

**МБОУ «Краснознаменная школа»
Красногвардейского района Республики Крым**

15/4-14

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
«Краснознаменная школа»
И.Л.Хабибуллина
Приказ №356-о.д. от 10.10.2024



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**сезон: зима-весна
2024 -2025 гг.**

Для детей от 2 до 3 лет и от 3 до 7 лет
с 10,5-часовым
пребыванием в детском саду

День 1 Понедельник														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	200	4.82	6.03	10.2	15.6	21.1	36.1	187	256	0.9	1.13	94
	Какао с молоком	150	180	3.06	3.67	2.66	3.19	13.2	15.8	89.2	107	1.19	1.42	397
	Хлеб пшеничный	24	32	1.9	2.53	0.36	0.59	15.6	21.3	75.2	96.3	0	0	
Итого завтрак:				9.78	12.23	13.22	19.38	49.9	73.2	351.4	459.3	2.09	2.55	
2-й завтрак	Сок фруктовый	80	80	0.4	0.4	0	0	8.08	8.08	33.8	33.8	1.6	1.6	399
	Яблоки свежие	80	90	0.32	0.36	0.32	0.36	7.84	8.82	35.2	39.6	8	9	368
Итого 2-й завтрак:				0.72	0.76	0.32	0.36	15.92	16.9	69	73.4	9.6	10.6	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	200	2	2.5	2.24	2.8	13.6	17	102	156	6.6	8.25	80
	Каша рассыпчатая гречневая	120	150	6.88	8.6	4.87	6.09	30.9	38.6	195	244	0	0	313
	Рыба, тушенная с овощами	60	80	6.55	8.74	3.05	4.07	1.65	2.2	60	80	1.94	2.59	247
	Салат из свеклы	40	60	0.3	0.4	2.4	3.6	0.95	1.4	26.9	40.3	3.8	5.7	13
	Компот из свежих яблок	150	180	0.12	1.14	0.12	1.14	17.91	21.49	73.2	87.84	1.29	1.54	372
	Гренки из пшеничного хлеба	20	25	1.9	2.53	0.36	0.59	15.6	21.3	75.2	96.3	0	0	700
	Хлеб ржаной	32	40	2.11	2.64	0.38	0.48	10.7	13.4	55.7	69.6	0	0	
Итого обед:				19.86	26.55	13.42	18.77	91.31	115.39	588	774.04	13.63	18.08	
Полдник:	Сырники из творога	50	100	9.345	18.6	6.335	12.67	5.7	11.4	117	234	0.12	0.25	231
	Повидло	15	20											
	Чай с сахаром	150	180	0.045	0.054	0.015	0.018	6.99	8.38	28	33.6	0.015	0.018	392
Итого полдник:				9.39	18.654	6.35	12.688	12.69	19.78	145	267.6	0.135	0.268	
Итого за первый день:				39.75	58.194	33.31	51.198	169.82	225.27	1153.4	1574.34	25.455	31.498	

