

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Чекалинская средняя общеобразовательная школа (центр образования)
имени Героя Советского Союза А.П. Чекалина»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
«Чекалинская СОШ ЦО
им. А.П. Чекалина»
К.А. Смирнова



ПЕРСПЕКТИВНОЕ
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ ВОСПИТАНИКОВ
МКОУ «ЧЕКАЛИНСКАЯ СОШ ЦО
ИМ. А.П. ЧЕКАЛИНА»
(ДОШКОЛЬНЫЙ БЛОК)
НА 2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 день											
Завтрак											
190	Каша «Дружба»	200	6,76	10,90	29,23	244,36	0,043	0,021	1,63	14,4	0,7
397	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	89,16	0,14	1,19	0,04	114,1	0,35
3	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,1	2,97	12,72	85,99	0,02	0,00	0,036	6,97	0,46
Итого за завтра		380	11,91	16,52	55,13	419,51	0,203	1,211	1,706	135,47	1,51
2-й завтрак											
251	Кисломолочный напиток (кефир)	150	4,35	4,8	6,00	88,5	0,04	0,19	1,05	177,0	0,15
Итого за 2-й завтрак		150	4,35	4,8	6,00	88,5	0,04	0,19	1,05	177,0	0,15
Обед											
88	Суп гороховый	180	1,66	1,83	12,1	92,9	0,16	0,06	3,2	35,00	1,6
261	Печень по-строгановски	60	7,95	6,66	2,1	111,00	0,12	0,87	5,07	19,94	3,00
168	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,08	5,44	29,84	196,72	0,25	0,096	0,04	34,65	3,84
376	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,012	10,5	70,62	0,002	0,25	0,001	19,92	0,77
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	5,65	10,96	102,00	0,022	0,00	0,037	6,97	0,46
117	Батон нарезной	20	1,53	0,6	10,26	52,4	0,006	0,00	0,02	4,2	0,26
Итого за обед		560	19,32	20,192	75,76	625,64	0,56	1,276	8,368	120,68	9,93
Полдник											
20	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,6	34,96	0,01	0,01	12,96	14,94	0,2
148	Котлета картофельная	100	1,9	7,9	15,00	139,00	0,07	0,08	23,79	39,2	1,09
392	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	7,88	31,57	0,00	0,016	0,00	7,89	0,22
Итого за полдник		290	2,51	9,946	26,48	205,53	0,08	0,106	36,75	62,03	1,51
Итого за день		1380	38,09	51,458	163,37	1339,18	0,883	2,783	47,874	495,18	13,1
2 день											
Завтрак											
172	Каша вязкая (пшеничная на молоке)	200	8,16	12,29	42,92	314,54	0,18	0,12	1,48	120,87	1,66
397	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	89,16	0,14	1,19	0,04	114,1	0,35
3	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,1	2,97	12,72	85,99	0,02	0,00	0,036	6,97	0,46
Итого за завтрак		380	13,31	17,91	68,82	489,69	0,34	1,31	1,556	241,94	2,47
2-й завтрак											
368	Фрукты (бананы)	100	1,50	0,50	8,00	95,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
Итого за 2-й завтрак		100	1,50	0,50	8,00	95,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
Обед											
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,43	2,4	1,38	29,48	0,018	0,014	9,96	7,47	0,29
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,51	6,1	61,02	0,041	0,032	13,29	31,49	0,56
274	Голубцы с мясом	180	24,41	18,61	16,35	333,00	0,207	5,85	0,144	47,58	2,34

	говядины (ленивые)										
376	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,012	10,5	70,62	0,002	0,25	0,001	19,92	0,77
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	5,65	10,96	102,00	0,022	0,00	0,037	6,97	0,46
