.01 4	0.25 4
Кофейный напиток с молоком	№395	200	70	2,34	2,00	10,63	94, 3	0,10	0,03	0,11
Бутерброд с маслом	№1	50	170	3.06	9.44	18.275	11. 62	0.77 5	0.06	0,04
Итого за завтрак			486	13.08	21.14	61.0	28 6.6 2	2.82 5	1.10 4	0.40 4

Второй завтрак

Сок натуральный	№389	100	76	1	-	20.2	14	2.8	0.7	0.6
Итого за второй завтрак			76	1	-	20.2	14	2.8	0.7	0.6

Обед

Суп картофельный с бобовыми	№81	220	135	5.49	5.27	16.32	38. 07	2.02	0.22	0.07
Тефтели	№278	80	101,24	7,58	5,69	3,88	5	1,2	2,84	0,07
Соус томатный	№340	30	134	7.1	5.6	14.6	15 8,8	4,78	0.20	0.18
Макароны отварные	№202	120	264	11,17	10,28	31,78	10 6	1,51	0.07	0.09 7
Компот из смеси сухофруктов	№376	200	113	0,44	0,02	27,76	31, 82	1,24	0	0
Хлеб ржаной	№11	30	64,2	1,56	0,36	13,29	8,7	0.6	0,04 5	0,03 9
Хлеб пшеничный	№10	40	68,7	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02
Итого за обед			880,14	35.47	27.55	121.55	35 4.3 9	11.8 6	1.11 5	0.47 61.9 46

Полдник

Омлет натуральный	№215	100	193	9.28	18.03	1.86	77. 5	1.90	0.06	0.38
Кисель из концентрата (смесь)	№350	200	49.6	0	0	12.4	0.0 8	0.00 2	0.11	0,06 6
Хлеб	№10	20	68,7	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02

пшеничный										
Итого за полдник			311.3	11.41	18.36	28.18	83.58	2.412	0.2	0.466
Итого за день			1753.44	60.96	67.05	230.93	738.59	105.037	2.919	1.946

ДЕНЬ №7

Наименование блюда	№рец.	Вес	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2
--------------------	-------	-----	--------------	-------	------	----------	----	----	----	----

Завтрак

Каша манная молочная	№85	200	206,3	6,23	8,9	25,67	22,8	0,31	0,09	0,238
Какао с молоком	№397	200	118,66	4,2	3,62	17,28	152,94	0,54	0,06	0,18
Бутерброд с маслом	№1	50	170	3,06	9,44	18,275	11,625	0,775	0,06	0,04
Итого за завтрак			494.96	13.49	21.96	61.225	187.3	1.625	0.21	0.458

Второй завтрак

Сок натуральный	№389	100	76	1	-	20.2	14	2.8	0.7	0.6
Итого за второй завтрак			76	1	-	20.2	14.	2.8	0.7	0.6

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем	№66	220	113.8	1,74	4,88	9,21	43,32	0,79	0,057	0,045
Жаркое домашнему	№276	200	259	22,02	5,79	19,95	28,27	3,66	0,19	0,03
Компот из смеси сухофруктов	№376	200	113	0,44	0,02	27,76	31,82	1,24	0	0
Хлеб ржаной	№11	30	64,2	1,56	0,36	13,29	8,7	0,6	0,045	0,039
Хлеб пшеничный	№10	40	68,7	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02
Итого за обед			647.7	21.88	17.92	92.58	101.76	6.94	0.302	0.244

Полдник

Макаронь отварные с сыром	№206	150	264	11,17	10,28	31,78	106,0	1,51	0,07	0,97
Чай с лимоном	№394	200	13,0	27,7	-	-	40,2	0,1	51,9	0,1

Хлеб пшеничный	№10	20	68,7	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02
Итого за полдник			345.7	41	10.61	45.7	15.2.2	2.12	52	1.09
Итого за день			1564.36	77.37	50.49	219.705	45.5.2.6	13.48.5	53.21	2.392

ДЕНЬ№8

Наименование блюда	№ рец.	Вес	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2
--------------------	--------	-----	--------------	-------	------	----------	----	----	----	----

Завтрак

Каша ячневая молочная	№168	200	246	7,68	9,7	32,1	18,0,7	1,95	0,104	0,254
Какао с молоком	№397	200	118,66	4,2	3,62	17,28	15,2,94	0,54	0,06	0,18
Бутерброд с сыром	№3	50	169,9	7,7	4,47	24,6	16,0	0,7	0,1	0,1
Итого за завтрак			534.56	19.58	17.79	73.98	49.3.64	3.19	0.264	0.534

Второй завтрак

Свежие фрукты	№368	100	44-95	0,40-1,50	0,30-0,50	9,8-21,00	8,0-19	0,60-2,3	0,030,04	0,020,05
Итого за второй завтрак			95	1.5	0.5	21	19	2.3	0.04	0.05

