

Утверждаю:
Директор МКОУ «Тегульдетская СОШ» / О.Г. Сивкова/
«28» декабря 2025 г.



МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Тегульдетская средняя общеобразовательная школа»
Группы дошкольного образования

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом	200	6,2	8,9	25,6	206,3		№ 185
	Хлеб пшеничный с маслом	40/ 10	4,22	7,85	21,1	172		№ 1
	Кофейный напиток	200	4,0	4,7	22,2	140		№ 395
Итого за завтрак :			14,42	21,45	68,9	518,3		
Второй завтрак :	Сок фрутовый	100	0,3	0	13,8	54		
Итого за второй завтрак :			0,3	0	13.8	54		
Обед	Суп с вермишелью на млк бульоне	200	0,66	1.74	10,6	62		№ 82
	Мясо,тушеное с овощами	260	21,71	16,55	15,02	296		№ 274
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	18	67		№ 372
Итого за обед :			25,67	18,89	60,32	512		
Полдник								
	Пирог с повидлом	90	10,2	6,48	50,4	272		№ 459
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	50 мг	№ 392
			10,3	6,48	65,4	332		
Итого за полдник :								
Итого за первый день:			50,69	46,82	208,42	1416,3		
День 2								
Завтрак:	Каша пшенная молочная с маслом	200	7,68	9,7	32,1	246		№ 185
	Хлеб пшеничный с маслом	40/ 10	4,22	7,85	21,1	172		№ 1
	Какао	200	4,2	4,8	22,02	144		№ 397
Итого за завтрак :			16,1	22,35	75,22	562		
Второй завтрак	Сок фрутовый	100	0,3	0	13,8	54		
Итого за второй завтрак :			0,3	0	13,8	54		

Обед:	Борщ на м\к бульоне со сметаной	200	1,82	3,66	11,43	92,9		№ 62
	Тефтели из говядины	70	12,85	14,6	8,74	217,83		№287
	Соус сметано-томатный	30	0,52	1,55	2,04	24,59		№355
	Картофельное пюре	150	3,25	5,34	19,03	140,7		№ 321
	Салат из зеленого горошка	50	1,81	4,76	5,03	71,8		№ 10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Компот из кураги	200	0,2	0	22	82,3	50 мг	№ 376
Итого за обед :			23,75	30,51	84,97	717.12		
Полдник	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08		№ 215
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Чай сахаром	200	0,1	0	15	60		№ 392
Итого за полдник :			14,11	18,34	32,53	352,08		
Итого за второй день:			54,26	71,2	206,52	1685,2		
День 3								
Завтрак:	Каша кукурузная молочная с маслом	200	2,81	7,0	11,	164,2		№ 185
	Хлеб пшеничный с маслом	40/ 10	4,22	7,85	21,1	172		№ 1
	Кофейный напиток	200	4,0	4,7	22,2	140		№395
Итого за завтрак :			11,03	19,55	54,3	476,2		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0	13,8	54		
Итого за второй завтрак :			0,3	0	13,8	54		
Обед:	Рассольник на м\к бульоне со сметаной	200	6,2	7,4	15,35	233,5		№ 74
	Жаркое по-домашнему	220	16,2	15,8	24	295		№ 276
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56		№ 33
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Компот из лимонов	200	0,1	0	20,5	82		№ 374
Итого за обед :			26,66	27,45	81,57	753,5		
Полдник	Блинчики с повидлом	90/ 20	5,78	10,17	32,2	249,4		№ 447

	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,	60		№ 392
Итого за полдник :			5,88	10,17	47,2	309,4		
Итого за третий день:			43,87	57,17	164,67	1593,1		
День 4								
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью и маслом	200	6,4	6,9	25,5	189		№ 93
	Хлеб пшеничный с маслом	40/ 10	4,22	7,85	21,1	172		№ 1
	Какао с молоком	200	4,2	4,8	22,02	144		№ 397
Итого за завтрак :			14,82	19,55	68,62	505		
	Сок фруктовый	100	0,3	0	13,8	54		
Итого за второй завтрак :			0,3	0	13,8	54		
Обед:	Щи на курином бульоне со сметаной	200	6,3	13	12	141,1		№ 67
	Курица ,тушеная в соусе	60 /25	24	24,2	0,9	318		№ 301
	Рис отварной	150	3,23	4,72	32,74	186,39		№ 315
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Салат картофельный с солеными огурцами	60	0,9	4,14	6,06	65,4		№22
	Компот из изюма	200	0,48	0	25,2	82		№376
Итого за обед :			38,21	46,66	93,6	645,49		
Полдник	Биточки манные со сгущенным молоком	150/ 40	6,39 0,29	4,69 0,34	37,81 2,24	219 12,8		№ 199
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	50 мг	№ 392
Итого за полдник:			6,78	5,03	55,05	291,8		
Итого за четвертый день:			60,11	71,24	231,07	1496,29		
День 5								
Завтрак:	Каша рисовая молочная с маслом	200	6,5	6,9	34	219		№ 185
	Хлеб пшеничный с маслом	40 \10	4,22	7,85	21,1	172		№ 1
	Кофейный напиток	200	4,0	4,7	22,2	140		№395
Итого за завтрак :			14,72	19,45	77,3	531		

Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0	13,8	54		
Итого за второй завтрак :			0,3	0	13,8	54		
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,44	5,85	14,33	139,73		№83
	Котлета рыбная	70	12	5,2	8,0	128		№ 255
	Картофельное пюре	150	3,25	5,34	19,03	140,7		№ 321
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	18,7	87		
	Винегрет овощной	60	0,77	6,09	5,0	72,72		№ 45
	Компот из лимонов	200	0,1	0	20,5	82		№ 374
Итого за обед :			26,86	23,08	85,56	650,15		
Полдник	Булочка	90	6,2	11,68	35,48	270,03		№ 466
	Молоко пастеризованное	200	5,6	6,4	9,4	116		
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90		
Итого за полдник :			12,6	18,88	64,48	476,3		
Итого за пятый день:			54,48	61,41	241,14	1711,45		
День 6								
Завтрак:	Каша гречневая молочная с маслом	200	8,0	9,7	30,6	242		№ 185
	Хлеб пшеничный с маслом	40/ 10	4,22	7,85	21,1	172		№ 1
	Кофейный напиток	200	4,0	4,7	22,2	140		№ 395
Итого за завтрак :			16,22	22,25	73,9	554		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0	13,8	54		
Итого за второй завтрак :			0,3	0	13,8	54		
Обед :	Суп картофельный с рыбными консервами	200	10	4,1	16	155,2		№ 87
	Капуста ,тушеная с мясом	260	29,2	21,3	5,82	328		№ 336
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Компот из кураги	200	0,2	0	22	82,3	50 мг	№376
	Итого за обед :		42,7	26	60,52	652,5		

Полдник	Крендель	60	5,05	3,26	19,24	129,7		№ 460
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60		№ 392
Итого за полдник :			5,15	3,26	34,24	189,7		
Итого за шестой день:			64,37	51,51	182,46	1450,2		
День 7								
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом	200	6,2	8,9	25,6	206,3		№185
	Хлеб пшеничный с маслом	40/ 10	4,22	7,85	21,1	172		№ 1
	Какао с молоком	200	4,2	4,8	22,02	144		№ 397
Итого за завтрак :			14,62	21,55	68,72	522,3		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0	13,8	54		
Итого за второй завтрак :			0,3	0	13,8	54		
Обед:	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	2,64	3,68	17,92	113,68		№58
	Биточек из курицы	70	12,92	11,85	13,46	212		№ 305
	Рожки отварные	150	5,6	1,01	34,15	172		№ 205
	Соус томатный	30	0,03	1,66	1,73	25,7		№ 348
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Компот из изюма	200	0,48	0	25,2	82		№ 376
Итого за обед :			24,97	18,8	109,16	692,38		
Полдник	Пирожок с яблоками	90	5,82	6,48	42	242		№ 454
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	50 мг	№ 392
			5,92	6,48	57	302		
Итого за седьмой день:			45,81	46,83	248,68	1570,68		
День 8								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,4	9,7	22,3	202,3		№ 185
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	4,22	7,85	21,1	172		№ 1
	Кофейный напиток	200	4,0	4,7	22,2	140		№ 395
Итого за завтрак :			14,62	22,25	65,6	514,3		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0	13,8	54		
Итого за			0,3	0	13,8	54		

второй завтрак :								
Обед:	Суп с клецками на м\к бульоне	200	8,64	6,7	24,4	274		№ 85
	Бефстроганов	79	13	14,3	15,12	161		№ 278
	Каша гречневая	150	5,7	5,2	28	184,5		№ 313
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Компот из лимонов	200	0,1	0	20,5	82		№ 374
	Винегрет овощной	60	0,77	6,09	5,00	72,72		№ 45
Итого за обед :			31,51	32,89	109,72	861,22		
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	160/ 30	27,12	5,24	44,67	334,32		№ 231
	Чай сахаром	200	0,1	0	15	60		№392
Итого за полдник :			27,22	5,24	59,67	394,32		
Итого за восьмой день:			73,63	60,38	248,79	1823,84		
День 9								
Завтрак:	Каша пшено – рисовая молочная с маслом	200	6,8	8,9	35,4	245		№ 185
	Хлеб пшеничный с маслом	40 /10	4,22	7,85	21,1	172		№ 1
	Какао с молоком	200	5,32	5,32	26,25	144		№ 397
Итого за завтрак :			16,34	22,07	82,75	561		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0	13,8	54		
Итого за второй завтрак :			0,3	0	13,8	54		
Обед:	Суп гороховый на м\к бульоне	200	9,78	6.2	18,4	171		№ 81
	Азу с тушеным картофелем	200	13	15,27	23.4	159,1		№ 276
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Компот из свежих фруктов	200	0	0	18	67	50 мг	№ 372
	Итого за обед :		25,78	22,07	76,5	484,1		
Полдник	Котлета картофельная с маслом	150/5	5,19	0,78	8,97	238		№ 139
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5.02	56		№ 33

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,4	71		
	Кисель	200	0,22	0	26	103		№382
Итого за полдник :			8,64	3,95	45,42	468		
Итого за девятый день:			51,06	48,09	218,47	1567,1		
День 10								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом	200	2,83	6,83	10,7	150		№ 185
	Хлеб пшеничный с маслом	40 /10	4,22	7,85	21,1	172		№ 1
								№
	Кофейный напиток	200	4,0	4,7	22,2	140		№ 395
Итого за завтрак :			11,05	19,38	54	462		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0	13,8	54		
Итого за второй завтрак :			0,3	0	13,8	54		
Обед:	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200	5,65	7,26	8,01	122,3		№ 106
	Плов из курицы	210	13,13	5,2	32,44	233		№ 304
	Салат «Зимний »	63	1,03	4,15	7,35	62,7		№ 25
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
	Компот из лимонов	200	0,1	0	20,5	82		№ 374
Итого за обед :			23,21	17,21	85	587		
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	7,08	2,63	41,81	219,07		№ 458
	Молоко пастеризованное	200	5,6	6,4	9,4	116		
Итого за полдник :			12,68	9,03	51,21	335,07		
Итого за десятый день:			47,24	45,62	204,01	1438,07		
Среднее значение за период			54,552	56,027	215,423	1575,223		