117	Батон нарезной	20	1,53	0,6	10,26	52,4	0,006	0,00	0,02	4,2	0,26
Итого за обед		600	29,72	30,782	55,55	648,52	0,296	6,146	23,452	117,63	4,68
Полдник											
195	Пудинг маннй	80	4,2	5,02	27,14	170,66	0,8	0,44	0,04	56,00	1,16
376	Кисель (концентрированный) смесь	150	0,03	0,015	21,03	85,6	0,008	0,025	0,29	24,1	0,94
Итого за полдник		230	4,23	5,035	48,17	256,26	0,808	0,465	0,33	80,1	2,1
Итого за день		1310	48,76	54,227	180,54	1489,47	1,484	7,971	35,338	447,67	9,85
3 день											
Завтрак											
190	Каша «Дружба»	200	6,76	10,90	29,23	244,36	0,043	0,021	1,63	14,4	0,7
395	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,6	18,68	119,69	0,23	4,35	0,1	72,00	0,15
3	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,1	2,97	12,72	85,99	0,02	0,00	0,036	6,97	0,46
Итого за завтрак		380	12,46	17,47	60,63	450,04	0,293	4,371	1,766	93,37	1,31
2-й завтрак											
368	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,2
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,2
Обед											
41	Суп – уха	180	4,77	5,85	22,77	135,27	0,12	0,072	10,84	23,95	1,08
284	Оладьи из печени	60	9,78	5,37	7,56	96,92	0,39	3,39	0,064	17,48	1,5
204	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,5	5,45	25,52	169,26	0,44	0,16	0,00	39,92	6,51
387	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	5,65	10,96	102,00	0,022	0,00	0,037	6,97	0,46
117	Батон нарезной	20	1,53	0,6	10,26	52,4	0,006	0,00	0,02	4,2	0,26
Итого за обед		560	22,74	22,935	95,91	632,65	0,9795	3,6265	11,261	116,39	10,75
Полдник											
45	Винегрет овощной	80	1,08	4,93	6,75	75,84	0,04	0,032	10,64	36,84	0,7
393	Чай с лимоном	150	0,01	0,016	8,5	34,16	2,35	10,66	0,00	0,26	0,016
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	5,65	10,96	102,00	0,022	0,00	0,037	6,97	0,46
Итого за полдник		260	2,92	10,596	26,21	212,00	2,412	10,692	10,677	44,07	1,176
Итого за день		1300	38,52	51,401	192,55	1338,69	3,7145	18,7095	33,704	269,83	15,436
4 день											
Завтрак											
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,7	11,8	52,4	352,00	0,03	0,01	1,22	12,27	0,61
394	Чай с молоком или сливками	150	2,22	1,95	11,92	74,16	0,11	1,00	0,033	94,91	0,3
3	Бутерброд с сыром	30	2,1	2,97	12,72	85,99	0,02	0,00	0,036	6,97	0,46
Итого за завтра		380	13,02	16,72	77,04	512,15	0,16	1,01	1,289	114,15	1,37
2-й завтрак											
399	Соки овощные или ягодные (яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	63,3	0,02	0,02	3,00	10,5	2,1
Итого за 2-й завтрак		150	0,75	0,00	15,15	63,3	0,02	0,02	3,00	10,5	2,1
Обед											

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	1,99	17,38	95,4	0,093	0,057	8,64	18,61	0,93
314	Котлета рубленая из птицы	60	11,16	8,52	10,2	162,00	0,08	0,13	0,67	35,1	1,47
143	Рагу из овощей	120	1,68	8,2	10,5	121,00	0,084	0,096	32,04	49,44	1,28
376	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,012	10,5	70,62	0,002	0,25	0,001	19,92	0,77
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	5,65	10,96	102,00	0,022	0,00	0,037	6,97	0,46
117	Батон нарезной	20	1,53	0,6	10,26	52,4	0,006	0,00	0,02	4,2	0,26
Итого за обед		560	18,37	24,972	69,8	603,42	0,287	0,533	41,408	134,24	5,17
Полдник											
235	Пудинг из творога (запеченный)	90	9,08	6,45	14,60	152,4	0,13	0,12	0,032	78,00	0,576
