

«УТВЕРЖДАЮ»  
МБОУ «Ивановская ООШ»  
дошкольная группа  
Тюльганского района  
директор О.А.Кулагина



**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтраков, обедов, полдников)  
ДЛЯ ПИТАНИЯ В ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ ПЕРИОД  
2024-2025 учебного года  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  
УЧРЕЖДЕНИИ  
МБОУ «Ивановская ООШ» дошкольная группа  
Тюльганского района Оренбургской области  
Возрастная категория от 3 до 7 лет**

Для приготовления блюд используется йодированная соль.  
Проводится ежедневная С- витаминизация третьих блюд.

весна-лето с 3-7 л

1	Наименов	ТК	выход	Химический состав			Калорийность, ккал
				Б	Ж	У	
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	55	200	5.49	4.54	17.85	134.1
	Хлеб пшеничный		30	2.37	0.3	14.49	70.8
	Сыр порци	7		7.73	9.8	0	120
	Чай с саха	54-2гн-202	180	0.12	0	5.76	23.52
обед	Винегрет	54-16з	50	0.59	4.47	3.33	56
	Суп карто	101	200	1.57	2.18	11.67	72.6
	Плов из куриных окорочков	54-12м-2020	210	28.7	8.4	34.83	330.4
	Кисель из	376	180	0.4	0.018	25.24	102.72
	Хлеб пшеничный		50	3.95	0.5	24.15	118
полдник	Пирожок	294	45/19	4.64	3.89	28.9	169.3
	Фрукт	386		0.4	0.4	9.8	44
	Чай с саха	54-2гн-202	180	0.12	0	5.76	23.52
	Витамин"С"						
Энергетическая и пищевая ценность за обед ,				56.08	34.498	181.78	1264.96

весна-лето с 3-7 л

2	Наименов	ТК	выход	Химический состав			Калорийность, ккал
				Б	Ж	У	
Завтрак	Омлет натуральный	54-1о-2020	80	6.8	9.57	1.72	120.08
	Чай с саха	54-2гн-202	180	0.12	0	5.76	23.52
	Хлеб пшен	пром	30	2.37	0.3	14.49	70.8
	Масло пор	пром		0.05	4.15	0.05	375
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	54-7с-2020	200	5.17	2.77	18.5	119.6
	Гуляш из	54-2м	150	25.49	24.76	5.85	348.2
	Каша греч	54-4г-2020	150	8.25	6.34	35.93	233.75

Полдник	Компот из	54-1хн-2020	180	0.42	0	17.88	72.96
	Хлеб пшеничный или		50	3.95	0.5	24.15	118
	Блинчик и	430	100	4.42	7.85	29.1	204.6
	Чай с саха	54-2гн-202	180	0.12	0	5.76	23.52
	Сок 0,2	389		1	0	20.2	84.8
Витамин"С"							
Энергетическая и пищевая ценность за обед ,				58.16	56.24	179.39	1794.83

**весна-лето с 3-7 л**

з	Наименование продуктов	Химический состав				Калорийность,	
		ТК	выход	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Каша молд	54-27к	200	5.35	5.74	25.29	174.3
	Чай с саха	54-2гн-202	180	0.12	0	5.76	23.52
	Бутерброд	1	30/5	2.14	6.8	13.16	122.4
обед	Салат Степной	54-34з	50	1.39	3.58	5.2	58.7
	Суп карто	80	200	1.74	2.26	11.43	73.2
	Котлеты рыбная(минтай)	54-3р-2020	65	9.13	1.72	5.57	74.3
	Горошница	54-21г-2020	150	14.5	1.32	33.75	204.75
	Соус тома	228	30	0.16	1.1	1.57	16.85
	Компот из	54-1хн-2020	180	0.42	0	17.88	72.96
	Хлеб пшеничный		50	3.95	0.5	24.15	118
	Оладьи	431	60	4.28	1.33	20.84	112.4
Полдник	Фрукт	386		0.4	0.4	9.8	44
	Чай с саха	54-2гн-202	180	0.12	0	5.76	23.52
	Витамин"С"						
	Энергетическая и пищевая ценность за обед ,				38.35	19.01	154.87

