

Министерство образования и науки Кабардино-Балкарской республики

Управление образования Черекского района КБР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА им.бр. Кубати и Кабарда Кардановых»

с.п. АУШИГЕР ДОШКОЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ



Утверждаю: **И.о. директор школы** И.о. директор школы

И.о. директор школы И.о. директор школы

17.03.2025г.

Примерное десятидневное меню дошкольного возраста от 1,5 до 7 лет

2025 учебный год

Меню-раскладка на 10 дней для дошкольных общеобразовательных учреждений по Черекскому району (3-7 лет)

	1 день	
Завтрак	Обед	Полдник
№ 92 Каша манная молочная (200 г.)	№38 Суп бобовый (горох) (200 г.)	№ 000 Булочка слобная (50 г.)
Молоко – 120 г.	Картофель – 56 г.	Мука – 40 г.
Крупа манная – 20 г.	Лук – 8 г.	Сахар – 6 г.
Сахар – 4 г.	Морковь – 10 г.	Яйцо - 3 г.
Масло сливочное – 2 г.	Горох – 17 г.	Молоко – 8 г.
	Сметана - 4 г.	Масло растительное - 1 г.
№7 Булгур с маслом (40/5)	Масло растительное – 3г.	Дрожжи пресованные - 0,5 г
Хлеб - 40г.	№74 Тефтели из говядины с рисом (70 г.)	Масло сливочное - 1г.
Масло сливочное - 5г.	Мясо (мякоть) – 45 г.	Ванилин - 0,001
	Морковь - 7 г.	
№8 Чай с лимоном (200 г.)	Яйцо - 2 г	№000 Кисломолочный напиток (180 г.)
Чай - 0,5 г.	Рис – 6 г.	Кефир – 180 г.
Сахар - 8 г.	Лук – 7 г.	
Лимон – 5 г.	Вода – 3 г.	
Второй завтрак	Гречка рассыпчатая (130г.)	
Кондитерские изделия	Гречка – 48 г.	
	Соус (30 г.)	
	Мука – 1,4 г.	
	Сливочное масло – 1,2 г.	
	Лук – 1,5	
	Томатная паста – 2 г.	
	№ 80 Салат из отварной свеклы с маслом (50 г.)	
	Свекла – 60 г.	
	Масло растительное – 2 г.	
	№ 20 Кисель (200 г.)	
	Кисель – 25 г.	
	Аскорбиновая кислота – 0,05 г.	Соль пищевая поваренная йодированная за весь день – 5 г.

2 день		
Завтрак	Обед	Полдник
№92 Каша рисовая молочная жидкая (200 г.)	№38 Борщ из белокочанной капусты со сметаной (200 г.)	№ Яйцо отварное (1 шт)
Молоко – 120г.	Картофель – 30 г.	Яйцо – 50г.
Рис - 20 г.	Лук – 8 г.	
Сахар - 4 г.	Морковь – 10 г.	Салат морковный с маслом (50 г.)
Масло сливочное – 2 г.	Капуста - 20 г.	Морковь – 60 г.
	Свекла – 40 г.	Масло растительное – 2 г.
	Сметана – 4 г.	
№2 Бутерброд с маслом и сыром (40/5/10)	Масло растительное – 3 г.	№8 Чай с сахаром (200 г.)
Хлеб – 40 г.	Томатная паста - 4 г.	Чай - 0,5 г.
Масло сливочное – 5 г.	Вода - 200 г.	Сахар - 8 г.
Сыр – 10 г.		
№8 Чай с сахаром (200 г.)	№74 Курица тушенная в сметанном соусе 40/50г.)	Хлеб пшеничный (30 г.)
Чай - 0,5 г.	Курица (филе) – 60 г.	
Сахар - 8 г.	Мука - 3 г.	
	Сливочное масло - 2 г	
	Сметана – 8 г.	
Второй завтрак	Лук – 3 г.	
Яблоко (100г.)	Вода – 43 г.	
	Каша пшениная вязкая (130г.)	
	Пшено – 32 г.	
	№ 20 Компот из свежих яблок (200 г.)	
	Яблоки – 20 г.	
	Аскорбиновая кислота – 0,05 г.	
	Сахар – 8 г.	
		Соль пищевая поваренная йодированная за весь день – 5 г.
	Хлеб ржаной (50 г.)	

