

УТВЕРЖАЮ  
И.о. директора МАОУ  
«ООШ х. Малая Скатовка»  
Лаврентьева Н.С.  
Приказ № 76/2 от 29.08.2022 г.



**Примерное десятидневное меню  
муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Основная общеобразовательная школа х.Малая Скатовка  
муниципального образования «Город Саратов»  
для детей группы дошкольного возраста  
(3-7 лет)**

СОГЛАСОВАНО  
с Советом родителей  
протокол от 29.08.2022 № 1

Сезон: осенне-зимний

День недели: Понедельник																						
Неделя 1, день 1																						
Возрастная категория: 3-7 лет																						
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы								
				Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	150	6.3	8.1	28.7	212.9	35	0.2	0.1	29	0.09	0.37	254	245	104	47	175	1.5	37	10	61
		Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0
		Печенье	50	3.75	4.9	37.35	208.5	40	0	0	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>10.25</b>	<b>13</b>	<b>72.55</b>	<b>448.2</b>		<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>34.8</b>	<b>0.09</b>	<b>0.41</b>	<b>420</b>	<b>321</b>	<b>123</b>	<b>60.8</b>	<b>227</b>	<b>3.28</b>	<b>37</b>	<b>10</b>
2	Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	26	0.2	0	0	0	3	9	180	10.5	6	10.5	2.1	1.5	0	0
	<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>		<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>180</b>	<b>10.5</b>	<b>6</b>	<b>10.5</b>	<b>2.1</b>	<b>1.5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
3	Обед	Суп гороховый	200	6.68	4.6	16.28	133.14	7	0.1	0.1	97.2	0	4.76	95.8	382	27	29	80.4	1.47	16	2	28.8
		Овощное рагу	150	2.8	7.4	13.6	133.4	3	0.1	0.1	309	0.01	12.2	169	429	56	29	70	1.02	27	0.6	41
		Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0
		Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.1	0.1	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.8	0
		Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.1	0.1	0	0	0.12	181	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15
	<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>14.67</b>	<b>13.89</b>	<b>71.13</b>	<b>480.04</b>		<b>0.4</b>	<b>0.3</b>	<b>421</b>	<b>0.01</b>	<b>17.1</b>	<b>540</b>	<b>890</b>	<b>179.9</b>	<b>80.3</b>	<b>218</b>	<b>4.14</b>	<b>43</b>	<b>17</b>	<b>84.8</b>
4	Полдник	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0
		Макаронные отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8	1	0.1	0	18.4	0.09	0	149	54	12	7.2	41	0.73	21	0.1	12
	<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>5.6</b>	<b>4.9</b>	<b>39.3</b>	<b>223.6</b>		<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>18.7</b>	<b>0.09</b>	<b>0.04</b>	<b>150</b>	<b>75</b>	<b>16.5</b>	<b>11</b>	<b>48.2</b>	<b>1.46</b>	<b>21</b>	<b>0.1</b>	<b>12</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>31.27</b>	<b>31.94</b>	<b>198.13</b>	<b>1220.84</b>		<b>0.8</b>	<b>0.5</b>	<b>475</b>	<b>0.19</b>	<b>20.6</b>	<b>1119</b>	<b>1020</b>	<b>329.9</b>	<b>158</b>	<b>504</b>	<b>11</b>	<b>103</b>	<b>28</b>	<b>158</b>