	День 2 Вторник													
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	
Завтрак	Каша вязкая молочная из манной крупы	160	210	8.37	11.2	7.71	10.3	23.8	31.8	198	264	0.105	0.14	168
	Чай с молоком	150	180	2.34	2.67	2.34	2	13.98	14.31	56	89	0.87	1.2	394
	Сыр	5	8	2.32	3.48	2.95	4.43	0	0	34	54	0	0	
	Хлеб пшеничный	24	32	1.9	2.53	0.36	0.59	15.6	21.3	75.2	96.3	0	0	
Итого завтрак:				12.61	16.4	10.41	12.89	53.38	67.41	329.2	449.3	0.975	1.34	
2-й завтрак	Сок фруктовый	80	80	0.4	0.4	0	0	8.08	8.08	33.8	33.8	1.6	1.6	399
	Печенье	15	20	0.82	1.1	4.2	5.6	9	12	76.5	102	0	0	
Итого 2-й завтрак:				1.22	1.5	4.2	5.6	17.08	20.08	110.3	135.8	1.6	1.6	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	2.16	2.7	2.28	2.85	13.7	17.2	105	196	6.6	8.25	82
	Картофель отварной	105	155	2.07	3.05	2.82	4.17	16.3	24.1	110	169	14.9	22	125
	Котлета рубленая из птицы	60	80	9.432	12.5	9.6	12.8	10	13.3	163	218	0.5	0.6	305
	Винегрет овощной	40	60	0.398	0.58	2.46	3.69	1.492	2.238	29.68	44.52	6.7	10	15
	Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.39	0.01	0.01	20.82	24.99	102	136	103	136	376
	Хлеб пшеничный	24	32	1.9	2.53	0.36	0.59	15.6	21.3	75.2	96.3	0	0	
	Хлеб ржаной	32	40	2.11	2.64	0.38	0.48	10.7	13.4	55.7	69.6	0	0	
Итого обед:				18.4	24.39	17.91	24.59	88.612	116.528	640.58	929.42	131.7	176.85	
Полдник	Пирожок слобный печенный из дрожжевого теста с повидлом	50	50	6.3	6.3	2.85	2.85	18.2	18.2	123	123	0.05	0.05	454
	Кефир	150	180	4.35	5.22	3.75	4.5	6.15	7.38	76	97	1.2	1.44	401
Итого полдник:				10.65	11.52	6.6	7.35	24.35	25.58	199	220	1.25	1.49	
Итого за второй день:				42.88	53.81	39.12	50.43	183.422	229.598	1279.08	1734.52	135.525	181.28	

День 3 Среда															
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты	
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад		
Завтрак	Омлет натуральный	130	170	4.14	5.44	3.22	4.22	29.2	38.3	162	213	0	0	168	
	Икра кабачковая консервированная	15	20	0	0	0.7	1.05	0.7	1.05	38	57	0.7	1.05		
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.8	2	2.39	10.6	12.7	70	84	0.97	1.17	395	
	Хлеб пшеничный	24	32	1.9	2.53	0.36	0.59	15.6	21.3	75.2	96.3	0	0		
Итого завтрак:				6.04	7.97	4.28	5.86	45.5	60.65	275.2	366.3	0.7	1.05		
2-й завтрак	Сок фруктовый	80	80	0.4	0.4	0	0	8.08	8.08	33.8	33.8	1.6	1.6	399	
	Яблоки свежие	80	80	1.11	1.48	1.41	1.88	10.9	14.62	61.05	81.4	0	0		
Итого 2-й завтрак:				1.51	1.88	1.41	1.88	18.98	22.7	94.85	115.2	1.6	1.6		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1.46	1.83	3.92	4.9	10.2	12.8	82	103	8.24	10.3	57	
	Пюре картофельное с печенью говяжьей	125	165	7.64	10.18	3.91	6.25	20.36	27.33	147	206	4.08	5.43	291	
	Капуста тушеная	40	60	0.36	0.5	1.8	2.8	2.3	3.5	27.84	41.76	2.2	3.3	53	
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0.5	0.61	0.224	0.252	15.1	17	65	73.2	80	90	398	
	Хлеб ржаной	32	40	2.11	2.64	0.38	0.48	10.7	13.4	55.7	69.6	0	0		
	Хлеб пшеничный	24	32	1.9	2.53	0.36	0.59	15.6	21.3	75.2	96.3	0	0		
Итого обед:				13.97	18.29	10.594	15.272	74.26	95.33	452.74	589.86	94.52	109.03		
Полдник	Крендель сахарный	50	50	3.54	3.54	6.57	6.57	27.9	27.9	185	185	0	0	460	
	Банан	80	80	1.2	1.2	0.4	0.4	16.8	16.8	76	76	8	8		
	Чай с сахаром	150	180	2.34	2.67	2.34	2	13.98	14.31	56	89	0.87	1.2	392	
Итого полдник:				5.88	6.21	8.91	8.57	41.88	42.21	241	274	0.87	1.2		
Итого за третий день:				27.4	34.35	25.194	31.582	180.62	220.89	1063.79	1345.36	97.69	112.88		

