

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ
«Прогимназия №4 г.Баксана»
А.Б. Гергова
2024-25гг



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(3-7лет)**

Примерное десятидневное меню от 3 до 7 лет
МКОУ «Прогимназия №4 г.Баксана»

1 неделя
понедельник

№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Суп пшенный молочный	180	7,74	11,98	27,9	129,3	416
3	Чай с лимоном	180	0,10	0,02	10,18	45,1	393
4	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
	Обед	г					
1	Суп картофельный с горохом со сметаной	200	1,7	2,02	11,53	185,37	37
2	Плов из мяса говядины с овощами	230	21,44	20,56	38,62	420,5	304
3	Салат овощной	60	2,07	5,09	6,52	87,4	45
4	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
5	Компот из свежих яблок	180	0,24	0,11	26,13	125,12	373
	Полдник	г					
1	Яйцо варенное	50	7,7	6,9	0,4	165,2	213
2	Булочки с кунжутом	70	6,8	7,78	48,53	279,3	467
3	Какао с молоком	180	3,8	3,05	16,11	104,2	397
	Итого:		57,73	59,65	237,68	1801	

Примерное десятидневное меню МКОУ «Прогимназия №4» г.Баксана»

1 неделя

вторник

№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Суп гречневый молочный	180	7,79	12,1	20,85	212,3	66
2	Чай с лимоном	180	0,10	0,02	10,18	45,1	393
3	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
	Обед	г					
1	Суп картофельный с перловой крупой	200	2,2	3,02	11,5	173,2	81
2	Рагу овощное с тефтелями	80/140	1,89	5,97	15,77	334,44	26
3	Салат свекольный	60	1,45	4,9	2,14	88,4	34
4	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,12	20,93	130,1	147
5	Компот из свежей малины	180	0,18	0,12	20,93	110,5	200
	Полдник	г					
1	Каша манная с маслом	180	7,79	18,37	14,03	282,8	416
2	Чай с лимоном	180	0,10	0,02	10,18	45,1	393
3	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
	Итого:		30,71	47,78	168,37	1682	

Примерное десятидневное меню МКОУ «Прогимназия №4» г.Баксана»

1 неделя

среда

№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,02	4,8	16,23	171,5	93
2	Чай с лимоном	180	0,10	0,02	10,18	45,1	393
3	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
	Обед	г					
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,21	1,88	10,14	186,3	30
2	Куриное филе с соусом	100	16,25	11,89	2,12	178,3	410
3	Каша пшённая гарнир	150	6,6	5,73	37,89	229,5	15
4	Салат овощной	60	2,07	5,09	6,52	87,4	45
5	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
6	Компот из малины	180	0,18	0,12	20,93	110,5	180
	Полдник	г					
1	Кекс столичный	70	6,09	18,45	56,29	416	487
2	Чай с лимоном	180	0,10	0,02	10,18	45,1	393
3	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,1	368
	Итого:		47.16	50,54	222,14	1774	

Примерное десятидневное меню МКОУ «Прогимназия №4 г.Баксана»

1 неделя

Четверг

№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Суп перловый молочный	180	6,92	10,37	38,2	266,2	134
2	Чай с лимоном	180	0,10	0,02	10,18	45,1	393
3	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
	Обед	г					
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,78	0,5	18,07	196,8	36
2	Котлеты куриные с соусом	100	11,9	9,12	11,95	261,3	410
3	Каша гречневая гарнир	150	3,2	7,1	7,2	176,5	414
4	Салат из капусты	60	2,17	3,75	37,84	178,6	34
5	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
6	Компот из сухофруктов	180	0,42	0,01	26,98	140,1	376
	Полдник	г					
1	Каша манная с маслом	180	7,79	18,37	14,03	282,8	416
2	Чай с лимоном	180	0,10	0,02	10,18	45,1	393
3	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
	Итого:		48,59	52,47	237,42	1982	

Примерное десятидневное меню МКОУ «Прогимназия №4 г.Баксана»

1 неделя

Пятница

№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Суп гречневый молочный	180	7,79	12,1	20,85	212,3	66
2	Чай с лимоном	180	0,10	0,02	10,18	45,1	393
3	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
	Обед	г					
1	Суп картофельный с горохом со сметаной	200	1,7	2,02	11,53	185,37	37
2	Яйцо вареное	60	7,7	6,9	0,4	165,2	254
3	Макароны отварные гарнир	150	4,82	0,76	30,25	133,5	34
4	Салат свекольный	60	1,45	4,9	2,14	88,4	147
5	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	
6	Компот из свежих яблок	180	0,24	0,11	26,13	125,12	373
	Полдник	г					
1	Булочки с картошкой	80	7,28	3,95	48,6	313,1	466
2	Чай с лимоном	180	0,10	0,02	10,18	45,1	393
3	Апельсин	100	0,66	0,14	18,37	77,4	371
	Итого:		37,98	33,06	220,49	1650	

Примерное десятидневное меню МКОУ «Прогимназия №4 г.Баксана»

