

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Пестеревская основная общеобразовательная школа»



## Примерное десятидневное меню дошкольной группы

с. Пестерево 2025г.

**Десятидневное меню школьного буфета МБОУ «Пестеревская СОШ» для дошкольной группы**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		А(мкг)	В1	В2	Д	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Завтрак:</b>															
(День 1)															
26	Каша рисовая на молоке	200	7,76	10,94	55,82	351,9	53,17	0,07	0,17	0	0,7	134,1	144	107	86,63
1	Сыр твердых сортов в нарезку	15	3,5	4,4	0	53,8	39	0,01	0,05	0,15	0,11	132	5,3	75	0,15
45	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	26,0	0,1	0,2	-	1,0	163,0	39,0	151,0	1,0
57	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,125	13,375	60,625	0	0	0	0	0	0	0	0	0
58	Хлеб ржаной	25	1,19	0,25	10,625	49,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого:</b>			18,55	20,015	92,22	622,525	118,17	0,18	0,42	0,15	1,81	429,1	188,3	333	87,78
<b>Обед:</b>															
11	Щи консервированные с перловой крупой и тушенкой	250	20,1	21,8	35	427,9	492,88	0,21	0,29	0	53,44	179,6	106,8	501	6,02
28	Макаронные отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	18,4	0,06	0,03	0,09	0	12	7,2	41	0,73
38	Сердце в соусе	100	12,7	8,7	4,8	149,3	42,6	0,2	0,5	-	1,5	19,9	19,1	159,0	3,3
42	Чай - заварка	200	0,36	0,09	0,072	2,54	-	0,01	0,018	-	0,18	17,8	-	-	1,49
57	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,25	26,75	121,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0
58	Хлеб ржаной	50	2,38	0,50	21,25	99,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
62	Печенье	50	3,8	4,9	39,7	164,7	0	0,05	0,03	0	0	14,5	0	0	1,05
<b>Итого:</b>			47,74	41,14	160,37	1161,49	553,88	0,53	0,86	0,09	55,12	243,8	133,1	701	12,59
<b>Полдник:</b>															
49	Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	9,8	44,4	5	0	0	0	10	16	9	11	2,2
<b>Итого:</b>			0,4	0,4	9,8	44,4	5	0	0	0	10	16	9	11	2,2
<b>Завтрак:</b>															
(День 2)															
24	Каша манная молочная вязкая	200	110,86	121,46	36,08	299,78	53,2	0,11	0,26	0,7	1,7	210,78	36,27	150,65	1,3
42	Чай - заварка	200	0,36	0,09	0,072	2,54	-	0,01	0,018	-	0,18	17,8	-	-	1,49
64	Зефир	50	1	0,1	9	32	-	-	0,02	0,2	-	25	6	-	1,4
1	Сыр твердых сортов в нарезку	15	3,5	4,4	0	53,8	39	0,01	0,05	0,15	0,11	132	5,3	75	0,15
57	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,125	13,375	60,625	0	0	0	0	0	0	0	0	0
58	Хлеб ржаной	25	1,19	0,25	10,625	49,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого:</b>			118,41	126,42	69,152	498,245	92,2	0,13	0,348	1,05	1,99	385,58	47,57	225,65	4,34
<b>Обед:</b>															
12	Борщ консервированный с перловой крупой и фрикаделькой мясной	250	16,1	14,4	39	425,9	683,09	0,3	0,34	0,04	35,42	215,1	142,3	567,5	7,87
33	Тфетеля мясная полуфабрикат	80	9,6	12,8	6,4	179	1,11	0,02	0,06	-	0	16	14	93	1
39	Соус томатный	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,0	213,5	34	0,0	0,0	-	0,0	17	12	54	0,8
46	Кисель из	200	0,4	0,018	25,24	102,72	-	0,01	0,03	-	0,36	28,92	-	-	1,13