Обед

Суп картофельный с рыбой	№76	220	194,1	24,64	2,66	13,19	70	0,9	0,1	17,58
Котлета рыбная	№279	70	97,0	10,09	3,26	6,79	19,9	0,57	0,05	0,24
Капуста тушеная(свежая)	№139	120	72,57	1,58	3,82	4,69	41,03	0,73	0,07	0,097
Компот из смеси сухофруктов	№376	200	113	0,44	0,02	27,76	31,82	1,24	0	0
Хлеб ржаной	№11	30	64,2	1,56	0,36	13,29	8,7	0,6	0,045	0,039
Хлеб пшеничный	№10	40	68,7	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02
Итого за обед			609.57	40.44	10.45	79.64	17.7.4.5	4.55	0.295	17.976

Полдник

Сырники с повидлом	№239	100	233,0	13,98	9,71	22,42	12 4,4 0	0,91	0,09	0,30
Чай с лимоном	№394	200	13,0	27,7	-	-	40, 2	0,1	51,9	0,1
Итого за полдник			246	41.68	9.71	22.42	16 4.6 2	1.01 4	51.9 9	0.4
Итого за день			1485.13	103.2	38.45	197.04	85 4.6 7	11.1 44	52.5 89	18.9 6

ДЕНЬ №9

Наименование блюда	№рец	Вес	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Са	Fe	В1	В2
--------------------	------	-----	--------------	-------	------	----------	----	----	----	----

Завтрак

Каша пшеничная молочная	№168	200	246	7,68	9,7	32,1	18 0,7	1,95	0,10 4	0,25 4
Кофейный напиток с молоком	№395	200	70	2,34	2,00	10,63	94, 3	0,10	0,03	0,11
Бутерброд с маслом	№1	50	170	3,06	9,44	18,275	11, 62 5	0,77 5	0,06	0,04
Итого за завтрак			486	13.08	21.14	61	28 6.6	2.82 5	0.19 4	0.40 4

Второй завтрак

Сок натуральный	№389	100	76	1	-	20.2	14	2.8	0.7	0.6
Итого за второй завтрак			76	1	-	20.2	14	2.8	0.7	0.6

Обед

Суп картофельный с крупой	№80	220	91,5	2,18	2,84	14,29	24, 0	0,96	0,11	0,05
Рагу овощное	№289	200	272,02	17,35	21,36	26,7	54	2,7	0,07	0,97
Компот из смеси сухофруктов	№376	200	113	0,44	0,02	27,76	31, 82	1,24	0	0
Хлеб ржаной	№11	30	64,2	1,56	0,36	13,29	8,7	0,6	0,04 5	0,03 9
Хлеб пшеничный	№10	40	68,7	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02
Итого за обед			609.42	23.66	24.91	95.96	12 4.5 2	5.71	0.26	1.07 9

Полдник

Булочка домашняя	№469	80	89,0	1,82	3,13	13,48	4,90	0,32	0,03	0,02
Молоко кипяченое	№400	200	108	5,8	5	9,6	240	0,2	0,08	0,3
Итого за полдник			197	7.62	8.13	23.08	244.9	0.52	0.11	0.32
Итого за день			1368.42	45.36	54.14	200.04	670.02	11.855	1.264	2.403

ДЕНЬ №10

Наименование блюда	№рец.	Вес	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2
--------------------	-------	-----	--------------	-------	------	----------	----	----	----	----

Завтрак

Каша рисовая молочная	№165	200	246	7,68	9,7	32,1	180,7	1,95	0,104	0,254
Какао с молоком	№397	200	118,66	4,2	3,62	17,28	152,94	0,54	0,06	0,18
Бутерброд с сыром	№3	50	169,9	77	4,47	24,6	160	0,7	0,1	0,1
Итого за завтрак			534.56	88.88	17.79	73.98	493.64	3.19	0.264	0.534

Второй завтрак

Свежие фрукты	№368	100	44-95	0,40-1,5	0,30-0,5	9,8-21	8,0-19	0,60-2,3	0,03-0,04	0,02-0,05
Итого за второй завтрак			95	1.5	0.5	21	19	2.3	0.04	0.05

Обед

Рассольник Ленинградский	№96	220	126,67	5,08	7,12	9,45	25,83	1,1	0,057	0,045
Котлета	№282	80	132	8,93	6,74	8,97	10,6	0,89	0,05	0,08
Соус томатный	№340	30	134	7.1	5.6	14.6	158,8	4,78	0,20	0,18
Макароны отварные	№202	120	264	11,17	10,28	31,78	106	1,51	0,07	0,097
Компот из смеси сухофруктов	№376	200	113	0,44	0,02	27,76	31,82	1,24	0	0
Хлеб ржаной	№11	30	64,2	1,56	0,36	13,29	8,7	0,6	0,045	0,039
Хлеб пшеничный	№10	40	68,7	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02
Итого за обед			902.57	36.41	30.45	119.77	347.75	10.63	0.452	0.461

Полдник

Печенье (пряник)	№251	60	250,2	4,5	5,88	44,64	-	-	-	-
Кисломолочны	№401	200	90-92	5,22	4,5	7,2-	216-	0,18	0,07	0,31-

й напиток (снежок, ряженка)						7,56	232		- 0,04	0,23
Итого за полдник			342.2	9.72	10.38	51.84	232	0.18	0.07	0.31
Итого за день			1874.33	136.51	59.12	266.59	1092 .39	16.3	2.02	1.355

