

«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

«02» 09 2024г

**Примерное 10 – дневное меню  
для дошкольников  
структурного подразделения МКОУ СОШ №11 г.Баксана  
на 2024-2025 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1</b>								
Завтрак	Каша гречневая с маслом	150	7,77	7,8	27,3	170		14-2
	Чай	200	0,4	0,1	0,08	2,8		3-1
	Хлеб	40	2,45	7,63	14,62	136,95		10-1
Обед	Борщ со Сметаной	200	1,7	5,75	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	Чай	200	0,4	0,1	0,08	2,8		10-1
	Булочка	80	4	5,7	13,1	205		8-3
<b>ДЕНЬ 2</b>								
Завтрак	Каша манная мол.	200	5,08	1,7	30,3	174		14-1
	Чай	200	0,20	0,0	8,20	56,80		3-1
	Хлеб	40	3,7	1,07	20,93	107,22		10-1
Обед	Суп гороховый со сметаной	200	3,9	6,7	28,3	104		4-2
	Куриное филе в сметанном соусе	60/50	10,28	18,09	2,64	214,9		5-7
	Пшеничный Гарнир	150	3,6	4,30	37,53	203,40		12-3
	Компот	200	0,01	0,00	9,6	3,6	35-50	5-7
	Хлеб	70	4,30	1,5	29,30	150,10		12-3
Полдник	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,0	56,80		3-1
	Хлеб	40	3,07	1,07	20,93	107,22		10-1
<b>ДЕНЬ 3</b>								
Завтрак	Каша овсяная с Маслом	150	6,64	6,16	20,06	156,36		2-7
	Хлеб	40	3,07	1,07	20,93	107,22		11-6
	Чай	10	0,08	7,25	0,13	66		11-2
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		11-1
Полдник	Чай	200	0,20	0,0	14,00	56,80		3-1
	Булочка домашняя	80	2,02	4,61	31,2	190,8		8-2
<b>ДЕНЬ 4</b>								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	3,04	8,7	21,32	136,3		14-2
	Чай	200	0,4	0,1	0,08	2,8		3-1
	Хлеб	40	3,07	1,07	20,93	107,22		10-1
Обед	Суп перловый со сметаной	200	1,80	4,4	12,40	96,58		4-3

	Рыба запеченная	60	12,4	12,9	10,8	203,1		6-1
	Картофельное пюре 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	200	2,90	5,50	15,90	124,90		3-6
	Хлеб	40	3,07	4,10	0,00	40,80		
<b>ДЕНЬ 5</b>								
Завтрак	Каша рисовая с маслом	150	5,3	11,97	31,9	263,8		14-2
	Хлеб	40	3,07	1,07	20,93	107,22		11-6
	Чай	200	0,4	0,1	0,08	2,8		10-1
Обед	Суп – гороховый	200	2,38	2,49	15,09	92,18		12-1
	Куриное филе в сметанном соусе	60/50	14,12	12,94	3,52	186,99		3-7
	Пшеничная каша	150	5,7	1,62	0,84	172,26		4-3
	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 с сахаром	200	0,20	0,02	14,0	56,80		3-1
	Хлеб	40	3,07	1,07	20,93	107,22		8-1
<b>ДЕНЬ 6</b>								
Завтрак	Каша овсяная с маслом	150	6	8,2	29,3	215		2-7
	Чай	200	0,4	0,1	0,08	2,8		3-1
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107,22		10-1
Обед	Суп лапша со сметаной	200	3,03	2,03	16,5	115,1		2-5
	Овощной рагу	200	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		11-6
Полдник	Чай	200	0,20	0,00	14,00	56,80		3-1
	Булочка	80	21,4	10,5	34,0	325		8-2
<b>ДЕНЬ 7</b>								
Завтрак	Каша гречневая с маслом	150	5,3	11,97	31,9	26,38		12-2
	Чай	200	0,20	0,00	14,00	56,80		3-1
	Хлеб	40	3,07	1,07	20,93	107,22		10-1
Обед	Суп перловый	200	3,39	6,7	28,3	104		10-2
	Куриное филе	60	12,40	10,81	14,07	203,17		7-3
	Макаронные отварные	130	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	0,4	0,1	0,08	2,8		10-1
	Хлеб	40	0,0	8,20	0,10	74,20		
<b>ДЕНЬ 8</b>								
Завтрак	Каша рисовая с маслом	150	5,3	11,97	31,9	260,8		1-2
	Чай	200	0,20	0,00	14,0	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 шт	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	0,4	0,1	0,08	2,8		3-1
	Булочка Домашняя	80	2,45	7,63	14,62	136,9		3-2
<b>ДЕНЬ 9</b>								
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,9	7,7	30,3	174		4-1
	Чай	200	0,4	0,1	0,08	2,8		3-1
	Хлеб	40	3,07	1,07	20,93	107,22		10-1
Обед	Суп гороховый со сметаной	200	5,9	6,7	28,3	104		2-5
	Котлета мясная	60	12,44	19,78	12,56	278,02		5-6
	макаронны отварные	150	3,40	5,34	20,52	143,74		13-1
	Компот из яблок	130	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	0,4	0,1	0,08	2,8		3-1
	Хлеб	40	3,07	1,07	20,93	107,22		10-1
<b>ДЕНЬ 10</b>								
Завтрак	Каша овсяная с маслом	150	5,9	7,7	30,3	174		14-3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,1	14,0	56,80		3-1
	Хлеб	40	2,45	7,63	14,62	136,95		10-1
Обед	Суп лапша со сметаной	200	1,80	4,4	12,40	96,58		2-3
	Плов с куриным филе	170	16,7	2,9	3,6	107		5-7
	Компот	200	0,0	0,0	19,6	80	35-50	10-5
	Хлеб	70	4,30	1,5	29,30	150,10		10-1
Полдник	Чай	200	0,04	0,1	0,08	2,8		3-1
	Хлеб	40	0,5	1,5	21	96		10-1