376	Кисель (концентрированный) смесь	150	0,03	0,015	21,03	85,6	0,008	0,025	0,29	24,1	0,94
Итого за полдник		240	9,11	6,465	35,63	238	0,138	0,145	0,322	102,1	1,516
Итого за день		1330	41,25	48,157	197,62	1416,87	0,605	1,708	46,019	360,99	10,156
5 день											
Завтрак											
172	Каша вязкая (ячневая на молоке)	200	8,16	12,29	42,92	314,54	0,18	0,12	1,48	120,87	1,66
395	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,6	18,68	119,69	0,23	4,35	0,1	72,00	0,15
3	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,1	2,97	12,72	85,99	0,02	0,00	0,036	6,97	0,46
Итого за завтра		380	13,86	18,86	74,32	520,22	0,43	4,47	1,616	199,84	2,27
2-й завтрак											
368	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,2
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,2
Обед											
33	Салат из свеклы	40	0,56	2,43	3,34	37,56	0,007	0,015	3,8	14,056	0,528
75	Рассольник домашний	180	1,48	3,66	10,62	81,54	0,072	0,046	8,51	25,30	0,74
287	Тефтели рыбные тушеные	60	6,96	2,23	7,26	77,24	0,05	0,06	3,46	72,85	0,54
321	Картофельное пюре	120	2,72	42,68	16,41	122,00	0,124	0,96	16,13	32,86	0,89
376	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,012	10,5	70,62	0,002	0,25	0,001	19,92	0,77
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	5,65	10,96	102,00	0,022	0,00	0,037	6,97	0,46
117	Батон нарезной	20	1,53	0,6	10,26	52,4	0,006	0,00	0,02	4,2	0,26
Итого за обед		600	15,35	57,262	69,35	543,36	0,283	1,331	31,958	176,15	4,188
Полдник											
196	Плов сладкий	120	3,12	5,28	56,88	288,00	0,048	0,024	1,54	15,84	0,78
392	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	7,88	31,57	0,00	0,016	0,00	7,89	0,22
Итого за полдник		270	3,15	5,295	77,91	373,6	0,056	0,049	1,83	39,94	1,72
Итого за день		1350	32,76	81,817	231,38	1481,18	0,799	5,87	45,404	431,93	10,378
6 день											
Завтрак											
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,54	10,27	39,45	272,72	0,036	0,018	1,17	12,00	0,59
394	Чай с молоком или сливками	150	2,22	1,95	11,92	74,16	0,11	1,00	0,033	94,91	0,3

3	Бутероррод с маслом сливочным	30	2,1	2,97	12,72	85,99	0,02	0,00	0,036	6,97	0,46
Итого за завтра		380	9,86	15,19	64,09	432,87	0,166	1,018	1,239	113,88	1,35
2-й завтрак											
368	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,2
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,2
Обед											
33	Салат из свеклы	40	0,56	2,43	3,34	37,56	0,007	0,015	3,8	14,056	0,528
77	Суп картофельный с гренками	180	1,68	2,03	11,97	72,9	0,09	0,057	8,6	18,61	0,84
282	Котлеты рубленые	60	9,32	6,93	9,42	137,24	0,06	0,09	0,09	26,24	0,9
204	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,5	5,45	25,52	169,26	0,44	0,16	0,00	39,92	6,51
376	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,012	10,5	70,62	0,002	0,25	0,001	19,92	0,77
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	5,65	10,96	102,00	0,022	0,00	0,037	6,97	0,46
117	Батон нарезной	20	1,53	0,6	10,26	52,4	0,006	0,00	0,02	4,2	0,26
Итого за обед		600	19,69	23,102	81,97	641,98	0,627	0,572	12,548	129,916	10,268
Полдник											
67	Биточки или котлеты манные, рисовые	80	3,12	3,52	35,12	184,8	0,032	0,016	1,032	10,56	0,52
392	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	7,88	31,57	0,00	0,016	0,00	7,89	0,22