		3 день	
Завтрак	Обед	Полдник	
№ 92 Каша ячневая молочная жидкая (200 г.)	№38 Суп картофельный с вермишелью (200г.)	№ 000 Гренки с яйцом (110 г.)	
Молоко – 120г.	Картофель – 56 г.	Хлеб пшеничный – 50 г.	
Крупа гречневая - 20 г.	Лук – 7 г.	Яйцо - 50 г.	
Сахар - 4 г.	Морковь – 10 г.	Молоко – 14 г.	
Масло сливочное – 2 г.	Вермишель - 10 г.	Масло растительное - 1 г.	
	Сметана - 4 г.	Соль – 1г.	
№2 Бутерброд с маслом (40/5 г.)	Масло растительное – 2 г.		
Хлеб - 40г.	Вода – 200 г.		
Масло сливочное - 5г.			
№8 Чай с лимоном (200 г.)	№74 Жаркое по-домашнему (70 г.)		
Чай - 0,5 г.	Мясо (мякоть) – 56 г.	№8 Чай с сахаром (200 г.)	
Сахар - 8 г.	Морковь - 15 г.	Чай - 0,5 г.	
Лимон - 5г.	Лук – 10 г.	Сахар - 8 г.	
	Картофель – 124 г.		
	Лавровый лист – 5 г.		
	Вода – 17 г.		
Второй завтрак	Масло растительное – 5 г.		
Сок фруктовый (200 г.)	Соль – 1 г.		
	№ 80 Салат из белокочанной капусты с маслом (50 г.)	Соль пищевая поваренная йодированная за весь день – 5 г.	
	Капуста – 50 г.		
	Масло растительное – 2 г.		
	Морковь – 8 г.		
	№ 20 Компот из свежих яблок (200 г.)		
	Яблоки – 20 г.		
	Аскорбиновая кислота – 0,05 г.		
	Сахар – 8 г.		
	Хлеб ржаной (50 г.)		

		4 день	
Завтрак		Обед	Полдник
№92 Молок-ный вермишелевый суп (200 г.)	№38 Суп картофельный с рисом (200 г.)	№ Творожная запеканка (100 г.)	
Молоко – 120 г.	Картофель – 56 г.	Творог – 50 г.	
Вермишель – 20 г.	Лук - 8	Сахар – 8 г.	
Сахар - 2 г.	Морковь - 10	Ййцо – 5 г.	
Масло сливочное – 1 г.	Рис - 10 г.	Молоко – 12 г.	
	Сметана - 4 г.	Масло растительное - 1 г.	
№2 Бутерброд с маслом (40/5)	Масло растительное – 4г.	Манная крупа - 20 г	
Хлеб - 40г.	Вода – 110 г.	Ванилин - 0,001	
Масло сливочное - 5г.	№74 Котлеты рыбные (70 г.)	Соль – 0,5 г.	
	Рыба (филе) – 70 г.		
№8 Чай с сахаром (200 г.)	Хлеб - 15 г.	№000 Кофейный напиток (200 г.)	
Чай - 0,5 г.	Ййцо - 2 г	Кофейный концентрат – 2 г.	
Сахар - 8 г.	Морковь – 15 г.	Сахар – 8 г.	
	Лук – 6 г.	Молоко – 80 г.	
	Вода – 10 г.		
Второй завтрак	Масло растительное - 1 г.		
Ййлоко (100г.)			
	Пюре картофельное (130г/30 г.)		
	Картофель – 120 г.		
	Молоко – 15 г.		
	Масло сливочное – 2г.		
	Мука -1,4 г.		
	Сливочное масло -1,2 г.		
	Лук – 1,5 г.		
		Соль пищевая поваренная ййодированная за весь день – 5 г.	
	Салат из свеклы с маслом (50 г.)		
	Свекла – 60 г.		
	Масло растительное – 2г.		
	№20 Компот из свежих ййлоков (200 г.)		
	Ййлоки – 20 г.		
	Аскорбиновая кислота – 0,05 г.		
	Сахар – 8 г.		
	Хлеб ржаной (50 г.)		

