

«Утверждаю»
Директор МКОУ СОШ №11 г.Баксана
М.Р.Мамхегов



**Дошкольный блок
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №11 г.Баксана»**

г. Баксан, с.Дыгулыбгей, пер.Горный,1

тел.(86634)48-0-90

«01» 09 2022г

**Примерное 10 – дневное меню
для дошкольников
структурного подразделения МКОУ СОШ №11 г.Баксана
на 2022-2023 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,09	77	30,3	174		14-1
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	56,80		3-1
	Хлеб	40	2,45	7,63	14,62	136,95		10-1
Обед	Суп гороховый со сметаной	200	3,9	6,7	28,3	104		4-2
	Куриное филе в сметанном соусе	80	10,28	18,09	2,64	214,90		5-7
	Пшеничный гарнир	150	3,60	4,30	37,53	203,40		12-3
	Кисель	200	0,01	0,00	9,6	3,6	35-50	10-5
	Хлеб	70	4,30	1,5	29,30	150,10		10-1
Полдник	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80		3-1
	Хлеб	40	2,45	7,63	14,62	136,95		10-1
	Сливочное масло	10	3,3	1,3	23,0	142		
ДЕНЬ 2								
Завтрак	Каша овсяная, молочная	200	6,64	6,16	20,06	156,36		2-7
	Хлеб	40	2,45	7,63	14,62	136,95		10-1
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	56,80		3-1
Обед	Суп – лапша со сметаной	200	2,38	2,49	15,09	92,18		4-4
	Тефтели в сметанном соусе	130	10,62	10,8	19,4	243,7		5-1
	Компот из яблок	200	0,24	0,14	27,84	113,6	35-50	10-3
	Хлеб	70	4,30	1,5	29,30	150,10		10-1
	Полдник	Булочка домашняя	80	2,2	4,61	31,2	190,8	
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	56,80		3-1
ДЕНЬ 3								
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	7,77	7,8	27,3	170		14-2
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	56,80		3-1
	Хлеб	40	2,45	7,63	14,62	136,9		10-1
Обед	Борщ со сметаной	200	1,7	5,7	12,6	101,5		4-1
	Яйцо отварное	1	5,32	4,66	0,3	62,8		4-2
	Картофельное пюре	150	3,62	4,02	29,6	174		10-3
	Кисель	200	0,01	0,00	9,6	3,6	35-50	10-5
	Хлеб	70	4,30	1,5	29,30	150,10		10-1
	Полдник	Ватрушки с творогом	90	4,0	5,7	13,1	205	
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	56,80		3-1
ДЕНЬ 4								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	3,04	8,7	21,2	136,3		14-2
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	56,80		3-1
	Хлеб	40	2,45	7,63	14,62	136,95		10-1
Обед	Суп перловый со сметаной	200	1,80	4,4	12,40	96,58		4-3
	Рыба запеченная	80	15,3	10,81	14,07	203,17		6-1

