

«Утверждаю»
 Директор МОУ СОШ № 4 с п. Исламей
 Хуссерханова М.М.
 2025 г.



**Примерное десятидневное меню
на 2025-2026 г**

Дошкольные группы от 3 - до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.40-8.50	Манная каша со сливочным маслом	180	4,8	8,2	30,4	220	302
	Чай с сахаром	180	-	-	12,20	48,78	376
	Гренки	40	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за завтрак:		400	9,28	8,84	63,9	379,08	
2 Завтрак 10.00-10.25	фрукты	100	1,61	0,52	9,48	42,72	89
Итого за 2 Завтрак		100	1,61	0,52	9,48	42,72	
Обед с 11.30-12.40	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	6,02	4,37	75,06	10
	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	180	6,64	5,18	15,44	135	83
	Ленивые вареники с творогом со сметаной	180	17,16	9,10	17,94	224,90	123
	Кисель фруктовый	180	-	-	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за обед:		650	29,12	20,94	87,85	660,46	
Полдник с 15.10-15.40	Суп молочный пшеничный	200	5,15	4,44	7,1	88,8	386
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за полдник:		250	9,63	5,08	28,4	199,1	
Итого за день:		1400	43,03	34,86	180,15	1238,64	
Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.30-9.00	Овсяная каша молочная	180	7,82	12,83	34,27	285	182
	Чай с сахаром	180	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	4,48	12,68	21,4	160	б/н
Итого за завтрак:		400	12,3	25,51	67,87	493,78	
2 Завтрак 10.00-10.25	печенье	100	2,2	0,4	31,05	136,6	89
Итого за 2 завтрак:		100	2,2	0,4	31,05	136,6	
Обед с 11.30-12.40	Морковь отварная в нарезке	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Борщ с капустой с картофелем со	180	3,99	3,53	17,54	117,89	82

	сметаной					
	Плов из птицы	200	20	17	36	377
	Кисель фруктовый	180	-	-	28,8	115,2
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3
Итого за обед:		670	29,6	21,23	107,65	747,38
Полдник с 15.30-16.00	Отварные макароны со сливочным маслом и сыром	200	9,29	10,01	22,71	218
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3
Итого за полдник:		250	13,77	10,65	44,01	328,3
Итого за день:		1420	40,96	42,77	218,26	1706,06
Неделя 1 ДЕНЬ 3	Рисовая каша со сливочным маслом	180	5,1	10,72	33,42	251
Завтрак с 8.30-9.00	Чай с сахаром	180	-	-	12,20	48,78
	Хлеб пшеничный	40	4,48	0,64	21,3	110,3
Итого за завтрак:		400	9,58	11,36	66,92	410,08
2 Завтрак 10.00-10.25	Йогурт	100	5,86	0,82	39	186
Итого за 2 завтрак:		100	5,86	0,82	39	186
Обед с 12.00-12.30	Капустный салат	60	0,31	0,48	1,41	46,3
	Суп картофельно-перловый со сметаной	180	2,37	4,9	16,11	118,02
	Гуляш из отварного мяса	110	15,1	15,3	3,50	134
	Пшеничный гарнир	120	6,60	5,72	37,88	229,50
	Кисель фруктовый	180	-	-	28,8	115,2
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3
Итого за обед:		700	28,86	27,04	50,01	753,32
Полдник с 15.30-16.00	Рогалики	200	2,89	5,3	26,27	164,36
	Какао	50	4,48	0,64	21,3	110,3
Итого за полдник:		250	7,37	5,94	47,57	274,66
Итого за день:		1450	51,67	45,16	203,5	1624,06
Неделя 1 ДЕНЬ 4	Молочный суп с макаронами	180	14,28	14,72	38,96	362,58
Завтрак с 8.30-9.00	Чай с сахаром	180	-	-	12,20	48,78
	Хлеб пшеничный	40	4,48	0,64	21,3	110,3
Итого за завтрак:		400	18,76	15,36	72,46	521,66
2 Завтрак 10.00-10.25	Кондит.изд. вафли	100	0,48	0,12	4,5	21,0
Итого за 2 Завтрак		100	0,48	0,12	4,5	21,0
Обед с 12.00-12.30	Отварная свекла в нарезках	60	0,63	1,92	4,3	58,93
	Суп картофельно -	180	2,37	4,9	16,11	118,02
						102

