

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 3 ДО 7 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»	220	7,44	12,00	32,16	268,8	0,048	0,024	1,8	15,84	0,78
397	Какао с молоком	180	5,2	5,2	31,00	185,00	1,43	0,05	0,17	137,0	0,43
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,81	3,97	16,96	114,66	0,049	0,03	0,00	9,3	0,62
<i>Итого за завтра</i>		440	15,45	21,17	80,12	568,46	1,527	0,104	1,97	162,14	1,83
2-й завтрак											
251	Кисломолочный напиток	180	5,52	4,50	7,20	95,40	0,07	0,31	1,26	216,00	0,18
<i>Итого за 2-й завтрак</i>		180	5,52	4,50	7,20	95,40	0,07	0,31	1,26	216,00	0,18
Обед											
88	Суп гороховый	200	1,84	2,03	13,4	103,2	0,17	0,06	3,5	38,88	0,37
261	Печень по-строгановски	70	9,27	7,85	2,45	129,5	0,14	1,01	5,91	23,26	0,768
168	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,58	5,89	32,32	213,11	0,27	0,104	0,04	37,54	3,05
376	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	12,6	84,75	0,001	0,003	0,3	23,91	0,93
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,3	0,62
117	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,01	0,00	6,3	0,4
<i>Итого за обед</i>		650	22,77	24,235	90,79	745,16	0,661	1,217	9,75	139,19	6,138
Полдник											
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,4	52,44	0,015	0,02	19,46	22,41	0,3
148	Котлета картофельная	100	1,5	6,6	10,4	107,00	0,08	0,07	26,79	41,2	1,07
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,00	0,00	0,03	9,47	0,27
<i>Итого за полдник</i>		340	2,4	9,66	25,26	197,33	0,095	0,09	46,28	73,08	1,64
<i>Итого за день</i>		1610	46,14	59,56	203,37	1606,35	2,353	1,721	59,26	590,41	14,96
2 день											
Завтрак											
172	Каша вязкая (пшеничная на молоке)	220	8,98	13,52	47,22	346,8	0,204	0,156	1,63	132,96	1,83
397	Какао с молоком	180	5,2	5,2	31,00	185,00	1,43	0,05	0,17	137,0	0,43
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,81	3,97	16,96	114,66	0,049	0,03	0,00	9,3	0,62
<i>Итого за завтрак</i>		440	16,99	22,69	95,18	646,46	1,683	0,236	1,8	279,26	2,88
2-й завтрак											
368	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,50	21,00	96,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,2
<i>Итого за 2-й завтрак</i>		100	1,5	0,50	21,00	96,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,2
Обед											
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	4,6	2,7	53,5	0,023	0,018	12,45	9,34	0,37
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,908	6,78	67,8	0,046	0,036	14,77	34,66	0,636
274	Голубцы с мясом	200	27,13	20,68	18,17	370,00	0,16	0,23	6,5	52,87	2,61

	говядины (ленивые)										
241	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	12,6	84,75	0,001	0,003	0,3	23,91	0,93
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,3	0,62
117	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,01	0,00	6,3	0,4
Итого за обед		710	34,14	36,133	69,3	774,01	0,31	0,327	34,02	136,38	5,566
Полдник											
190	Пудинг манный	100	7,01	8,39	45,26	284,7	0,08	0,15	0,74	93,74	1,94
376	Кисель (концентрированный) смесь	180	0,04	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
Итого за полдник		280	7,05	8,408	70,5	387,42	0,09	0,18	1,1	122,66	3,07
Итого за день		1530	59,68	67,73	255,9	1903,89	2,113	0,763	46,92	554,3	13,71