	концентрата															
57	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,25	26,75	121,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
58	Хлеб ржаной	50	2,38	0,50	21,25	99,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		35,08	33,168	156,64	1141,37	718,2	0,33	0,43	0,04	35,78	277,02	168,3	714,5	10,8	
<b>Полдник:</b>																
50	Фрукт (груша)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	2	0	0	0	5	19	12	16	2,3	
	<b>Итого:</b>		0,4	0,3	10,3	45,5	2	0	0	0	5	19	12	16	2,3	
<b>Завтрак:</b>																
<b>(День 3)</b>																
21	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,4	11,5	38,8	292,1	71	0,3	0,2	-	0,8	146	66	213	3,2	
1	Сыр твердых сортов в нарезку	15	3,5	4,4	0	53,8	39	0,01	0,05	0,15	0,11	132	5,3	75	0,15	
65	Чоко-пай	40	2,3	2,9	22,3	125,1	-	-	-	-	-	8,7	6	27	0,6	
41	Чай с молоком	200	1,6	1,1	2,3	25,5	6,9	0,01	0,07	0,09	0,26	57	10,1	46	1,04	
57	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,125	13,375	60,625	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
58	Хлеб ржаной	25	1,19	0,25	10,625	49,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>Итого:</b>		18,49	20,28	87,39	606,62	116,9	0,32	0,32	0,24	1,17	343,7	87,4	361	4,99	
<b>Обед :</b>																
16	Суп с макаронными изделиями с фрикадельками мясными	250	499,3	9,9	55,2	467,48	490,09	0,2	0,15	0,04	2,42	47,6	47,3	247,5	3,83	
29	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,21	6,94	35,9	238,9	27,47	0,21	0,12	-	0	15	120	180	4	
32	Котлета мясная полуфабрикат	100	13,67	13,62	12,28	226,3	23,05	0,05	0,11	-	0	30	19	137	2	
39	Соус томатный	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
47	Сок	200	0,6	0,4	33	136	0	0	0	-	6	14	8	14	2,2	
57	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,25	26,75	121,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
58	Хлеб ржаной	50	2,38	0,50	21,25	99,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>Итого:</b>		527,16	31,61	184,38	1288,93	540,61	0,46	0,38	0,04	8,42	106,6	194,3	578,5	1203	
<b>Полдник:</b>																
49	Фрукт (яблоко)	150	0,4	0,4	9,8	44,4	5	0	0	0	10	16	9	11	2,2	
	<b>Итого:</b>		0,4	0,4	9,8	44,4	5	0	0	0	10	16	9	11	2,2	
<b>Завтрак :</b>																
<b>(День 4)</b>																
18	Каша «Дружба»	200	4,9	6,9	24,6	179,9	45	0,1	0,2	-	0,8	136	30	134	1	
1	Сыр твердых сортов в нарезку	15	3,5	4,4	0	53,8	39	0,01	0,05	0,15	0,11	132	5,3	75	0,15	
57	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,125	13,375	60,625	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
58	Хлеб ржаной	25	1,19	0,25	10,625	49,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
43	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,00	0,00	0,00	-	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	
	<b>Итого:</b>		11,69	11,675	71,3	437,025	84	0,11	0,25	0,15	0,91	268,1	35,3	209	1,15	
<b>Обед :</b>																
15	Суп с рыбными консервами (Сайра)	200	23,8	43,5	19,1	563,1	480,37	0,12	0,06	3,5	0,84	53	67	471,9	2,22	
30	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	33,6	205,3	38	0,1	0,0	-	0,0	22	47	163	1,5	
33	Тефтеля мясная	80	9,6	12,8	6,4	179	1,11	0,02	0,06	-	0	16	14	93	1	