Итого за полдник		230	3,17	3,536	43,00	216,37	0,032	0,032	1,032	18,45	0,74
Итого за день		1310	33,12	42,228	198,86	1335,22	0,855	1,642	24,819	278,246	14,558
7 день											
Завтрак											
10	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,24	2,16	2,66	34,82	0,04	0,02	4,53	89,37	0,28
216	Омлет на натуральном молоке	65	8,04	13,69	1,06	119,11	0,46	0,57	0,15	127,8	1,13
397	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	89,16	0,14	1,19	0,04	114,1	0,35
3	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,1	2,97	12,72	85,99	0,02	0,00	0,036	6,97	0,46
Итого за завтра		285	14,43	21,47	29,62	329,08	0,66	1,78	4,756	338,24	2,22
2-й завтрак											
368	Фрукты (бананы)	100	1,50	0,50	8,00	95,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
Итого за 2-й завтрак		100	1,50	0,50	8,00	95,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
Обед											
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,43	2,4	1,38	29,48	0,018	0,014	9,96	7,47	0,29
58	Свекольник	180	1,46	3,6	10,15	79,02	0,05	0,036	6,32	2,62	0,95
258	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	7,98	4,72	3,12	87,00	0,06	0,08	4,04	85,00	0,64
321	Картофельное пюре	120	2,72	42,68	16,41	122,00	0,124	0,96	16,13	32,86	0,89
376	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,012	10,5	70,62	0,002	0,25	0,001	19,92	0,77
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	5,65	10,96	102,00	0,022	0,00	0,037	6,97	0,46
117	Батон нарезной	20	1,53	0,6	10,26	52,4	0,006	0,00	0,02	4,2	0,26
Итого за обед		600	16,22	59,662	62,78	542,52	0,282	1,34	36,508	159,04	4,26
Полдник											
130	Сырники	90	7,98	9,47	24,3	252,11	0,66	0,06	149,67	0,18	0,252
376	Кисель (концентрированный)	150	0,03	0,015	21,03	85,6	0,008	0,025	0,29	24,1	0,94

смесь											
Итого за полдник		240	8,01	9,485	45,33	337,71	0,668	0,085	149,96	24,28	1,19
Итого за день		1225	40,16	91,117	145,73	1304,31	1,65	3,255	201,224	529,56	8,27
8 день											
Завтрак											
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,208	18,83	145,6	0,08	0,2	0,904	161,61	0,504
395	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,6	18,68	119,69	0,23	4,35	0,1	72,00	0,15
3	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,1	2,97	12,72	85,99	0,02	0,00	0,036	6,97	0,46
Итого за завтра		380	11,44	11,778	50,23	351,28	0,33	4,55	1,04	240,58	1,114
2-й завтрак											
399	Соки овощные или ягодные (яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	63,3	0,02	0,02	3,00	10,5	2,1
Итого за 2-й завтрак		150	0,75	0,00	15,15	63,3	0,02	0,02	3,00	10,5	2,1
Обед											
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,43	2,4	1,38	29,48	0,018	0,014	9,96	7,47	0,29
108	Суп картофельный с клецками	180	3,76	4,51	20,88	139,32	0,019	0,021	1,28	0,12	0,21
291	Плов с птицей	180	11,34	9,57	20,07	211,50	1,20	0,30	0,02	0,30	0,00
387	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	5,65	10,96	102,00	0,022	0,00	0,037	6,97	0,46
117	Батон нарезной	20	1,53	0,6	10,26	52,4	0,006	0,00	0,02	4,2	0,26
Итого за обед		600	19,22	22,745	82,39	611,5	1,2665	0,3395	11,617	42,93	2,16
Полдник											
237	Запеканка из творога	105	12,14	8,34	11,87	171,00	0,03	0,18	0,16	101,97	0,47
376	Кисель (концентрированный) смесь	150	0,03	0,015	21,03	85,6	0,008	0,025	0,29	24,1	0,94