День 4 Четверг														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	160	210	4.14	5.44	3.22	4.22	38	48	198	248	0	0	168
	Хлеб пшеничный	24	32	1.9	2.53	0.36	0.59	15.6	21.3	75.2	96.3	0	0	
	Какао с молоком	150	180	3.06	3.67	2.66	3.19	13.2	15.8	89.2	107	1.19	1.42	397
Итого завтрак:				9.1	11.64	6.24	8	66.8	85.1	362.4	451.3	1.19	1.42	
2-й завтрак														
	Яблоки свежие	80	80	1.11	1.48	1.41	1.88	10.9	14.62	61.05	81.4	0	0	
Итого 2-й завтрак:				1.11	1.48	1.41	1.88	10.9	14.62	61.05	81.4	0	0	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	4.1	5.13	9.6	15.4	18.9	22.3	135	278	4.66	5.83	81
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	205	5.68	7.57	4.36	4.63	27.25	36.31	171	217	0	0	205
	Биточки рубленые из птицы паровые	120	150	8.89	11.85	9.258	12.344	5.952	7.936	143	191	0.3	0.3	306
	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	60	0.25	0.51	1.53	3.06	0.78	1.56	17.94	35.88	1.66	3.33	36
	Кисель из сока фруктового	150	180	0.12	0.14	0.12	0.14	17.91	21.49	73.2	87.84	1.29	1.54	382
	Хлеб ржаной	32	40	2.11	2.64	0.38	0.48	10.7	13.4	55.7	69.6	0	0	
	Хлеб пшеничный	19	25	1.9	2.42	3.2	4	11.6	14.61	83.4	104	0	0	
	Итого обед:			23.05	30.26	28.448	40.054	93.092	117.606	679.24	983.32	7.91	11	
Полдник	Омлет с сыром	65	85	6.96	9.1	12.1	15.8	1.07	1.4	141	184	0.13	0.17	216
	Икра с кабачков консервированная	10	15	0	0	0.7	1.05	0.7	1.05	38	57	0.7	1.05	
	Чай с лимоном	150	180	0.045	0.054	0.015	0.018	6.99	8.38	28	33.6	0.015	0.018	393
Итого полдник:				7.005	9.154	12.815	16.868	8.76	10.83	207	274.6	0.845	1.238	
Итого за четвертый день:				40.265	52.534	48.913	66.802	179.552	228.156	1309.69	1790.62	9.945	13.658	

День 5 Пятница														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	200	4.82	6.03	5.08	6.35	16.8	21.1	132	166	0.9	1.13	94
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.8	2	2.39	10.6	12.7	70	84	0.97	1.17	395
	Хлеб пшеничный	24	32	1.9	2.53	0.36	0.59	15.6	21.3	75.2	96.3	0	0	
Итого завтрак:				9.06	11.36	7.44	9.33	43	55.1	277.2	346.3	1.87	2.3	
2-й завтрак	Сок фруктовый	80	80	0.4	0.4	0	0	8.08	8.08	33.8	33.8	1.6	1.6	399
	Печенье	15	20	0.32	0.36	0.32	0.36	7.84	8.82	35.2	39.6	8	9	
Итого 2-й завтрак:				0.72	0.76	0.32	0.36	15.92	16.9	69	73.4	9.6	10.6	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1.4	1.75	8.6	11.2	10.2	18.9	189	278	14.8	18.5	67
	Жаркое по-домашнему	170	220	21.3	27.5	3.45	4.47	17	22	205	265	6.94	8.98	276
	Салат из соленых огурцов с луком	40	60	0.3	0.4	2.4	3.6	0.95	1.4	26.9	40.3	3.8	5.7	13
	Хлеб пшеничный	24	32	1.9	2.53	0.36	0.59	15.6	21.3	75.2	96.3	0	0	
	Хлеб ржаной	32	40	2.11	2.64	0.38	0.48	10.7	13.4	55.7	69.6	0	0	
	Компот из свежих яблок	150	180	0.12	1.14	0.12	1.14	17.91	21.49	73.2	87.84	1.29	1.54	372
Итого обед:				27.01	34.82	15.19	20.34	54.45	77	551.8	749.2	25.54	33.18	
	Повидло	15	20											
Полдник	Запеканка из творога	50	100	7.37	14.73	4.72	9.94	9.96	18.93	112	224	0.1	0.19	237
	Молоко кипяченое	150	180	4.575	5.49	4.08	4.9	7.5	9.09	85	102	2	2.4	400
Итого полдник:				11.945	20.22	8.8	14.84	17.46	28.02	197	326	2.1	2.59	
Итого за пятый день:				48.735	67.16	31.75	44.87	130.83	177.02	1095	1494.9	39.11	48.67	

