

Утверждаю:
Директор МКОУ «Октябрьский лицей» Парусова И.О.
Приказ № 211
от 02.01.2025



ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С 12 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ

В МКОУ «ОКТАБЬРСКИЙ ЛИЦЕЙ»

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

Наименование блюд	№ р-ры	Выход блюда		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3 года	3-7 лет				
Каша вязкая геркулесовая с маслом	177	150	200	10,06	11,34	41,26	307,00
Какао с молоком	22	150	200	3,67	3,19	15,82	107,0
Бутерброд с сыром	3	20/6	1,59	4,9	9,5	88,4	139
2-Й ЗАВТРАК							
Сок		100	200	0,5	0,67	10,01	46,0
				18,96	22,08	81,65	599,0

ОБЕД

Наименование блюд	№ р-ры	Выход блюда		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-7				
Салат: капуста свежая + консерв. горошек	20	35	40	0,8	2,99	1,93	39,31
Суп "Метелица" на к/б		150	200	12,92	14,1	26,5	275,6
Гуляш из курицы	№277	30/60	30/80	12,9	11,8	3,2	171,4
Макароны с маслом	№49	120	140/5	5,67	4,3	27,2	170,9
Хлеб пшеничный в/с, ржаной		30/30	30/30	4,29	1,26	25,2	159,36
Компот с/фрукт	372	150	200	0,42	-	19,37	74,92
				37,0	34,45	103,4	891,49

ПОЛДНИК

Наименование блюд	№ р-ры	Выход блюда		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-7				
Капуста тушеная с мясом	144	150	180	3,0975	5,28	24,75	120,0
Чай сладкий с лимоном	113	150/3	200/7	0,1	-	10,23	39,88
Хлеб пшеничный в/с			20	1,54	0,6	9,96	52,4
Булочка сдобная	292	30	30	2,4	2,5	15,8	95,7
				12,637	19,9	50,332	430,63
ИТОГО:							1924,52

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

Наименование блюд	№ р-ры	Выход блюда		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-7				
Суп молочный гречневый	170	250	200	5,91	8,61	26,0	199,6
Чай с молоком	413	150	200	3,45	3,91	16,6	112,4
Бутерброд с маслом	№2	20/4	30/5	7,6	0,9	49,7	226
Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
2-Й ЗАВТРАК							
Йогурт		150	180	5,22	4,5	7,2	95,4
				18,74	20,8	69,11	562,4

ОБЕД

Наименование блюд	№р-ры	Выход блюда		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-7				
Салат: свекла +свежая капуста	20	20/20	20/20	0,68	2,72	2,44	36,8
Уха из Минтая	84	150	200	15,9	0,75	11,5	131,8
Тефтель из говядины, соус	304	70/30	80/30	11,1	13,1	10,1	202,6
Картофельное пюре	339	150	180	3,225	4,95	21,45	141,225
Хлеб пшеничный в/с, ржаной		30/30	30/30	4,29	1,26	25,2	159,36
Компот с/фрукт	394	150	200	0,225	0,04	11,86	49,125
				35,41	22,82	82,55	720,905

ПОЛДНИК

Наименование блюд	№ р-ры	Выход блюда		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3					
Запеканка морковно-творожная, соус молочный	251	100/40	110/40	17,4	15,435	35,67	351,0
Чай с сахаром	410	150	200	0,06	0,02	9,0345	36,12
Хлеб пшеничный в/с		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
Печенье		20	20	1,09	1,89	6,73	61,32
ИТОГО:							1784,145

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

Наименование блюд	№ р-ры	Выход блюд		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-7				
Салат из моркови	13	40		0,48	2,8	3,8	42,3
Макароны с сахаром и маслом	218	150	200	7,32	5,62	35,16	220,64
Какао с молоком	397	150	200	3,67	3,19	15,82	107,0
Бутерброд с сыром		20/6	20/7	3,34	4,23	9,8	90,0
Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
2-Й ЗАВТРАК							
Сок		100	150				
				21,35	16,44	84,64	555,01