Итого за полдник		255	12,17	8,355	32,9	256,6	0,038	0,205	0,45	126,07	1,41
Итого за день		1385	43,58	42,878	180,67	1282,68	1,6545	5,1145	16,107	420,08	6,784
9 день											
Завтрак											
173	Каша овсяная («Геркулес») вязкая на молоке	200	8,7	11,8	52,4	352,00	0,03	0,01	1,22	12,27	0,61
395	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,6	18,68	119,69	0,23	4,35	0,1	72,00	0,15
3	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,1	2,97	12,72	85,99	0,02	0,00	0,036	6,97	0,46
Итого за завтрак		380	14,4	18,37	83,8	557,68	0,28	4,36	1,356	91,24	1,22
2-й завтрак											
368	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,2
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,2
Обед											
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,43	2,4	1,38	29,48	0,018	0,014	9,96	7,47	0,29
30	Суп картофельный с крупой	180	1,56	2,04	10,28	65,88	0,036	5,94	0,079	17,28	0,69
76	Жаркое по-домашнему	180	1,64	4,23	14,68	162,79	0,08	0,18	5,76	13,12	1,64
76	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,012	10,5	70,62	0,002	0,25	0,001	19,92	0,77

1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	5,65	10,96	102,00	0,022	0,00	0,037	6,97	0,46
117	Батон нарезной	20	1,53	0,6	10,26	52,4	0,006	0,00	0,02	4,2	0,26
117	Батон нарезной	20	1,53	0,6	10,26	52,4	0,006	0,00	0,02	4,2	0,26
Итого за обед		560	19,32	20,192	75,76	625,64	0,56	1,276	8,368	120,68	9,93
Полдник											
467	Булочка домашняя	80	5,46	9,39	40,44	267,00	0,09	0,06	0,00	14,7	0,96
392	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	7,88	31,57	0,00	0,016	0,00	7,89	0,22
Итого за полдник		230	5,51	9,406	48,32	298,57	0,09	0,076	0,0	22,59	1,18
Итого за день		1310	27,57	43,108	199,98	1383,42	0,564	10,84	27,213	198,79	8,71
10 день											
Завтрак											
206	Макаронные изделия отварные с сыром	130	8,05	8,67	19,68	188,93	0,06	0,12	0,043	90,65	0,91
395	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,6	18,68	119,69	0,23	4,35	0,1	72,00	0,15
3	Бутерброд с маслом сливочным	30	2,1	2,97	12,72	85,99	0,02	0,00	0,036	6,97	0,46
Итого за завтра		310	13,75	15,24	51,08	394,61	0,31	4,47	0,179	169,62	1,52
2-й завтрак											
251	Кисломолочный напиток (кефир)	150	4,35	4,8	6,00	88,5	0,04	0,19	1,05	177,0	0,15
Итого за 2-й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,2
Обед											
6	Борщ со сметанной	180	1,46	1,6	7,9	52,5	0,03	0,04	7,48	33,0	6,3
284	Оладьи из печени	60	9,78	5,37	7,56	96,92	0,39	3,39	0,064	17,48	1,5
321	Картофельное пюре	120	2,72	42,68	16,41	122,00	0,124	0,96	16,13	32,86	0,89
376	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,012	10,5	70,62	0,002	0,25	0,001	19,92	0,77
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	5,65	10,96	102,00	0,022	0,00	0,037	6,97	0,46
117	Батон нарезной	20	1,53	0,6	10,26	52,4	0,006	0,00	0,02	4,2	0,26
Итого за обед		560	13,45	51,142	70,07	550,52	0,232	1,286	25,168	98,87	9,28
Полдник											
474	Плюшка	80	3,37	3,84	26,65	155,2	0,016	0,048	0,048	13,12	0,59
392	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	7,88	31,57	0,00	0,016	0,00	7,89	0,22
Итого за полдник		230	3,42	3,856	34,53	186,77	0,016	0,064	0,048	21,01	0,81
Итого за день		1250	34,97	75,038	161,68	1220,4	0,598	6,01	26,445	466,5	11,76