День недели: Вторник																							
Неделя 1, день 3																							
Возрастная категория: 3-7 лет																							
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы									
				Белки	Жиры	Углеводы			В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.3	7.6	28.2	206.2	36	0.13	0.11	31.2	0.1	0.41	254	162	95	37	140	0.99	39	2.33	26	
		Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.7	27.9	21	0	0.01	0.38	0	1.16	1.3	30	6.9	4.6	8.5	0.77	0	0.02	0.7	
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>380</b>	<b>9.7</b>	<b>8.96</b>	<b>47.96</b>	<b>316.3</b>		<b>0.253</b>	<b>0.195</b>	<b>31.58</b>	<b>0.1</b>	<b>1.63</b>	<b>397.2</b>	<b>234.3</b>	<b>139.4</b>	<b>53.9</b>	<b>187.2</b>	<b>2.84</b>	<b>39</b>	<b>10.99</b>	<b>26.7</b>	
2	Второй завтрак	Йогурт	150	4.8	3.5	6.75	78	27	0.045	0.225	15	0	0.9	75	228	186	22.5	142.5	0.15	13.5	3	30	
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>150</b>	<b>4.8</b>	<b>3.5</b>	<b>6.75</b>	<b>78</b>		<b>0.045</b>	<b>0.225</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0.9</b>	<b>75</b>	<b>228</b>	<b>186</b>	<b>22.5</b>	<b>142.5</b>	<b>0.15</b>	<b>13.5</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	
3	Обед	Суп картофельный с клецками	200	4.62	3.28	11.4	93.54	12	0.048	0.036	101.4	0.048	3.68	58	222.2	10.4	12.2	36	0.54	10.2	0.946	21.2	
		Запеканка картофельная с говядиной	150	17.6	17.3	19.9	306.5	17	0.15	0.2	27.2	0.16	9.9	280	820	24	42	210	3.11	43	1.66	92	
		Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0	
		Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0	
		Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15	
<b>Итого за обед</b>			<b>600</b>	<b>27.41</b>	<b>22.47</b>	<b>72.55</b>	<b>613.54</b>		<b>0.41</b>	<b>0.386</b>	<b>143.6</b>	<b>0.208</b>	<b>13.76</b>	<b>613.6</b>	<b>1120.4</b>	<b>131.3</b>	<b>76.5</b>	<b>313.6</b>	<b>5.3</b>	<b>53.2</b>	<b>17.366</b>	<b>128.2</b>	
	Полдник	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0	
		Печенье	50	3.75	4.9	37.35	208.5	40	0.04	0.025	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0	
<b>Итого за полдник</b>			<b>250</b>	<b>3.95</b>	<b>4.9</b>	<b>43.85</b>	<b>235.3</b>		<b>0.04</b>	<b>0.035</b>	<b>5.8</b>	<b>0</b>	<b>0.04</b>	<b>165.7</b>	<b>76</b>	<b>19</b>	<b>13.8</b>	<b>52.2</b>	<b>1.78</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1380</b>	<b>45.86</b>	<b>39.83</b>	<b>171.11</b>	<b>1243.14</b>		<b>0.748</b>	<b>0.841</b>	<b>195.98</b>	<b>0.308</b>	<b>16.33</b>	<b>1251.5</b>	<b>1658.7</b>	<b>475.7</b>	<b>166.7</b>	<b>695.5</b>	<b>10.07</b>	<b>105.7</b>	<b>31.356</b>	<b>184.9</b>	







День недели: Среда																							
Неделя 2, день 7																							
Возрастная категория: 3-7 лет																							
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы									
				Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	завтрак	Омлет натуральный	150	12.7	17.9	3.2	225.2	29	0.07	0.4	183	2.18	0.3	264	180	110	17	203	2.09	44	26.1	63	
		Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0	
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0	
			<b>380</b>	<b>16.1</b>	<b>19.26</b>	<b>22.76</b>	<b>334.2</b>		<b>0.193</b>	<b>0.485</b>	<b>183.3</b>	<b>2.18</b>	<b>0.4</b>	<b>406.6</b>	<b>243.3</b>	<b>152</b>	<b>33.1</b>	<b>248.9</b>	<b>3.9</b>	<b>44</b>	<b>34.74</b>	<b>63</b>	
2	Второй завтрак	Фрукты	150	1.35	0.3	12.15	64.5	44	0.06	0.045	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5	
	Итого за второй завтрак		<b>150</b>	<b>1.35</b>	<b>0.3</b>	<b>12.15</b>	<b>64.5</b>		<b>0.06</b>	<b>0.045</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>19.5</b>	<b>295.5</b>	<b>51</b>	<b>19.5</b>	<b>34.5</b>	<b>0.45</b>	<b>3</b>	<b>0.75</b>	<b>25.5</b>	
	Обед	Рассольник Ленинградский	200	4.74	5.8	13.62	125.52	11	0.064	0.052	104	0	5.54	196.8	335.2	21	19.8	51.4	0.71	16.6	0.754	28.2	
		Гуляш из мяса кур	150	7.9	6.8	28.6	207.7	14	0.05	0.05	33.7	0.19	0.04	241	57.5	126	11	100	0.77	21	1.94	10	
		Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	233.7	4	0.21	0.12	19.2	0.09	0	149	219	15	120	181	4.04	22	3.52	16	
		Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0	
		Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0	
		Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15	
			<b>750</b>	<b>26.13</b>	<b>20.79</b>	<b>119.47</b>	<b>780.42</b>		<b>0.536</b>	<b>0.372</b>	<b>171.9</b>	<b>0.28</b>	<b>5.76</b>	<b>862.4</b>	<b>689.9</b>	<b>258.9</b>	<b>173.1</b>	<b>400</b>	<b>7.17</b>	<b>59.6</b>	<b>20.974</b>	<b>69.2</b>	
	Полдник	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0	
		Печенье	50	3.75	4.9	37.35	208.5	40	0.04	0.025	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0	
	Итого за полдник		<b>250</b>	<b>3.95</b>	<b>4.9</b>	<b>43.85</b>	<b>235.3</b>		<b>0.04</b>	<b>0.035</b>	<b>5.8</b>	<b>0</b>	<b>0.04</b>	<b>165.7</b>	<b>76</b>	<b>19</b>	<b>13.8</b>	<b>52.2</b>	<b>1.78</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Итого за день		<b>1530</b>	<b>47.53</b>	<b>45.25</b>	<b>198.23</b>	<b>1414.42</b>		<b>0.829</b>	<b>0.937</b>	<b>373</b>	<b>2.46</b>	<b>96.2</b>	<b>1454.2</b>	<b>1304.7</b>	<b>480.9</b>	<b>239.5</b>	<b>735.6</b>	<b>13.3</b>	<b>106.6</b>	<b>56.464</b>	<b>157.7</b>	