	полуфабрикат															
39	Соус томатный	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
41	Чай с молоком	200	1,6	1,1	2,3	25,5	6,9	0,01	0,07	0	0,3	57,4	9,9	46	0,75	
57	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,25	26,75	121,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
58	Хлеб ржаной	50	2,38	0,50	21,25	99,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого:</b>			44,78	64,05	109,4	1193,15	526,38	0,25	0,19	3,5	1,14	148,4	137,9	773,9	5,47	
<b>Полдник:</b>																
62	Печенье	50	3,8	4,9	39,7	164,7	0	0,05	0,03	0	0	14,5	0	0	1,05	
47	Сок	200	0,6	0,4	33	136	0	0	0	0	6	14	8	14	2,2	
<b>Итого:</b>			4,4	5,3	72,7	300,7	0	0,05	0,03	0	6	28,5	8	14	3,25	
<b>Завтрак : (День 5)</b>																
20	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,1	10,7	46,0	308,6	70	0,1	0,2	-	0,8	139	36	155	1,6	
1	Сыр твердых сортов в нарезку	15	3,5	4,4	0	53,8	39	0,01	0,05	0,15	0,11	132	5,3	75	0,15	
46	Кисель из концентрата	200	0,4	0,018	25,24	102,72	-	0,01	0,03	-	0,36	28,92	-	-	1,13	
57	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,125	13,375	60,625	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
58	Хлеб ржаной	25	1,19	0,25	10,625	49,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого:</b>			13,69	15,493	95,24	575,245	109	0,12	0,28	0,15	1,27	299,92	41,3	230	2,88	
<b>Обед :</b>																
17	Пельмени в бульоне	250	11,2	2,7	22,1	157,5	0,42	0,14	0,17	0,47	0,21	63,36	34,16	235,61	3,26	
31	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,0	213,5	34	0,0	0,0	-	0,0	17	12	54	0,8	
33	Тефтели мясная полуфабрикат	80	9,6	12,8	6,4	179	1,11	0,02	0,06	-	0	16	14	93	1	
39	Соус томатный	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
44	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9	0,38	0	0,01	-	1	6	5	8	1	
57	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,25	26,75	121,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
58	Хлеб ржаной	50	2,38	0,50	21,25	99,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого:</b>			30,03	21,5	121,11	798,15	35,91	0,16	0,24	0,47	0,21	102,36	65,16	390,61	6,06	
<b>Полдник:</b>																
52	Фрукт (апельсин)	100	1,7	0,5	14,8	87,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого:</b>			1,7	0,5	14,8	87,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Завтрак : (День 6)</b>																
23	Суп молочный с макаронными изделиями	200	26,3	27,6	92,0	721,9	190	0,4	1,0	-	7,0	953	112	709	2	
1	Сыр твердых сортов в нарезку	15	3,5	4,4	0	53,8	39	0,01	0,05	0,15	0,11	132	5,3	75	0,15	
57	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,125	13,375	60,625	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
58	Хлеб ржаной	25	1,19	0,25	10,625	49,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
42	Чай - заварка	200	0,36	0,09	0,072	2,54	-	0,01	0,018	-	0,18	17,8	-	-	1,49	
<b>Итого:</b>			32,85	32,465	116,072	888,365	229	0,42	1,068	0,15	7,29	1102,8	117,3	784	3,64	
<b>Обед :</b>																
11	Щи консервированные с перловой крупой и	250	20,1	21,8	35	427,9	492,88	0,21	0,29	0	53,44	179,6	106,8	501	6,02	