**весна-лето с 3-7 л**

4	Наименование продуктов	Химический состав				Калорийность,	
		ТК	выход	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Каша молд	54-6к-2020	200	8.17	10.17	37.67	274.84
	Хлеб пшен	пром	30	2.37	0.3	14.49	70.8
	Чай с молд	54-4гн-2020	180	1.31	1.01	7.72	45.2
обед	Суп карто	80	200	1.74	2.26	11.43	73.2
	Биточек из	54-28м-2020	65	12.41	2.81	8.7	109.6
	Макаронь	54-1г-2020	150	5.38	4.88	32.75	196.75
	Компот из	54-1хн-2020	180	0.48	0	17.88	72.96

полдник	Хлеб пшеничный		50	3.95	0.5	24.15	118
	Сырники	54-6т	65	12.78	3.75	13.42	138.5
	Чай с саха	54-2гн-202	180	0.12	0	5.76	23.52
	Витамин"С"						
Энергетическая и пищевая ценность за обед ,				48.71	25.68	173.97	1123.37

**весна-лето с 3-7 л**

б	Наименование продуктов		Химический состав			Калорийность,	
	ТК	выход	Б	Ж	У	ккал	
Завтрак	Каша молд	54-16к-202	200/5	5	5.87	24	168.9
	Кофейный	54-23гн-20	180	2.86	2.22	9.82	70.8
	Масло пор	пром		0.05	4.15	0.05	375
	Хлеб пше	пром	30	2.37	0.3	14.49	70.8
обед	Свекольн	54-18с-202	200	1.8	4.28	10.65	88.31
	Жаркое по	54-33м-2020	220	27.29	6.85	19.33	248.1
	Кисель из	376	180	0.4	0.018	25.24	102.72
	Хлеб пшеничный		50	3.95	0.5	24.15	118
полдник	Булочка "Ванильн а"	273	60	8.81	5.45	35	215.2
	Фрукт	386		0.4	0.4	9.8	44
	Чай с саха	54-2гн-202	180	0.12	0	5.76	23.52
	Витамин"С"						
Энергетическая и пищевая ценность за обед ,				53.05	30.038	178.29	1525.35

**весна-лето с 3-7 л**

б	Наименование продуктов		Химический состав			Калорийность,	
	ТК	выход	Б	Ж	У	ккал	
Завтрак	Каша молд	54-21к	200	5.28	5.42	28.66	184.5
	Чай с саха	54-2гн-202	180	0.12	0	5.76	23.52
	Хлеб пше	пром	30	2.37	0.3	14.49	70.8
	Сыр порц	7		7.73	9.8	0	120
обед	Суп картофел ьный с макаронн ыми изделиям и	54-7с-2020	200	5.17	2.77	18.5	119.6
	Птица тушенная	318	80/50	13.8	11.84	3.8	178.8

	Соус томат	228	50	0.26	1.8	2.62	28.08
	Каша греч	54-4г-2020	150	8.25	6.34	35.93	233.75
	Компот из	54-1хн-2020	180	0.48	0	17.88	72.96
	Хлеб пшен	пром	50	3.95	0.5	24.15	118
полдник	Пирожок печенный с капустой	23	60	46.8	5.28	34.08	166.32
	Чай с саха	54-2гн-202	180	0.12	0	5.76	23.52
	Витамин"С"						
Энергетическая и пищевая ценность за обед ,				94.33	44.05	191.63	1339.85