День недели: Пятница																							
Неделя 2, день 10																							
Возрастная категория: 3-7 лет																							
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минералы									
				Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	завтрак	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	17.9	126.8	33	0.05	0.09	20.4	0.05	0.4	252	118	87	20	93	0.4	37	3.07	23	
		Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0	
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0	
			<b>380</b>	<b>7.1</b>	<b>5.76</b>	<b>37.46</b>	<b>235.8</b>		<b>0.173</b>	<b>0.175</b>	<b>20.7</b>	<b>0.05</b>	<b>0.5</b>	<b>394.6</b>	<b>181.3</b>	<b>129</b>	<b>36.1</b>	<b>138.9</b>	<b>2.21</b>	<b>37</b>	<b>11.71</b>	<b>23</b>	
2	Второй завтрак	Фрукты	150	1.35	0.3	12.15	64.5	44	0.06	0.045	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5	
	Итого за второй завтрак		<b>150</b>	<b>1.35</b>	<b>0.3</b>	<b>12.15</b>	<b>64.5</b>		<b>0.06</b>	<b>0.045</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>90</b>	<b>19.5</b>	<b>295.5</b>	<b>51</b>	<b>19.5</b>	<b>34.5</b>	<b>0.45</b>	<b>3</b>	<b>0.75</b>	<b>25.5</b>	
	Обед	Суп на м/б с макаронными изделиями	200	5.16	2.78	18.5	119.6	10	0.086	0.052	97.6	0	6.88	93	410.4	13.8	20.8	54.6	0.864	16.8	0.232	32.8	
		Ленивые голубцы с мясом кур	80	6.7	6	5.1	102.7	18	0.03	0.05	7.35	0.03	8.83	92	217	26	15	74	1.08	14	0.72	29	
		Макароны отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8	1	0.06	0.03	18.4	0.09	0	149	54	12	7.2	41	0.73	21	0.06	12	
		Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0	
		Хлеб пшеничный	20	2.14	0.9	8.7	54.8	45	0.082	0.05	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0	
		Хлеб ржаной	30	2.55	0.99	12.75	77.7	46	0.13	0.1	0	0	0.12	180.9	49.8	21.9	12	37.5	0.84	0	9	15	
			<b>680</b>	<b>22.45</b>	<b>15.57</b>	<b>97.65</b>	<b>632.6</b>		<b>0.388</b>	<b>0.282</b>	<b>138.35</b>	<b>0.12</b>	<b>15.89</b>	<b>609.6</b>	<b>759.6</b>	<b>148.7</b>	<b>65.3</b>	<b>237.2</b>	<b>4.324</b>	<b>51.8</b>	<b>15.772</b>	<b>88.8</b>	
	Полдник	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0	
		Каша гречневая молочная	150	5.4	4.3	19.9	140.6	39	0.11	0.14	17.9	0.04	0.37	249	178	84	59	132	1.76	37	2.73	21	
	Итого за полдник		<b>350</b>	<b>5.6</b>	<b>4.3</b>	<b>26.4</b>	<b>167.4</b>		<b>0.11</b>	<b>0.15</b>	<b>18.2</b>	<b>0.04</b>	<b>0.41</b>	<b>249.7</b>	<b>199</b>	<b>88.5</b>	<b>62.8</b>	<b>139.2</b>	<b>2.49</b>	<b>37</b>	<b>2.73</b>	<b>21</b>	
	Итого за день		<b>1560</b>	<b>36.5</b>	<b>25.93</b>	<b>173.66</b>	<b>1100.3</b>		<b>0.731</b>	<b>0.652</b>	<b>189.25</b>	<b>0.21</b>	<b>106.8</b>	<b>1273.4</b>	<b>1435.4</b>	<b>417.2</b>	<b>183.7</b>	<b>549.8</b>	<b>9.474</b>	<b>128.8</b>	<b>30.962</b>	<b>158.3</b>	