

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Катайская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю: _____
Директор школы Л. Н. Корнева
Приказ № 49 от 26.08.2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
В ВОЗРАСТЕ С 1,5 ДО 3 ЛЕТ, С 3 ДО 7 ЛЕТ
(ДОШКОЛЬНАЯ ГРУППА)

с. Мир, 2024 год

**Примерное 10-дневное меню
для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет
МКОУ «Катайская СОШ»**

<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
ДЕНЬ 1	возраст		ДЕНЬ 2	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Каша манная молочная	150	200	Суп молочный вермишелевый	150	200
Чай с сахаром	150	200	Какао на молоке	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	30/ 7	40/10	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/ 7/8	40/10/ 8
Обед			Обед		
Борщ со сметаной	200/10	250/15	Салат «Свеколка»	35	60
Рожки отварные с томатной подливой	130/20	160/30	Суп крестьянский с курицей	200	250
Огурец свежий	25	35	Пюре картофельное	130	150
Кура отварная	50	60	Сельдь слабосоленая	-	40
Компот из сухофруктов	150	200	Кисель плодово-ягодный	150	200
Хлеб пшеничный	40	60	Хлеб ржаной	30	50
Полдник			Полдник		
Пирог с яблоками	100	100	Чай с сахаром	150	200
			Булочка с повидлом	60	70
Чай с сахаром	150	200	Банан	95	100

<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
ДЕНЬ 3	возраст		ДЕНЬ 4	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Каша рисовая молочная	150	200	Каша пшеничная молочная	150	200
Чай с сахаром	150	200	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30,7/8	40/10/8
Хлеб пшеничный с маслом	30/ 7	40/10	Чай с сахаром и молоком	150	200
Обед			Обед		
Рассольник с курицей и сметаной	200/7	250/10	Суп вермишелевый с мясом	150	200
Пюре гороховое	130	150			
Котлета с подливой	70	80	Рагу овощное	160	200

Салат из свежей капусты	45	60	Свежий помидор	25	35
Хлеб	30	50	Хлеб ржаной	30	50
Компот из сухофруктов	150	200	Кисель плодово-ягодный	150	200
Полдник			Полдник		
Омлет	100	100	Творожная запеканка	100	100
Хлеб пшеничный	10	20			
Чай с сахаром	150	200	Чай с сахаром	150	200

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 5	возраст		ДЕНЬ 6	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Каша «5 злаков» молочная	150	200	Каша ячневая молочная	150	200
Какао на молоке	150	200	Кофейный напиток	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	30/ 7	40/10	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/ 7/7,5	40/10/12, 5
Обед			Обед		
Салат из свежих овощей	45	60	Суп гороховый с курицей	200	250
Свекольник со сметаной	200	205	Рожки отварные с подливой	130/ 7	150/10
Плов с мясом	170	180	Бефстроганов из печени	70	80
			Свежий помидор	25	35
Компот из вишни	150	200	Кисель плодово-ягодный	150	200
Хлеб пшеничный	40	60	Хлеб ржаной	30	50
Полдник			Полдник		
Баранка	25	35	Пудинг с манной крупы	100	100
Йогурт	150	200	Чай с сахаром	150	200
Яблоко	95	100	Банан	95	100

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 7	возраст		ДЕНЬ 8	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Каша геркулесовая молочная	150	200	Каша пшеничная молочная	150	200
Какао на молоке	150	200	Кофейный напиток	150	200

Хлеб пшеничный с маслом	30/ 7	40/10	Хлеб пшеничный с маслом	30/ 7	40/10
Обед			Обед		
Борщ со сметаной и курицей	200	250	Суп-лапша с курицей	200	250
Рыба с овощами	40/20	50/25	Котлета в томатном соусе	70/20	80/30
Рис отварной	110	150	Каша гречневая	110	150
Компот из свежих яблок	150	200	Салат из свеклы и зеленого горошка	35	35
Хлеб ржаной	30	50	Кисель плодово-ягодный	150	200
			Хлеб пшеничный	40	60
Полдник			Полдник		
Омлет	100	100	Пряник	25	30
Хлеб пшеничный	10	20	Творожок сладкий с изюмом	100	100
Чай со сгущенным молоком	150	200	Чай	150	200

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 9	возраст		ДЕНЬ 10	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Каша кукурузная молочная	150	200	Каша «7 злаков» молочная	150	200
Чай с сахаром	150	200	Чай с сахаром	150	200
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/ 7/7,5	40/10/ 12,5	Хлеб пшеничный с маслом	30/ 7	40/ 10
Обед			Обед		
Салат из капусты и свежих огурцов	45	60	Помидор свежий	35	35
Суп из рыбных консервов «Сайра»	200	250	Щи с мясом и со сметаной	200/22/ 7	250/22/1 0
Тушеный картофель с курицей и овощами	170	180	Плов с курицей	170	180
Компот из ягод	150	200	Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб ржаной	30	50	Хлеб пшеничный	40	60
Полдник			Полдник		
Сок	150	200	Снежок	150	200
Печенье	30	40	Баранка	25	35
Груша	95	100			