3 день

Завтрак											
190	Каша «Дружба»	220	7,44	12,00	32,16	268,8	0,048	0,024	1,8	15,84	0,78
395	Кофейный напиток с молоком	180	4,32	4,32	22,42	143,63	0,12	0,28	5,22	86,4	0,18
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,81	3,97	16,96	114,66	0,049	0,03	0,00	9,3	0,62
Итого за завтрак		440	14,57	20,29	71,54	527,09	0,217	0,334	7,02	111,54	1,58
2-й завтрак											
368	Фрукты (яблоко)	100	0,30	0,20	11,4	52,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,2
Итого за 2-й завтрак		100	0,30	0,20	11,4	52,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,2
Обед											
41	Суп – уха	200	5,3	6,5	25,3	150,3	0,14	0,08	12,05	26,62	1,2
284	Оладьи из печени	70	5,26	6,27	8,83	113,07	0,075	0,46	3,96	20,4	1,76
202	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,8	5,5	36,9	222,4	0,48	0,17	0,00	43,24	7,05
387	Компот из изюма	180	0,44	0,02	25,06	102,2	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,3	0,62
117	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,01	0,00	6,3	0,4
Итого за обед		650	20,55	26,74	126,11	802,57	0,777	0,756	16,41	137,68	12,27
Полдник											
45	Винегрет овощной	100	1,35	6,175	8,44	94,8	0,05	0,04	13,3	33,55	0,88
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,00	2,83	12,80	0,32
1	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	3,77	7,31	68,00	0,025	0,015	0,00	4,65	0,31
Итого за полдник		300	2,69	9,965	25,95	203,8	0,075	0,055	16,13	51,00	1,51
Итого за день		1490	38,11	57,195	235,00	1585,46	1,099	1,165	49,56	316,22	17,56

4 день

[illegible]

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,32	106,00	0,104	0,064	9,6	20,68	0,93
314	Котлета рубленая из птицы	70	13,02	9,94	11,9	189,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
143	Рагу из овощей	130	1,82	10,66	13,65	157,3	0,091	0,104	34,71	53,56	1,39
241	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	12,6	84,75	0,001	0,003	0,3	23,91	0,93
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,3	0,62
117	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,01	0,00	6,3	0,4
Итого за обед		650	22,04	31,285	87,49	751,65	0,276	0,211	44,61	113,75	4,27
Полдник											
235	Пудинг из творога (запеченный)	110	10,09	7,89	17,84	186,2	0,004	0,16	0,14	95,33	0,704
376	Кисель (концентрированный) смесь	180	0,04	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
Итого за полдник		290	10,13	7,908	43,08	288,92	0,014	0,19	0,5	124,25	1,834
Итого за день		1560	49,59	57,923	246,5	1764,23	0,447	0,615	51,45	379,56	10,394
5 день											
Завтрак											
172	Каша вязкая (ячневая на молоке)	220	8,98	13,52	47,22	346,00	0,20	0,14	1,63	132,96	1,83
395	Кофейный напиток с молоком	180	4,32	4,32	22,42	143,63	0,12	0,28	5,22	86,4	0,18
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,81	3,97	16,96	114,66	0,049	0,03	0,00	9,3	0,62
Итого за завтра		440	16,11	21,81	86,6	604,29	0,369	0,45	6,85	228,66	2,63
2-й завтрак											
368	Фрукты (яблоко)	100	0,30	0,20	11,4	52,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,2
Итого за 2-й завтрак		100	0,30	0,20	11,4	52,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,2
Обед											
33	Салат из свеклы	60	0,85	3,64	5,016	56,34	0,01	0,022	5,7	21,08	0,792
75	Рассольник домашний	200	1,65	4,07	11,81	90,6	0,08	0,052	9,45	28,12	0,83
287	Тефтели рыбные тушеные	70	8,12	2,61	8,47	90,12	0,06	0,08	4,04	85,00	0,64
321	Картофельное пюре	130	2,94	46,23	17,78	132,16	0,134	0,104	17,48	35,60	0,97
3241	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	12,6	84,75	0,001	0,003	0,3	23,91	0,93
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,3	0,62
117	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,01	0,00	6,3	0,4
Итого за обед		710	18,64	65,015	85,696	668,57	0,365	0,301	36,97	209,31	5,182
Полдник											
196	Плов сладкий	130	3,38	5,72	61,62	312,00	0,052	0,026	1,67	17,16	0,84
376	Кисель (концентрированный) смесь	180	0,04	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
Итого за полдник		310	3,42	5,738	86,86	414,72	0,062	0,056	2,03	46,08	1,97
Итого за день		1560	38,47	92,76	270,55	1739,58	0,826	0,827	55,85	500,05	11,98
6 день											
Завтрак											
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,64	12,32	47,34	327,26	0,043	0,025	1,40	14,4	0,70