26	тушенкой Каша рисовая на молоке	200	7,76	10,94	55,82	351,9	53,17	0,07	0,17	0	0,7	134,1	144	107	86,63	
42	Чай - заварка	200	0,36	0,09	0,072	2,54	-	0,01	0,018	-	0,18	17,8	-	-	1,49	
65	Чоко-пай	40	1,5	2,0	14,9	83,2	-	-	-	0,02	-	4	2	-	0,4	
57	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,25	26,75	121,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
58	Хлеб ржаной	50	2,38	0,50	21,25	99,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого:</b>			35,1	35,58	153,79	1085,79	546,05	0,29	0,47	0,17	54,32	335,5	252,8	608	94,54	
<b>Полдник:</b>																
50	Фрукт (груша зеленая)	120	5,6	5	76,3	14	-	0,08	0,02	1,5	-	11	9	-	0,8	
47	Сок	200	0,6	0,4	33	136	0	0	0	0	6	14	8	14	2,2	
<b>Итого:</b>			6,2	5,4	109,3	150	0	0,08	0,02	1,5	6	25	17	14	3	
<b>Завтрак : (День 7)</b>																
25	Каша ячневая на молоке	200	109,12	120,68	26,22	267,78	53,17	0,07	0,16	0,7	1	194	13	137	0,7	
1	Сыр твердых сортов в нарезку	15	3,5	4,4	0	53,8	39	0,01	0,05	0,15	0,11	132	5,3	75	0,15	
57	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,125	13,375	60,625	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
58	Хлеб ржаной	25	1,19	0,25	10,625	49,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
42	Чай - заварка	200	0,36	0,09	0,072	2,54	-	0,01	0,018	-	0,18	17,8	-	-	1,49	
<b>Итого:</b>			115,67	125,545	50,292	434,245	92,17	0,09	0,228	0,85	1,29	343,8	18,3	212	2,34	
<b>Обед :</b>																
13	Рассольник консервированный с перловой крупой и тушенкой	250	21,1	22,4	46	474,9	521,37	0,44	0,45	0	42,14	172,1	146,3	625,5	7,6	
31	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,0	213,5	34	0,0	0,0	-	0,0	17	12	54	0,8	
33	Тефтели мясная полуфабрикат	80	9,6	12,8	6,4	179	1,11	0,02	0,06	-	0	16	14	93	1	
39	Соус томатный	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
57	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,25	26,75	121,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
58	Хлеб ржаной	50	2,38	0,50	21,25	99,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
46	Кисель из концентрата	200	0,4	0,018	25,24	102,72	-	0,01	0,03	-	0,36	28,92	-	-	1,13	
<b>Итого:</b>			40,08	41,16	163,64	1190,37	556,48	0,47	0,54	0	42,5	234,02	172,3	772,5	10,53	
<b>Полдник:</b>																
64	Зефир	50	1	0,1	9	32	-	-	0,02	-	-	25	6	-	1,4	
<b>Итого:</b>			1	0,1	9	32	-	-	0,02	-	-	25	6	-	1,4	
<b>Завтрак : (День 8)</b>																
27	Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	8,2	11,2	32,4	263	41,5	0,2	0,2	0,1	0,6	158	63	215	1,5	
1	Сыр твердых сортов в нарезку	15	3,5	4,4	0	53,8	39	0,01	0,05	0,15	0,11	132	5,3	75	0,15	
57	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,125	13,375	60,625	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
58	Хлеб ржаной	25	1,19	0,25	10,625	49,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
44	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9	0,38	0	0,01	-	1	6	5	8	1	
<b>Итого:</b>			14,64	16,02	63	454,82	80,88	0,21	0,26	0,25	1,71	296	73,3	298	2,65	