	Макаронны отварные с соусом	150	3,5	2,5	22,7	125		4-1
	Кисель	200	0	0	19,6	80	35-50	10-5
	Хлеб	70	4,30	1,5	29,30	150,10		10-1
Полдник	Чай с молоком	200	2,90	5,50	15,90	124,90		3-6
	Хлеб	40	2,45	7,63	14,62	136,95		10-1
	Сыр	20	3,32	4,10	0,00	40,80		
ДЕНЬ 5								
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,3	11,97	31,9	263,8		14-2
	Хлеб	40	2,45	7,63	14,62	136,95		10-1
	Чай	20	0,20	0,00	14,00	56,80		3-1
Обед	Суп - гороховый	200	2,38	2,49	15,09	92,18		12-1
	Куриное филе в сметанном соусе	80	10,28	18,09	2,64	214,90		5-7
	Пшениный гарнир	150	3,60	4,30	37,53	203,40		
	Компот из яблок	200	0,24	0,14	27,84	113,6	35-50	10-6
	Хлеб	70	4,30	1,5	29,30	150,10		10-1
Полдник	Оладьи с маслом	80	6,34	7,6	35,3	222,6		8-1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80		3-1
ДЕНЬ 6								
Завтрак	Каша овсяная молочная	200	6,64	6,16	20,06	156,36		2-7
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	56,80		3-1
	Хлеб	40	2,45	7,63	14,62	136,95		10-1
Обед	Суп лапша со сметаной	200	3,03	2,03	16,5	112		2-5
	Гуляш в сметанном соусе	80	10,30	18,33	2,19	215,90		5-1
	Гречневый гарнир	150	8,55	7,23	41,18	260,90		9-5
	Кисель	200	0	0	19,6	80	35-50	10-5
	Хлеб	70	4,30	1,5	29,30	150,10		11-1
Полдник	Чай	200	0,20	0,00	14,00	56,80		3-1
	Сырник с маслом	125	21,4	10,5	34,0	325		8-2
ДЕНЬ 7								
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,9	7,7	30,3	174		14-3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	56,80		3-1
	Хлеб	40	2,45	7,63	14,62	136,95		10-1
Обед	Суп перловый со сметаной	200	1,80	4,4	12,40	96,58		2-3
	Куриное филе в сметанном соусе	80	10,28	18,09	2,64	214,90		5-7
	Пшениный гарнир	40	2,45	7,63	14,62	136,95		12-3
	Кисель	200	0,00	0,00	19,6	80	35-50	10-5
	Хлеб	70	4,30	1,5	29,30	150,10		10-1
Полдник	Чай	200	0,20	0,00	14,00	56,80		3-1
	Хлеб	40	2,45	7,63	14,62	16,95		10-1
	Сыр	20	3,32	4,10	0,00	40,80		11-2
ДЕНЬ 8								
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,3	11,97	31,9	260,8		1-2
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	56,80		3-1

	Хлеб	40	2,45	7,63	14,62	136,95		10-1
Обед	Борщ со сметаной	200	0,71	3,2	10,9	62		2-6
	Яйцо отварное	1	5,3	4,66	0,33	62,8		3-4
	Картофельное пюре	150	4,3	4,03	30,03	198		3-6
	Кисель	200	0,00	0,00	19,6	80	35-50	10-5
	Хлеб	70	4,30	1,5	29,30	150,10		10-1
Полдник	Чай	200	0,20	0,00	14,00	56,80		3-1
	Булочка домашняя	80	2,2	4,1	31,2	190,8		3-2
ДЕНЬ 9								
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	5,3	11,97	31,9	26,38		12-2
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	56,80		3-1
	Хлеб	40	2,45	7,63	14,62	136,95		10-1
Обед	Суп перловый	200	3,9	6,7	28,3	104		10-2
	Рыба запеченная	80	12,40	10,81	14,07	203,17		7-3
	Макаронные отварные	150	2,7	4,2	5,4	102		5-2
	Компот из яблок	200	0,24	0,14	27,84	113,6	35-50	10-6
	Хлеб	70	4,30	1,5	29,30	150,10		10-1
Полдник	Чай	200	0,20	0,00	14,00	56,80		3-1
	Хлеб	40	2,45	7,63	14,62	136,95		10-1
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20		
ДЕНЬ 10								
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,9	7,7	30,3	174		4-1
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	56,80		3-1
	Хлеб	40	2,45	7,63	14,62	136,95		10-1
Обед	Суп гороховый со сметаной	200	5,9	6,7	28,3	104		2-5
	Котлета мясная	80	12,44	19,78	12,56	278,02		5-6
	Картофельное пюре с соусом	150	30,40	5,34	20,52	143,74		13-1
	Компот из яблок	200	0,24	0,14	27,84	113,6	35-50	10-6
	Хлеб	70	4,30	1,5	29,30	150,10		10-1
Полдник	Чай	200	0,20	0,00	14,00	56,80		3-1
	Сливочное масло	10	0,00	8,20	0,10	74,20		
	Хлеб	40	2,45	7,63	14,62	136,95		10-1