394	Чай с молоком или сливками	180	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	0,14	1,20	113,9	0,37
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,81	3,97	16,96	114,66	0,049	0,03	0,00	9,3	0,62
<i>Итого за завтра</i>		440	12,12	18,63	78,61	530,92	0,132	0,195	2,6	137,6	1,69
2-й завтрак											
368	Фрукты (яблоко)	100	0,30	0,20	11,4	52,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,2
<i>Итого за 2-й завтрак</i>		100	0,30	0,20	11,4	52,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,2
Обед											
33	Салат из свеклы	60	0,85	3,64	5,016	56,34	0,01	0,022	5,7	21,08	0,792
77	Суп картофельный с гречками	200	1,87	2,26	13,308	81,00	0,104	0,064	9,6	20,68	0,936
282	Котлеты рубленые	70	10,88	8,085	10,99	160,12	0,07	0,11	0,105	30,62	1,05
202	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,8	5,5	36,9	222,4	0,48	0,17	0,00	43,24	7,05
241	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	12,6	84,75	0,001	0,003	0,3	23,91	0,93
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,3	0,62
117	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,01	0,00	6,3	0,4
<i>Итого за обед</i>		710	23,48	27,95	108,834	819,21	0,745	0,409	15,705	155,13	11,778
Полдник											
192	Биточки или котлеты манные, рисовые	100	3,9	4,4	43,9	231,00	0,04	0,02	1,29	13,20	0,65
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,00	0,00	0,03	9,47	0,27
<i>Итого за полдник</i>		280	3,96	4,42	53,36	268,89	0,04	0,02	1,32	22,67	0,92
<i>Итого за день</i>		1530	39,86	51,2	252,2	1671,02	0,94	0,644	29,62	331,4	16,58
7 день											
Завтрак											
10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,86	3,24	4,00	52,24	0,06	0,03	6,8	134,06	0,42
216	Омлет на натуральном молоке	95	12,07	20,54	1,6	178,67	0,7	0,86	0,23	190,8	1,7
397	Какао с молоком	180	5,2	5,2	31,00	185,00	1,43	0,05	0,17	137,0	0,43
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,81	3,97	16,96	114,66	0,049	0,03	0,00	9,3	0,62
<i>Итого за завтра</i>											
2-й завтрак											
368	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,50	21,00	96,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,2
<i>Итого за 2-й завтрак</i>		100	1,5	0,50	21,00	96,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,2
Обед											
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	4,6	2,7	53,5	0,023	0,018	12,45	9,34	0,37
58	Свекольник	200	1,63	4,00	11,28	87,8	0,056	0,04	7,024	2,92	1,064
258	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	9,31	5,5	3,64	101,5	0,07	0,093	4,71	99,16	0,74
321	Картофельное пюре	130	2,94	46,23	17,78	132,16	0,134	0,104	17,48	35,60	0,97
241	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	12,6	84,75	0,001	0,003	0,3	23,91	0,93
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,3	0,62
117	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,01	0,00	6,3	0,4
<i>Итого за обед</i>		710	19,5	68,795	78,02	674,31	0,364	0,298	41,964	186,53	5,094
Полдник											
130	Сырники	110	9,75	11,58	29,7	308,14	0,81	0,077	182,93	0,22	0,308