весна-лето с 3-7 л

7	Наименование продуктов	Химический состав				Калорийность,	
		ТК	выход	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Каша молд	54-21к	200	7.25	9.31	34.06	249.1
	Чай с саха	54-2гн-202	180	0.12	0	5.76	23.52
	Бутерброд	1	30/5	2.14	6.8	13.16	122.4
обед	Винегрет	54-16з	50	0.59	4.47	3.33	56
	Рассольник	54-3с	200	4.28	5.19	12.27	113
	Плов из куриных окорочков	54-12м-2020	210	28.7	8.4	34.83	330.4
	Кисель из	376	180	0.4	0.018	25.24	102.72
	Хлеб пшеничный		50	3.95	0.5	24.15	118
Полдник	Булочка "	273	70	10.3	6.4	40.8	251.07
	Фрукт	386		0.4	0.4	9.8	44
	Чай с саха	54-2гн-202	180	0.12	0	5.76	23.52
	Витамин"С"						
Энергетическая и пищевая ценность за обед ,				58.25	41.488	209.16	1433.73

весна-лето с 3-7 л

8	Наименование продуктов	Химический состав				Калорийность,	
		ТК	выход	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Каша молд	54-6к-2020	200	8.17	10.17	37.67	274.84
	Чай с саха	54-2гн-202	180	0.12	0	5.76	23.52
	Бутерброд	1	30/5	2.14	6.8	13.16	122.4
обед	Суп карто	80	200	1.74	2.26	11.43	73.2
	Котлеты рыбная(минтай)	54-3р-2020	65	9.13	1.72	5.57	74.3
	Макаронь	54-1г-2020	150	5.38	4.88	32.75	196.75
	Компот из	54-1хн-2020	180	0.48	0	17.88	72.96

полдник	Хлеб пшеничный		50	3.95	0.5	24.15	118
	Булочка дорожная	453	60	4.06	8.37	31.28	217.2
	Чай с саха	54-2гн-202	180	0.12	0	5.76	23.52
	Витамин"С"						
Энергетическая и пищевая ценность за обед ,				35.29	34.7	185.41	1196.69

**весна-лето с 3-7 л**

9	Наименование продуктов		Химический состав			Калорийность,	
	ТК	выход	Б	Ж	У	ккал	
Завтрак	Омлет натуральн ый	54-1о-2020	80	6.8	9.57	1.72	120.08
	Хлеб пше н	пром	30	2.37	0.3	14.49	70.8
	Чай с мол о	54-4гн- 2020	180	1.31	1.01	7.72	45.2
обед	Салат Степной	54-34з	50	1.39	3.58	5.2	58.7
	Борщ с капустой и картофел ем	54-28с-2020	200	4.31	3.46	7.46	78.1
	Мясные еж е	73	65	11.52	11.3	2.83	159.11
	Соус тома т	228	30	0.16	1.1	1.57	16.85
	Картофел ь	336	150	2.9	8.8	23	142.36
	Кисель из яч	376	180	0.4	0.018	25.24	102.72
	Хлеб пшенич ный		50	3.95	0.5	24.15	118
полдник	Сырники	54-6т	65	12.78	3.75	13.42	138.5
	Фрукт	386		0.4	0.4	9.8	44
	Чай с саха	54-2гн-202	180	0.12	0	5.76	23.52
	Витамин"С"						
Энергетическая и пищевая ценность за обед ,				48.41	43.788	142.36	1117.94

**весна-лето с 3-7 л**

10	Наименование		Химический состав			Калорийность,	
	ТК	выход	Б	Ж	У	ккал	
Завтрак	Каша мол о	54-16к-202	200/5	5	5.87	24	168.9
	Кофейный	54-23гн-20	180	2.86	2.22	9.82	70.8
	Масло пор о	пром		0.05	4.15	0.05	375
	Хлеб пше н	пром	30	2.37	0.3	14.49	70.8

обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	54-7с-2020	200	5.17	2.77	18.5	119.6
	Гуляш из	54-2м	150	25.49	24.76	5.85	348.2
	Горошница	54-21г-2020	150	14.5	1.32	33.75	204.75
	Компот из	54-1хн-2020	180	0.48	0	17.88	72.96
	Хлеб пшеничный или		50	3.95	0.5	24.15	118
полдник	Блинчики	430	60	2.65	4.71	17.46	122.8
	Чай с сахаром	54-2гн-202	180	0.12	0	5.76	23.52
	Витамин "С"						
Энергетическая и пищевая ценность за обед ,				62.64	46.6	171.71	1695.33