2неделя

понедельник

№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Суп рисовый молочный	180	5,98	6,2	18,3	145,6	90
2	Чай с лимоном	180	0,10	0,02	10,18	45,1	393
3	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
	Обед	г					
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,78	0,5	18,07	196,8	36
2	Куриное филе с соусом	100	16,25	11,89	2,12	178,3	410
3	Каша пшённая гарнир	150	6,6	5,73	37,89	229,5	15
4	Салат из капусты	60	2,17	3,75	37,84	178,6	34
5	Хлеб пшеничный	60	3,12	1,12	20,93	130,3	147
6	Компот из малины	180	0,18	0,12	20,93	110,5	373
	Полдник	г					
1	Булочки с кунжутом	70	6,8	7,78	48,53	279,3	467
2	Какао с молоком	180	3,8	3,05	16,11	104,2	397
	Итого:		54,85	41,23	251,83	1728,13	

Примерное десятидневное меню МКОУ «Прогимназия №4 г.Баксана»

2 неделя

вторник

№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Суп пшенный молочный	180	7,74	11,98	27,9	129,3	416
2	Чай с лимоном	180	0,10	0,02	10,18	45,1	393
3	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
	Обед	г					
1	Суп картофельный с перловой крупой	200	2,2	3,02	11,5	173,2	81
2	Жаркое по-домашнему из говядины	230	27,41	34,78	3,52	478,5	96
3	Салат овощной	60	2,07	5,09	6,52	87,4	45
4	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
5	Компот из сухофруктов	180	0,42	0,01	26,98	140,1	376
	Полдник	г					
1	Каша манная с маслом	180	7,79	18,37	14,03	282,8	416
2	Чай с лимоном	180	0,10	0,02	10,18	45,1	393
3	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
4	Банан	100	0,6	0,2	8,4	38,4	368
	Итого:		57,64	76,7	182,0	1810,2	

Примерное десятидневное меню МКОУ «Прогимназия №4 г.Баксана»

2 неделя

среда

№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Каша рисовая	180	9,26	8,99	39,4	320,1	415
2	Сливочное масло	10	0,08	7,25	0,13	82,5	6
3	Чай с лимоном	180	0,10	0,02	10,18	45,1	393
4	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
	Обед	г					
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,21	1,88	10,14	186,3	30
2	Гуляш из говядины с соусом	100	11,34	9,23	3,04	265,13	95
3	Каша гречневая гарнир	150	3,2	7,1	7,2	176,5	414
4	Салат свекольный	60	1,45	4,9	2,14	88,4	34
5	Хлеб пшеничный	60	3,12	1,12	20,97	130,3	147
6	Компот из малины	180	0,18	0,12	20,93	110,5	134
	Полдник	г					
1	Оладьи	70	3,9	3,01	28,6	187,4	467
2	Какао с молоком	180	3,8	3,05	16,11	104,2	397
	Итого:		43,71	47,74	179,74	1827,13	

Примерное десятидневное меню МКОУ «Прогимназия №4 г.Баксана»

2 неделя

четверг

№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Суп гречневый молочный	180	7,79	12,1	20,85	212,3	66
2	Чай с лимоном	180	0,10	0,02	10,18	45,1	393
3	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
	Обед	г					
1	Суп картофельный с горохом со сметаной	200	1,7	2,02	11,53	185,37	37
2	Яйцо варенное	60	7,7	6,9	0,4	165,2	254
3	Макароны отварные гарнир	150	4,82	0,76	30,25	133,5	204
4	Салат овощной	100	2,35	6,16	7,69	91,6	45
5	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
6	Компот из свежих яблок	180	0,24	0,11	26,13	125,12	373
	Полдник	г					
1	Сдоба обыкновенная	70	5,72	3,01	37,62	305,9	466
2	Чай с лимоном	180	0,10	0,02	10,18	45,1	393
3	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,1	368
	Итого:		37,06	34,27	206,49	1614	

Примерное десятидневное меню МКОУ «Прогимназия №4 г.Баксана»

2 неделя

пятница

№ п/п		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
	Завтрак	г					
1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,02	4,8	16,23	171,5	93
2	Чай с лимоном	180	0,10	0,02	10,18	45,1	393
3	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
	Обед	г					
1	Суп картофельный с перловой крупой	200	2,2	3,02	11,5	173,2	81
2	Котлеты мясные с соусом	100	12,8	4,75	4,21	113,10	101
3	Картофельное пюре	150	3,8	5,07	8,92	197,6	58
4	Салат из капусты	60	2,17	3,75	37,84	178,6	34
5	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
6	Компот из малины	180	0,18	0,12	20,93	110,5	373
	Полдник	г					
1	Каша манная с маслом	180	7,79	18,37	14,03	282,8	416
2	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,93	130,1	147
3	Чай с лимоном	180	0,10	0,02	10,18	45,1	393
4	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,1	368
	Итого:		43,77	43,53	188,61	1751,9	