376	Кисель (концентрированный) смесь	180	0,04	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
Итого за полдник		290	9,79	11,598	54,94	410,86	0,82	0,107	183,29	29,14	1,438
Итого за день		1475	51,63	113,74	196,32	1662,74	3,45	1,39	242,45	702,83	11,9
8 день											
Завтрак											
120	Суп молочный с макаронными изделиями	220	4,08	3,96	19,87	137,04	0,044	0,21	0,7	19,68	13,4
395	Кофейный напиток с молоком	180	4,32	4,32	22,42	143,63	0,12	0,28	5,22	86,4	0,18
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,81	3,97	16,96	114,66	0,049	0,03	0,00	9,3	0,62
Итого за завтра		440	11,21	12,25	59,25	395,33	0,213	0,52	5,92	115,38	14,2
2-й завтрак											
399	Соки овощные или ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,00	0,02	0,02	3,60	12,6	2,52
Итого за 2-й завтрак		180	0,90	0,00	18,18	76,00	0,02	0,02	3,60	12,6	2,52
Обед											
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	4,6	2,7	53,5	0,023	0,018	12,45	9,34	0,37
108	Суп картофельный с клецками	200	4,18	5,02	23,2	154,8	0,022	0,024	1,43	0,14	0,24
88	Плов с птицей	200	8,22	5,08	23,37	169,7	0,033	0,055	0,00	8,88	0,33
387	Компот из изюма	180	0,44	0,02	25,06	102,2	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,3	0,62
117	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,01	0,00	6,3	0,4
Итого за обед		710	18,13	23,17	104,35	694,8	0,16	0,143	14,28	65,78	3,2
Полдник											
237	Запеканка из творога	110	12,058	8,28	11,79	169,81	0,034	0,17	0,165	101,26	0,47
376	Кисель (концентрированный) смесь	180	0,04	0,018	25,24	102,72	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
Итого за полдник		290	12,098	8,298	37,03	272,53	0,044	0,2	0,525	130,18	1,6
Итого за день		1620	42,33	43,71	218,81	1438,6	0,437	0,88	24,32	323,94	21,52
9 день											
Завтрак											
173	Каша овсяная («Геркулес») вязкая на молоке	220	12,99	12,63	39,79	202,91	1,15	1,45	2,32	234,00	1,09
395	Кофейный напиток с молоком	180	4,32	4,32	22,42	143,63	0,12	0,28	5,22	86,4	0,18
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,81	3,97	16,96	114,66	0,049	0,03	0,00	9,3	0,62
Итого за завтрак		440	20,12	20,92	79,17	461,2	1,319	1,76	7,54	329,7	1,89
2-й завтрак											
368	Фрукты (яблоко)	100	0,30	0,20	11,4	52,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,2
Итого за 2-й завтрак		100	0,30	0,20	11,4	52,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,2
Обед											
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	4,6	2,7	53,5	0,023	0,018	12,45	9,34	0,37
80	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,088	0,04	6,6	19,2	0,768
276	Жаркое по- домашнему	200	1,83	4,7	16,32	180,88	0,17	0,26	6,4	24,0	3,05

241	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	12,6	84,75	0,001	0,003	0,3	23,91	0,93
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,3	0,62
117	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,01	0,00	6,3	0,4
Итого за обед		710	9,19	20,035	73,07	606,93	0,362	0,361	25,75	92,05	6,138
Полдник											
467	Булочка домашняя	80	1,09	4,94	6,75	75,84	0,044	0,034	8,2	14,7	0,96
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,00	0,00	0,03	9,47	0,27
Итого за полдник		260	1,15	4,96	16,21	113,73	0,044	0,034	8,23	24,17	1,23
Итого за день		1510	30,76	46,115	179,85	1233,8	1,755	2,17	51,52	461,92	11,45
10 день											
Завтрак											
206	Макароны отварные с сыром	140	8,67	9,34	21,19	203,46	0,046	0,065	0,13	97,62	1,06
395	Кофейный напиток с молоком	180	4,32	4,32	22,42	143,63	0,12	0,28	5,22	86,4	0,18
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,81	3,97	16,96	114,66	0,049	0,03	0,00	9,3	0,62
Итого за завтра		360	15,8	17,63	60,57	461,75	0,215	0,375	5,35	193,32	1,86
2-й завтрак											
251	Кисломолочный напиток	180	5,52	4,50	7,20	95,40	0,07	0,31	1,26	216,00	0,18
Итого за 2-й завтрак		180	5,52	4,50	7,20	95,40	0,07	0,31	1,26	216,00	0,18
Обед											
6	Борщ со сметанной	200	1,56	1,7	8,42	56,00	0,03	0,04	7,98	35,2	6,72
284	Оладьи из печени	70	5,26	6,27	8,83	113,07	0,075	0,46	3,96	20,4	1,76
321	Картофельное пюре	130	2,94	46,23	17,78	132,16	0,134	0,104	17,48	35,60	0,97
241	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	12,6	84,75	0,001	0,003	0,3	23,91	0,93
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,3	0,62
117	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,01	0,00	6,3	0,4
Итого за обед		650	16,16	56,465	85,2	663,91	0,301	0,229	27,51	112,55	10,34
Полдник											
474	Плюшка	100	4,22	4,80	33,32	194,00	0,06	0,06	0,02	16,4	0,74
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,00	0,00	0,03	9,47	0,27
Итого за полдник		280	4,28	4,82	42,78	231,89	0,06	0,06	0,05	25,87	1,01
Итого за день		1470	41,76	83,415	195,75	1452,95	0,646	0,974	34,17	547,74	13,39