	гороховый со сметаной						
	Рыбные котлеты с подливкой	110	14,9	14,4	30,79	312,4	234
	Картофельное пюре	120	3,20	4,5	20	100	694
	Компот фруктовый	180	0,14	0,14	21,49	87,84	342
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за обед:		700	25,72	26,5	113,99	787,49	
Полдник: 15.30-16.00	Запеканка творожная	50	26,88	17,54	24,41	270,76	224
	Чай с сахаром	180	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за полдник:		280	31,36	18,18	57,91	429,84	
Итого за день:		1480	76,32	60,16	248,86	1759,99	
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.30-9.00	Овсяная каша молочная	180	9,94	7,48	47,78	307,26	182
	Чай с сахаром	180	-	-	12,20	48,78	376
	Гренки	40	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за завтрак:		400	14,42	8,12	81,28	466,34	
2 Завтрак 10.00-10.25	Яблоко	100	1,61	0,52	9,48	42,72	89
Итого за 2 Завтрак		100	1,61	0,52	9,48	42,72	
Обед с 12:00-12:30	Морковь отварная в нарезке	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Фасолевый суп со сметаной (или суп «Харчо»)	180	3,99	3,53	17,54	117,89	82
	Тефтели из говядины с подливкой	80/30	8,87	9,83	11,71	171	286
	Гречневый гарнир	120	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Компот фруктовый	180	0,14	0,14	21,49	87,84	342
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за обед:		700	26,07	19,81	111,89	744,47	
Полдник с 15:30-16:00	Суп молочный с макаронами	200	14,28	14,20	28,96	262,2	376
	Хлеб с маслом	50	4,48	12,68	21,4	160	
Итого за полдник:		250	18,76	26,88	50,36	422,2	
Итого за день:		1450	60,86	55,33	253,01	1675,73	
Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8:30-9.00	Омлет	160	5,83	5,53	27,04	181,25	463
	Чай с сахаром	180	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Сыр голландский (порциями)	10	4,2	4,32	-	50,68	15
	Итого за завтрак	400	14,51	10,49	60,54	391,01	
2 Завтрак 10.00-10.25	Зефир	100	0,40	0,60	9,8	47,00	89
Итого за 2 Завтрак		100	0,40	0,60	9,8	47,00	

Обед с 12:00- 12:30	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Суп картофельный с горохом со сметаной	180	9,83	8,88	16	118,02	102
	Куриные биточки с подливкой	80/30	14,22	14,78	15,14	250,8	354
	Отварные макароны	120	4,54	4,57	35,31	206,53	688
	Компот фруктовый	180	0,14	0,14	21,49	87,84	342
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	Итого за обед:	700	34,05	29,11	115,49	804,93	
Полдник: 15:30- 16:00	Молочный пшеничный суп	200	3,87	3,75	28,44	163,16	206
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за полдник:		250	8,35	4,39	49,74	273,46	
Итого за день:		1450	57,31	44,59	235,57	1516,4	