[illegible]

[illegible]

День 8 Среда														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	200	4.82	6.03	5.08	6.35	16.8	21.1	132	166	0.9	1.13	92
	Какао с молоком	150	180	3.15	3.78	8.9	10.2	12.96	15.55	89	106.79	1.2	1.44	397
	Хлеб пшеничный	24	32	1.9	2.53	0.36	0.59	15.6	21.3	75.2	96.3	0	0	
Итого завтрак:				9.87	12.34	14.34	17.14	45.36	57.95	296.2	369.09	2.1	2.57	
2-й завтрак														
	Яблоки свежие	80	80	1.11	1.48	1.41	1.88	10.9	14.62	61.05	81.4	0	0	
Итого 2-й завтрак:				1.11	1.48	1.41	1.88	10.9	14.62	61.05	81.4	0	0	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	200	4.1	5.13	9.6	15.4	18.9	22.3	135	278	4.66	5.83	81
	Каша рассыпчатая гречневая с печенью говяжьей	120	150	21.3	27.5	3.45	4.47	17	22	205	265	6.94	8.98	276
	Винегрет овощной	40	60	0.398	0.58	2.46	3.69	1.492	2.238	29.68	44.52	6.7	10	15
	Хлеб пшеничный	24	32	1.9	2.53	0.36	0.59	15.6	21.3	75.2	96.3	0	0	
	Хлеб ржаной	32	40	2.11	2.64	0.38	0.48	10.7	13.4	55.7	69.6	0	0	
	Кисель из сока фруктового	150	180	0.12	0.14	0.12	0.14	17.91	21.49	73.2	87.84	1.29	1.54	382
Итого обед:				29.928	38.52	16.37	24.77	81.602	102.728	573.78	841.26	19.59	26.35	
Полдник	Булочка Домашняя	50	50	3.9	3.9	3.06	3.06	26.93	26.93	151	151	0	0	469
	Ряженка	150	180	4.35	5.22	3.75	4.5	6.15	7.38	76	97	1.2	1.44	401
Итого полдник:				8.25	9.12	6.81	7.56	33.08	34.31	227	248	1.2	1.44	
Итого за восьмой день:				49.158	61.46	38.93	51.35	170.942	209.608	1158.03	1539.75	22.89	30.36	

