

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Никольская СШ»  
\_\_\_\_\_ О.Н.Шкатова

Примерное десятидневное меню  
Для организации питания дошкольных групп  
МБОУ «Никольская СШ»  
на 2023—2024 учебный год.

Дошкольная  
группа

МБОУ "Никольская СШ"

Отд./корп

День1

Приемпищи	Норец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	177	Кашагеркулесоваямолочная	200		307,0	10,6	11,34	41,26
	359	Кофейныйнапиток	150		59,3	2,4	2	11,9
	5	Бутербродсмаслом	35		172,4	1,4	14,6	8,7
Обед	90	Супсфрикадельками	180/18		106,27	5,2	4,71	10,73
	322	Картофельноепюресморковью	130		106,6	2,3	5,8	11
	248	Котлетарыбная	70		79,1	9,7	1,5	6,7
	65	Кисель	180		102,72	0,4	0,018	25,24
	8	Хлебржаной	50		90,5	3,30	0,60	17,10
	Полдник	76	Йогурт	100		70	1,60	1,20
		Печенье	30,0		321,0	21,89	16,03	22,60
Ужин		267	Оладьи́сджемом	110/20		175	4,70	4,80
	392	Чайсладкий	180		37	0,06	0,02	9,46

Дошкольная  
группа

МБОУ"Никольская СШ"

День 2

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	177	Кашарисоваямолочная	200		307,0	10,6	11,34	41,26
	397	Какао	180		107	3,67	3,19	15,82
	5	Бутербродсмаслом	35		172,4	1,4	14,6	8,7
Обед	61	Щиизсвкапустысымясомисметаной	200		396,8	6,7	15,84	56,8
	168	Гречкаотварная	100		110	4,2	21,3	1,1
	282	Гуляшмясной	80		126	10,18	8,27	2,64
	376	Овощнатуральный(огурец)	30		12	0,6	0,1	1,9
	372	Компот	180		82,72	0,14	0,14	21,7
	8	Хлебржаной	50		90,5	3,30	0,60	17,10
Полдник								
	76	Ряженка	150		75	4,35	3,75	6,00
		Пряник	50					
Ужин								
	269	Овощнаязапеканка	80/20		317,51	8,99	10,24	47,18
	392	Чайсладкий	180		37	0,06	0,02	9,46







Дошкольная  
группа

МБОУ"Никольская СШ"

Отд./корп

День 6

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	177	Кашагречневаямолочная	200		307,0	10,6	11,34	41,26
	397	Какао	180		107	3,67	3,19	15,82
	5	Бутербродсмаслом	35		172,4	1,4	14,6	8,7
Обед	84	Супрыбный	200		95,2	4,84	2,84	9,75
	17	Жаркоепо-домашнему	180		310,05	21,24	18,99	13,59
	372	Компот	180		82,72	0,14	0,14	21,7
	8	Хлебжраной	50		90,5	3,30	0,60	17,10
Полдник	399	СокЯблочный	180		76	0,90	0,00	18,18
		Вафли	30					
	368	Фрукт(Яблоко)	100		44	0,40	0,40	9,80
Ужин	204	Макароньсладкие	150		702	25,61	3,66	140,85
	392	Чайсладкий	180		37	0,06	0,02	9,46
					1717			

Дошкольная  
группа

МБОУ "Никольская СШ"

День 7

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	93	Супмолочныйсмакароннымиизделиями	200		145,6	5,72	5,2	18,8
	66	Кофейныйнапиток	150		59,3	2,4	2	11,9
	5	Бутербродсмаслом	35		172,4	1,4	14,6	8,7
Обед	75	Рассольникдомашний	200		90,6	1,65	4,07	11,81
	323	Макароньютварные	100		85,2	2,32	2,12	0,46
	286	Мясныетeftеливтоматномсоусе	65/30		111,5	5,89	6,45	7,45
	45	Салатвинегретовоцной	50		47,37	0,68	3,08	4,22
	65	Кисель	180		102,72	0,4	0,018	25,24
	8	Хлебржаной	50		90,5	3,30	0,60	17,10
	Полдник	401	Снежок	150		14	7,80	0,70
466		Сдобаобыкновенная	50		142	3,88	2,36	26,14
368		ФруктБанан	100		95	1,50	0,50	8,00
Ужин	216	Омлет	155		268	18,10	30,80	2,40
	392	Чайсладкий	180		37	0,06	0,02	9,46







Дошкольная  
группа

	МБОУ"Никольская СШ"	
--	---------------------	--

День10

--

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	177	Кашапшеннаямолочная	200		307,0	10,6	11,34	41,26
	397	Какао	180		107	3,67	3,19	15,82
	5	Бутербродсмаслом	35		172,4	1,4	14,6	8,7
Обед	86	Суплапшасмясом	200		102,25	2,21	5,07	11,92
	320	Овощноерагу	100		49,6	0,9	2,9	5
	282	Котлетамясная	70		160,13	10,9	8,1	11
	13	Салатизсвежихогурцов	30		20,19	0,22	1,82	0,71
	372	Компот	180		82,72	0,14	0,14	21,7
	8	Хлебржаной	50		90,5	3,30	0,60	17,10
	Полдник	76	Кефир	150		75	4,35	3,75
469		Булочкадомашняя	50		178	3,64	6,26	26,96
368		Фрукты(Банан)	100		95	1,50	0,50	8,00
Ужин	168	Гречевниксмаслом	120		50,4	1,80	0,48	9,72
	392	Чайсладкий	180		37	0,06	0,02	9,46