ОБЕД

Наименование блюд	№ р-ры	Выход блюд		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-7				
Огурец соленый		20	20	0,04	-	0,08	0,66
Свекольник со сметаной	4	150/10	200/10	4,67	2,12	12,7	91,0
Рыбная тефтель	239	60	82	13,62	7,45	9,73	160,0
Картофельное пюре	339	150	180	3,8	8,9	6,8	145,0
Хлеб пшеничный в/с, ржаной		30/30	30/30	4,29	1,26	25,2	159,36
Кисель из с/м ягод	382	180	200	0,24	0,14	19,2	118,6
				26,66	19,87	73,81	674,62

ПОЛДНИК

Наименование блюд	№ р-ры	Выход блюда		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-4				
Бутерброд с повидлом	2	20/10	20/10	1,54	0,6	15,96	76,4
Каша вязкая рисовая с молоком	33	150	200	10,6	11,34	41,26	307,0
Чай с сахаром и лимоном	113	150/3	200/8	0,1	-	10,23	39,88
хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
				13,78	12,54	77,41	475,68
ИТОГО:							1705,31

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

Наименование блюд	№ р/ры	Выход блюда		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-7				
Каша манная молочная	34	150/3	200/3	6,4	11,4	32,88	315,85
Какао с молоком	397	150	200	3,67	3,19	15,82	107,0
Бутерброд с маслом	1	20/6	30/5	1,59	4,9	9,5	88,4
Хлеб пшеничный в/с		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
2-Й ЗАВТРАК							
Ряженка	401	150	180	4,35	3,75	6,3	76,0
				17,55	23,84	74,46	639,65

ОБЕД

Наименование блюд	№ р-ры	Выход блюд		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-7				
Салат из свеклы и консервированного горошка	53	30/10	30/10	0,83	2,08	4,09	38,55
Суп гороховый на к/б	87	150	200	5,87	3,6	25,49	150,0
Гуляш из курицы	277	30/60	30/80	12,9	11,8	3,2	171,4
Гречка с маслом	302	150/5	180/5	8,5	7,4	42,5	279,5
Хлеб пшеничный в/с, ржаной		30/30	30/30	4,29	1,26	25,2	159,36
Компот из свежих яблок	390	150	200	7,7	7,7	17,8	69,3
				40,39	33,84	118,78	868,11

ПОЛДНИК

Наименование блюд	№ р-ры	Выход блюд		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-5				
Булочка сдобная	292	30	30	2,4	2,5	15,8	95,7
Омлет	229	120	120	9,72	16,44	2,04	193,2
Кукуруза консервированная		20	20	0,52	0,36	0,94	9,0
Чай с сахаром	410	150	200	0,00075	-	9,0345	36,12
Хлеб пшеничный в/с		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
				14,18	19,9	37,77	386,42
ИТОГО:							1894,18

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

Наименование блюд	№р-р	Выход блюд		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-7				
Каша вязкая с молоком "Дружба"	175	150	200	6,55	6,78	52,66	297,6
Чай с молоком	413	150	200	3,45	3,91	16,6	112,4
Бутерброд с маслом	№2	20/6	30/7	1,59	4,9	9,5	88,4
Хлеб пшеничный в/с		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
2-Й ЗАВТРАК							
Сок		100	150	0,5	-	10,1	42,67
				13,63	16,19	98,82	593,47

ОБЕД

Наименование блюд	№ р-ры	Выход блюда		белки	жиры	углеводы	Калорийность
Салат: капуста свежая + консер.горошек	20	30/10	30/10	0,8	2,99	1,93	39,31
Борщ со сметаной	67	150/10	200/10	3,39	5,04	21,59	141,5
Рыбная тефтель, соус	239	60/30	80/30	10,59	6,47	4,17	117,0
Картофельное пюре	339	150	180	3,225	4,95	21,45	141,225
Хлеб пшеничный в/с, ржаной		30/30	30/30	4,29	1,26	25,2	159,36
Компот из с/фр.	394	150	200	0,225	0,04	11,86	49,125
				22,52	20,75	86,7	647,55

ПОЛДНИК

Наименование блюд	№ р-ры	Выход блюд		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-7				
Оладьи, соус фруктовый	449	100/30	120/30	9,4	8,6	13,3	304,9
Молоко	385	150	180	4,5	4,08	7,57	85,0
Конфета		15	15	0,4	1,6	11,43	59,77
				14,3	14,28	32,3	449,67
ИТОГО:							1690,69