Неделя 2 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8:40-8:50	Манная каша молочная	180	5,83	5,53	27,04	181,25	181
	Чай с сахаром	180	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный со слив.маслом	40	4,48	12,68	21,4	160	б/н
Итого за завтрак:		400	10,31	18,21	60,64	390,03	
2 Завтрак 10.00-10.25	фрукты	100	2,2	0,4	31,05	136,6	005
Итого за 2 Завтрак		100	2,2	0,4	31,05	136,6	
Обед с 11.30-12.00	Капуста тушенная	60	0,31	0,48	1,41	46,3	62
	Суп с лапшой,с мясом птицы со сметаной	180	1,8	4,92	10,93	95,22	47
	Соус картофельный со сметаной	180	3,1	2,4	20,4	128	738
	Кисель фруктовый	180	-	-	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за обед:		650	9,69	8,44	82,84	495,02	
Полдник: 15:20- 15:30	Булочка российская	200	7,15	3,41	6,20	160	93
	Чай	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за полдник:		250	11,63	4,05	27,5	270,03	
Итого за день:		1400	33,83	31,1	202,03	1291,68	
Неделя 2 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8:40-8:50	Овсяная каша молочная	180	15,34	18,98	19,78	310,58	210
	Чай с сахаром	180	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	50	4,48	12,68	21,4	160	б/н
Итого за завтрак:		410	19,82	31,66	53,38	519,36	

2 Завтрак	Печенье	100	0,4	0,4	9,8	44,40	010
10.00-10.25							
Итого за 2 Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,40	
Обед с 11.30-12.00	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Фасолевый суп со сметаной (Суп «Харчо»)	180	2,37	4,9	16,11	118,02	82
	Куриное филе в сметанном соусе	110	11,56	9,3	2,97	141,75	302
	Пшеничный гарнир	120	6,58	5,56	31,67	208,08	679
	Компот фруктовый	180	0,14	0,14	21,49	87,84	342
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за обед:		700	26,26	20,6	97,55	692,98	
Полдник: 15:20-15:30	Запеканка творожная	50	26,88	17,54	24,41	270,76	224
	Чай с сахаром	200	-	-	12,20	48,78	376
Итого за полдник:		250	26,88	17,54	36,61	319,54	
Итого за день:		1460	73,36	70,2	197,34	1576,28	
Неделя 2 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.40-8.50	Каша пшенная со сливочным маслом	180	3,79	4,20	11,98	95,61	182
	Какао с молоком	180	4	3,17	14,42	102,31	382
	Гренки	40	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за завтрак:		400	12,27	8,01	47,7	308,22	
2 Завтрак 10.00-10.25	Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	44,40	007
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,40	
Обед	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
11.30-12.00	Суп картофельно-гороховый со сметаной	180	2,37	4,9	16,11	117,89	102
	Рыбные котлеты с подливой	110	14,9	14,4	30,79	312,4	234
	Гречневый гарнир	120	3,20	4,5	20	100	679
	Кисель фруктовый	180	-	-	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за обед:		700	25,79	24,54	123,25	787,23	
Полдник с 15.20-15.30	Молочный суп с макаронами	200	3,5	4	27,76	161,66	474
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за полдник:		250	7,98	4,64	49,06	271,96	
Итого за день:		1450	46,44	37,59	229,81	1411,81	
Неделя 2 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.40-8.50	Рисовая каша со сливочным маслом	180	5,1	10,72	33,42	251	182
	Чай с сахаром	180	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н

Итого за завтрак:		400	9,58	11,36	66,92	410,08	
2 Завтрак 10.00-10.25	Яблоко	100	1,61	0,52	9,48	42,72	006
Итого за 2 Завтрак		100	1,61	0,52	9,48	42,72	
Обед с 11.30-12.00	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Суп картофельно-перловый со сметаной	180	3,10	2,81	1,34	130,41	26
	Рагу мясное	200	1,89	6,02	15,77	324,44	26
	Компот фруктовый	180	0,14	0,14	21,49	87,84	342
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за обед:		670	10,74	9,67	63,91	679,98	
Полдник с 15:20-15:30	Чай с сахаром	150	-	-	12,20	48,78	376
	Молочный гречневый суп	150	2,89	5,3	26,27	164,36	94
	Хлеб пшеничный с маслом	40	4,48	12,68	21,4	160	б/н
Итого за полдник:		340	7,37	17,98	59,87	373,14	
Итого за день:		1510	29,3	39,53	200,18	1505,92	
Среднее значение за период:		1400				1400	