<b>Обед :</b>																
12	Борщ консервированный с перловой крупой и фрикаделькой мясной	250	16,1	14,4	39	425,9	683,09	0,3	0,34	0,04	35,42	215,1	142,3	567,5	7,87	
30	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	33,6	205,3	38	0,1	0,0	-	0,0	22	47	163	1,5	
37	Гуляш из отварного мяса	100	13,75	10,86	3,49	166,66	-	0,05	0,09	-	0,74	2,48	-	0	1,05	
45	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	26,0	0,1	0,2	-	1,0	163,0	39,0	151,0	1,0	
57	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,25	26,75	121,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
58	Хлеб ржаной	50	2,38	0,50	21,25	99,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого:</b>			44,23	36,21	136,49	1124,81	747,09	0,55	0,63	0,04	37,16	402,58	228,3	881,5	11,42	
<b>Полдник:</b>																
53	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого:</b>			1,5	0,5	21	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Завтрак : (День 9)</b>																
24	Каша манная молочная вязкая	200	110,86	121,46	36,08	299,78	53,2	0,11	0,26	0,7	1,7	210,78	36,27	150,65	1,3	
1	Сыр твердых сортов в нарезку	15	3,5	4,4	0	53,8	39	0,01	0,05	0,15	0,11	132	5,3	75	0,15	
57	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,125	13,375	60,625	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
58	Хлеб ржаной	25	1,19	0,25	10,625	49,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
46	Кисель из концентрата	200	0,4	0,018	25,24	102,72	-	0,01	0,03	-	0,36	28,92	-	-	1,13	
<b>Итого:</b>			117,45	126,25	85,32	566,425	92,2	0,13	0,34	0,85	2,17	371,7	41,57	225,65	2,58	
<b>Обед :</b>																
14	Суп гороховый с тушенкой	250	31,4	36,1	41,6	617,2	1001,37	0,46	0,47	0	42,94	181,6	159,3	644,9	7,84	
28	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	18,4	0,06	0,03	0,09	0	12	7,2	41	0,73	
38	Сердце отварное	100	12,7	8,7	4,8	149,3	42,6	0,2	0,5	-	1,5	19,9	19,1	159	3,3	
57	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,25	26,75	121,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
58	Хлеб ржаной	50	2,38	0,50	21,25	99,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
63	Шарлотка	100	5,8	5	9,6	107	0,4	0,08	0,3	-	2,6	240	28	180	0,2	
48	Напиток шиповника	200	0,31	0,01	24,37	96,76	-	0,003	0,006	-	0,28	25	-	-	0,9	
<b>Итого:</b>			60,99	55,46	161,17	1387,31	1062,77	0,803	1,31	0,09	47,32	478,5	213,6	1024,9	12,97	
<b>Полдник:</b>																
50	Фрукт (груша зеленая)	150	1,7	0,5	14,8	87,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого:</b>			1,7	0,5	14,8	87,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Завтрак : (День 10)</b>																
26	Каша рисовая на молоке	200	7,76	10,94	55,82	351,9	53,17	0,07	0,17	0	0,7	134,1	144	107	86,63	
1	Сыр твердых сортов в нарезку	15	3,5	4,4	0	53,8	39	0,01	0,05	0,15	0,11	132	5,3	75	0,15	
57	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,125	13,375	60,625	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
58	Хлеб ржаной	25	1,19	0,25	10,625	49,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
42	Чай - заварка	200	0,36	0,09	0,072	2,54	-	0,01	0,018	-	0,18	17,8	-	-	1,49	
<b>Итого:</b>			14,31	15,805	79,892	518,365	92,17	0,09	0,238	0,15	0,99	283,9	149,3	182	88,27	

Обед :															
15	Суп с рыбными консервами (Сайра)	200	23,8	43,5	19,1	563,1	480,37	0,12	0,06	3,5	0,84	53	67	471,9	2,22
36	Позы	150	11	5	34	219	1,11	0,02	0,06	-	0	16	14	93	1
43	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,00	0,00	0,00	-	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
57	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,25	26,75	121,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0
58	Хлеб ржаной	50	2,38	0,50	21,25	99,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого:															
Полдник:															
55	Йогурт	200	5,6	5	9,02	103,4	0,05	0,06	0,34	0	1,4	240	28	190	0
54	Фрукт (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0	0,1	0	0	38	35	11	17	0,1
Итого:			6,4	5,2	16,52	141,4	0,05	0,16	0,34	0	39,4	275	39	207	0,1

Повар: Пластинина Л.А. *Л.А. Пластинина*

Минкевич И.В. *И.В. Минкевич*