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

Наименование блюд	№ р-ры	Выход блюд		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-7				
Салат из моркови	13	30	40	0,48	2,8	3,8	42,3
Макароны с маслом и сахаром	218	150/5/5	200/5/5	7,32	5,62	35,16	220,64
Какао с молоком	397	150	200	3,67	3,19	15,82	107,0
Бутерброд с сыром	3	20/7	30/7	3,34	4,23	9,8	90,0
Хлеб пшеничный в/с		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
2-Й ЗАВТРАК							
Фрукт (яблоко)		100	100	0,4	0,4	9,8	4,4
				16,75	16,84	84,34	556,34

ОБЕД

Наименование блюд	№ р-р	Выход блюд		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-7				
Салат: капуста свежая с консер.кукурузой	20	30/10	30/10	0,8	2,99	1,93	39,31
Суп "Крестьянский" на к/б	86	150	200	3,0	2,0	16,5	115,1
Плов с куриным мясом	32	150/60	180/80	23,0	21,2	38,4	437,0
Хлеб пшеничный в/с, ржаной		30/30	30/30	4,29	1,26	25,2	159,36
Компот из с/ф.	394	150	200	0,225	0,04	11,86	49,125
				31,315	27,49	94,39	799,895

ПОЛДНИК

Наименование блюд	№ р-р	Выход		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-7				
Бутерброд с повидлом	2	20/10	30/10	1,54	0,6	15,96	76,4
Омлет	229	120	120	9,72	16,44	2,04	193,2
Горошек консервированный		20	20	0,56	0,46	0,92	10,4
Чай сладкий	392	150	200	0,00075	-	9,0345	36,12
Хлеб пшеничный в/с		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
				13,36	18,1	37,9145	368,52
ИТОГО:							1724,76

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

Наименование блюд	№ р-р	Выход блюд		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-7				
Каша вязкая пшениная с молоком	173	150	200	10,06	11,34	41,26	307,0
Кофе с молоком	395	150	200	3,27	3,58	16,95	109,7
Бутерброд с маслом	1	20/6		1,59	4,9	9,5	88,4
Хлеб пшеничный в/с		20		1,54	0,6	9,96	52,4
2-Й ЗАВТРАК							
Ряженка	401	150	180	4,35	3,75	6,3	76,0
				20,81	24,17	83,97	633,5

ОБЕД

Наименование блюд	№ р-р	Выход блюд		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-7				
Соленый огурец		20	20	0,04	-	0,08	0,66
Суп с рыбными консервами	87	150	200	9,055	4,52	18,237	155,45
Капуста тушеная	144	150/60	180/80	2,97	5,5	14,2	118,5
Хлеб пшеничный в/с, ржаной		30/30	30/30	4,29	1,26	25,2	159,36
Компот из свежих яблок	394	150	200	7,7	7,7	17,8	69,3
				33,365	29,3	83,997	665,27

ПОЛДНИК

Наименование блюд	№ р-ры	Выход блюд		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-7				
Конфета		15	15	0,4	1,6	11,43	59,77
Оладьи, соус молочный	449	100/30	120/30	9,4	8,6	13,3	304,9
Чай сладкий с лимоном	113	150/8	200/8	0,1	-	10,23	39,88
				9,9	10,2	34,96	404,55
ИТОГО:							1703,32

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК

Наименование блюд	№ р-ры	Выход блюд		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-7				
Суп молочный вермишелевый	101	150	200	8,25	11,25	25,8	233,8
Какао с молоком	397	150	200	3,67	3,19	15,82	107,0
Бутерброд с сыром		20/5/7	30/5/7	3,34	4,23	9,8	90,0
Хлеб пшеничный в/с		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
2-Й ЗАВТРАК							
Сок	399	100	100	0,5	-	10,1	42,0
				17,3	19,27	71,48	525,2