День 9 Четверг														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	160	210	4.14	5.44	6.5	8.9	38	48	162	213	0	0	168
	Хлеб пшеничный	24	32	1.9	2.53	0.36	0.59	15.6	21.3	75.2	96.3	0	0	
	Чай с молоком	150	180	2.34	2.67	2.34	2	13.98	14.31	56	89	0.87	1.2	394
Итого завтрак:				8.38	10.64	9.2	11.49	67.58	83.61	293.2	398.3	0.87	1.2	
2-й завтрак:	Сок фруктовый	80	80	0.4	0.4	0	0	8.08	8.08	33.8	33.8	1.6	1.6	399
	Печенье	15	20	0.32	0.36	0.32	0.36	7.84	8.82	35.2	39.6	8	9	
Итого 2-й завтрак:				0.72	0.76	0.32	0.36	15.92	16.9	69	73.4	9.6	10.6	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1.4	1.75	8.6	11.2	10.2	18.9	189	278	14.8	18.5	67
	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	120	150	5.68	7.57	4.36	4.63	27.25	36.31	171	217	0	0	205
	Котлета рыбная любительская	60	80	8.25	11	2.688	3.58	6.678	8.9	84	112	2.1181	2.82	256
	Салат из соленых огурцов с луком	40	60	0.56	0.84	2.03	3.04	3.6	5.4	34.56	52.44	12.98	19.47	19
	Хлеб пшеничный	24	32	1.9	2.53	0.36	0.59	15.6	21.3	75.2	96.3	0	0	
	Хлеб ржаной	32	40	2.11	2.64	0.38	0.48	10.7	13.4	55.7	69.6	0	0	
	Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.39	0.01	0.01	20.82	24.99	102	136	103	136	376
Итого обед:				20.23	26.72	18.428	23.53	94.848	129.2	711.46	961.34	132.898	176.79	
Полдник	Пирог открытый	50	50	3.09	3.09	1.61	1.61	28	28	138	138	0.04	0.04	459
	Кефир	150	180	0.105	0.12	0.02	0.018	8.5	10.2	34.17	41	2.32	2.826	
Итого полдник:				3.195	3.21	1.63	1.628	36.5	38.2	172.17	179	2.36	2.866	
Итого за девятый день:				32.525	41.33	29.578	37.008	214.848	267.91	1245.83	1612.04	145.728	191.456	

День 10 Пятница														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	200	4.82	6.03	10.2	15.6	21.1	36.1	187	256	0.9	1.13	94
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.8	1.995	2.39	10.635	12.7	70	84	0.97	1.17	395
	Хлеб пшеничный	24	32	1.9	2.53	0.36	0.59	15.6	21.3	75.2	96.3	0	0	
Итого завтрак:				9.06	11.36	12.555	18.58	47.335	70.1	332.2	436.3	1.87	2.3	
2-й завтрак	Сок фруктовый	80	80	0.4	0.4	0	0	8.08	8.08	33.8	33.8	1.6	1.6	399
	Яблоки свежие	80	90	0.32	0.36	0.32	0.36	7.84	8.82	35.2	39.6	8	9	368
Итого 2-й завтрак:				0.72	0.76	0.32	0.36	15.92	16.9	69	73.4	9.6	10.6	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	200	1.6	2.06	2.48	3.1	10.06	12.5	126	159	4.6	5.75	85
	Пюре картофельное	120	150	2.45	3.06	3.84	4.8	16.4	20.4	110	137	14.5	18.2	321
	Гуляш из отварного мяса	120	160	15.42	20.63	12.41	16.3	3.96	5.24	189	250	0.6	1.11	277
	Винегрет овощной	40	60	0.398	0.58	2.46	3.69	1.492	2.238	29.68	44.52	6.7	10	15
	Хлеб пшеничный	24	32	1.9	2.53	0.36	0.59	15.6	21.3	75.2	86.5	0	0	
	Хлеб ржаной	32	40	2.11	2.64	0.38	0.48	10.7	13.4	55.7	69.6	0	0	
	Компот из свежих яблок	150	180	0.12	1.14	0.12	1.14	17.91	21.49	73.2	87.84	1.29	1.54	372
Итого обед:				23.998	32.64	22.05	30.1	76.122	96.568	658.78	834.46	27.69	36.6	
Полдник	Вареники ленивые с творогом	65	105	8.2	13.7	7.28	12.14	8.5	14.17	133	222	0.108	0.18	230
	Чай с лимоном	150	180	4.575	5.49	4.08	4.9	7.5	9.09	85	102	2	2.4	393
Итого полдник:				12.775	19.19	11.36	17.04	16	23.26	218	324	2.108	2.58	
Итого за десятый день:				46.553	63.95	46.285	66.08	155.377	206.828	1277.98	1668.16	41.268	52.08	

Прошито и пронумеровано, скреплено
печатью *С. С. С. С. С.*) листов
Директор МБОУ «Краснознаменская школа»
И. Л. Хабитуллина Хабитуллина И. Л.