[illegible]

6 день		
Завтрак	Обед	Полдник
№92 Каша манная молочная (200 г.)	№38 Суп бобовый (горох) (200 г.)	№ Картофель тушеный в сметанном соусе (150 г.)
Молоко – 120 г.	Картофель – 56 г.	Картофель – 194 г.
Крупа манная - 20 г.	Лук – 8 г.	Морковь - 10 г.
Сахар - 4 г.	Морковь – 10 г.	Лук - 8 г.
Масло сливочное – 2 г.	Горох – 17 г.	Сметана – 7 г.
	Сметана - 4 г.	Масло растительное -4 г.
№2 Бутерброд с маслом и сыром (40/5/10)	Масло растительное – 3г.	Мука – 2 г.
Хлеб - 40г.		Вода – 25 г.
Масло сливочное - 5г.	№74 Тефтели из говядины с рисом (70 г.)	
Сыр – 10 г.	Мясо (мякоть) – 45 г.	
	Морковь - 7 г.	
№8 Чай с сахаром (200 г.)	Йогурт - 2 г	№8 Чай с сахаром (200 г.)
Чай - 0,5 г.	Рис – 6 г.	Чай - 0,5 г.
Сахар - 8 г.	Лук – 7 г.	Сахар - 8 г.
	Вода – 3 г.	
	Макаронные отварные (130г.)	
	Макаронны – 45 г.	
	Соус (30 г.)	
Второй завтрак	Мука – 1,4 г.	
Банан (100 г.)	Сливочное масло – 1,2 г.	
	Лук – 1,5	
	Томатная паста – 2 г.	
		Соль пищевая поваренная йодированная за весь день – 5 г.
	№20 Компот из свежих яблок (200 г.)	
	Яблоки – 20 г.	
	Аскорбиновая кислота – 0,05 г.	
	Сахар – 8 г.	
	Хлеб ржаной (50 г.)	

	<u>7 день</u>	
<u>Завтрак</u>	<u>Обед</u>	<u>Полдник</u>
№ 92 Суп диетический молочный (200 г.)	№38 Борщ из белокочанной капусты со сметаной (200 г.)	№ Макароны отварные с сыром (150 г.)
Молоко – 120г.	Картофель – 30 г.	Макароны – 50 г.
Вермишель – 20 г.	Лук – 8 г.	Сыр – 5 г.
Сахар - 2 г.	Морковь – 10 г.	Слив. масло – 2 г.
Масло сливочное – 1 г.	Капуста - 20 г.	
	Свекла – 40 г.	
	Сметана – 4 г.	№8 Чай с сахаром (200 г.)
№2 Бутерброд с маслом (40/5)	Масло растительное – 3 г.	Чай - 0,5 г.
Хлеб – 40г.	Томатная паста - 4 г.	Сахар - 8 г.
Масло сливочное - 5г.	Вода -20г.	
№8 Чай с лимоном (200 г.)	№74 Куриная подлива (70 г.)	Хлеб пшеничный (30 г.)
Чай - 0,5 г.	Мясо (филе) – 55 г.	
Сахар - 8 г.	Морковь – 7 г.	
Лимон - 5г.	Томат – 3 г.	
	Мука – 2 г.	
	Лук – 7 г.	
	Вода – 40 г.	
	Масло сливочное – 2 г.	
<u>Второй завтрак</u>		
Яблоко (100 г.)	Каши рисовая рассыпчатая (100 г.)	
	Рис – 36 г.	
		Соль пищевая поваренная йодированная за весь день – 5 г.
	№ 20 Компот из сухофруктов (200 г.)	
	Сухофрукты – 10 г.	
	Аскорбиновая кислота – 0,05 г.	
	Хлеб ржаной (50 г.)	