ОБЕД

Наименование блюд	№ р-ры	Выход блюд		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-7				
Салат: свекла со свежей капустой	21	20/20	20/20	0,68	2,72	2,44	36,8
Суп геркулесовый со сметаной	80	150/10	200/10	5,0	3,2	13,3	126,95
Биточки из курицы, соус	306	60/30	80/30	11,93	12,62	8,09	194,0
Перловка с маслом		150/5	180/5	4,66	0,54	0,44	160,23
Хлеб пшеничный в/с, ржаной		30/30	30/30	4,29	1,26	25,2	159,36
Компот из с/ф	394	150	200	0,225	0,04	11,86	49,125
				26,785	20,38	61,83	726,46

ПОЛДНИК

Наименование блюд	№ р-ры	Выход блюд		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-7				
Булочка сдобная	392	30	30	2,4	2,5	15,8	95,7
Пудинг рисовый с творогом, соус фруктовый	236	130/40	150/40	22,09	14,9	28,3	336,0
Чай сладкий	113	150	200	0,00075	-	9,0345	36,12
Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
				26	18	63,06	520,22
ИТОГО:							1771,88

ДЕНЬ 9**ЗАВТРАК**

Наименование блюд	№ р-ры	Выход блюд		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-7				
Каша молочная манная	34	150	200	6,4	11,4	32,88	315,85
Какао с молоком	397	150	200	3,67	3,19	15,82	107,0
Бутерброд с сыром	№3	20/7	30/7	3,34	4,23	9,8	90,0
Хлеб пшеничный в/с		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
2-Й ЗАВТРАК							
Йогурт	401	150	180	4,5	3,45	6,75	108,0
				19,45	22,87	75,21	673,25

ОБЕД

Наименование блюд	№ р-ры	Выход блюд		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-7				
Салат: капуста свежая с морковью	13	20/20	20/20	0,66	2,836	1,964	36,308
Рассольник со сметаной	75	150/10	200/10	3,07	4,71	19,68	134,09
Тефтеля рыбная. Соус.	239	60/30	80/30	12,08	4,9	8,83	128,34
Картофельное пюре	339	150	180	3,225	4,95	21,45	141,225
Хлеб пшеничный в/с, ржаной		30/30	30/30	4,29	1,26	25,2	159,36
Компот из с/фр.	390	150	200	0,225	0,04	11,86	49,125
				24,27	18,696	89,484	648,448

ПОЛДНИК

Наименование блюд	№ р-р	Выход блюд		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-7				
Салат из моркови	13	40	40	0,48	2,8	3,8	42,3
Макароны с маслом и сахаром	218	150/5/5	180/5/5	4,758	3,653	22,854	143,4
Чай сладкий с лимоном	113	150/5	200/7	0,1	-	10,23	39,88
Вафелька		17	17	0,49	0,56	13,1	60,20
Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
				7,36	7,61	59,9	718,88
ИТОГО:							2040,53

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК

Наименование блюд	№ р-ры	Выход блюд		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-7				
Каша вязкая с молоком "Ассорти"	177	150	200	6,55	6,78	52,66	297,6
Чай с молоком	413	150	200	3,45	3,91	16,6	112,4
Бутерброд с маслом	1	20/6	30/6	1,59	4,9	9,5	88,4
Хлеб пшеничный в/с		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4
2-Й ЗАВТРАК							
Фрукт (яблоко)		100	100	0,4	0,4	9,8	4,4
				13,53	16,59	98,52	555,2

ОБЕД

Наименование блюд	№ р-ры	Выход блюд		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-7				
Салат свекольный	33	40	40	0,568	2,4	3,334	37,56
Суп гороховый на к/б	87	150	200	5,87	3,6	25,49	150,0
Азу по-татарски с курицей	260	150	180	70,2	78,6	9,89	892,2
Хлеб пшеничный в/с, ржаной		30/30	30/30	4,29	1,26	25,2	159,36
Компот из с/фр.	390	150	200	0,225	0,04	11,86	49,125
				81,153	85,9	75,78	1288,245

ПОЛДНИК

Наименование блюд	№ р-ры	Выход блюд		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-7				
Яблоко		50	50	0,2	0,2	4,9	2,2
Пирожок с капустой	138	100	100	6,83	9,9	29,48	249,18
Чай с сахаром	113	150	200	0,00075	-	9,0345	36,12
				7,03	10,1	43,41	287,5
ИТОГО:							2130,945