8 день		
Завтрак	Обед	Полдник
№ 92 Каша рисовая молочная жидкая (200/150 г.)	№38 Борш из белокочанной капусты со сметаной (200/150 г.)	№ 000 Оладьи (50/40 г.)
Молоко – 120 г.	Картофель – 30 г.	Мука – 15 г.
Рис - 20 г.	Лук – 8 г.	Сахар – 10 г.
Сахар - 4 г.	Морковь – 10 г.	Яйцо – 20 г.
Масло сливочное – 2 г.	Капуста - 40 г.	Кефир – 15 г.
№2 Бутерброд с маслом (40/5 30/5)	Свекла – 20 г.	Молоко – 15 г.
Хлеб 40г.	Сметана – 4 г.	Масло растительное - 4 г.
Масло сливочное 5г.	Масло растительное – 3 г.	Ванилин - 0,001
	Томатная паста - 4 г.	Соль – 0,5 г.
	Вода -200г.	
	№74 Котлеты из говядины (70/60 г.)	
	Мясо (мякоть) – 50 г.	№000 Кисломолочный напиток (180/150 г.)
№8 Чай с лимоном (200/150 г.)	Хлеб -15 г.	Кефир – 180 г.
Чай - 0,5 г.	Яйцо - 2 г	
Сахар - 8 г.	Лук – 7 г.	
Лимон - 5г.	Вода – 17 г.	
	Масло растительное -0,5	
Второй завтрак		
Сок фруктовый (200 г.)	Пюре картофельное с соусом (130г/30 г. 120/20 г)	
	Картофель – 120 г.	
	Молоко – 15 г.	
	Масло сливочное – 2 г.	
	Мука -1,4 г.	
	Лук – 1,5 г.	
	№ 80 Салат из белокочанной капусты с маслом (50/30 г.)	Соль пищевая поваренная йодированная за весь день – 5 г.
	Капуста – 50 г.	
	Масло растительное – 2 г.	
	Морковь – 8 г.	
	№ 20 кисель (200/150 г.)	
	Кисель – 25 г.	
	Аскорбиновая кислота – 0,05 г.	
	Хлеб ржаной (50/30 г.)	

[illegible]

	10 день	
Завтрак	Обед	Подлив
№ 92 Молодой вермишелевый суп (200/150 г.)	№38 Суп крестьянский с крупой (200/150 г.)	№ Творожная запеканка (120/100 г.)
Молоко – 120г.	Картофель – 56 г.	Творог – 60 г.
Вермишель – 20 г.	Лук – 7 г.	Сахар – 8 г.
Сахар - 2 г.	Морковь – 10 г.	Яйцо – 5 г.
Масло сливочное – 1 г.	Пшено – 10 г.	Молоко – 12 г.
№2 Бутерброд с маслом (40/5 30/5)	Сметана - 4 г.	Масло растительное - 1 г.
Хлеб - 40г.	Масло растительное – 2 г.	Манная крупа - 20 г
Масло сливочное - 5г.		Ванилин - 0,001
	№74 Биточки куриные (70/60 г.)	Соль – 0,5 г.
	Мясо куриное (филе) – 55 г.	
№8 Чай с сахаром (200/150 г.)	Морковь - 7 г.	№000 Кофейный напиток (200/150 г.)
Чай - 0,5 г.	Яйцо - 2 г	Кофейный концентрат – 2 г.
Сахар - 8 г.	Масло растительное – 1,2 г.	Сахар – 8 г.
	Лук – 7 г.	Молоко – 80 г.
	Вода – 10 г.	
Второй завтрак	Хлеб – 15 г.	
№ 49 Кондитерские изделия – 50/30 г.		
	Каша гречневая рассыпчатая (130/120г.)	
	Гречка – 38 г.	
	Соус (30/20 г.)	
	Мука – 1,4 г.	
	Сливочное масло – 1,2 г.	
	Лук – 1,5	
	Томатная паста – 2 г.	
	Салат из моркови с маслом (50/30 г.)	
	Морковь – 64 г.	
	Масло растительное – 2 г.	
	№ 20 Компот из сухофруктов (200/150 г.)	
	Сухофрукты – 10 г.	Соль пищевая поваренная йодированная за весь день – 5 г.
	Аскорбиновая кислота – 0,05 г.	
	Хлеб ржаной (50/30 г.)	