

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МКОУ «Долговская СОШ»  
Раз Раззамазова Л.В.  
приказ № 116 - ОД от 29.08.2023г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**для организации горячего питания**  
**воспитанников группы кратковременного пребывания**  
**МКОУ «Долговская СОШ»**

**2023 – 2024 учебный год**

(При составлении меню использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1 – 4 классов образовательных организаций,

Новосибирск, 2020)

<b>1 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛЯ</b>															
<b>завтрак</b>	Номер рецеп- туры	Наименование блю- да	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	B2
				(г.)	(г.)	(г.)		(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мкг)	(мг.)
	54-4г-2020	Каша гречневая рас- сыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	46	180	59	5	0,3	0	20	0,1
54-4м-2020	Котлеты	90	16,9	14,3	13,7	250,8	51,6	198	30	1,2	0,13	0	21,6	0,17	
54-3гн-2020	Чай черный с лимо- ном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,6	6	8	5	1	0	1	0	0,01	
ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	50	3,2	1,3	13,1	82,2	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3	
54-6з-2020	Салат из белокочан- ной капусты с поми- дорами и огурцами	60	1,3	6,5	2,5	71,8	23	26	10	0	0,03	18	57,4	0,03	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>29,9</b>	<b>28,6</b>	<b>78,8</b>	<b>694,9</b>	<b>129,1</b>	<b>417,6</b>	<b>106,1</b>	<b>11,2</b>	<b>5,96</b>	<b>19,1</b>	<b>99</b>	<b>0,61</b>	

<b>2 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛЯ</b>															
<b>завтрак</b>	Номер рецеп- туры	Наименование блю- да	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	B2
				(г.)	(г.)	(г.)		(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мкг)
	54-12с-2020	Суп с рыбными кон- сервами	250	7,9	3,9	14,4	124,1	70,2	106, 6	33,8	0,8	0,06	5,6	49	0,06
54-2гн-2020	Чай черный с саха- ром	200	0,3	0,0	6,4	26,4	4	7	4	1	0	0	0	0	
ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	50	3,2	1,3	13,1	82,2	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3	
ГОСТ 24297- 87	Кондитерские изде- лия	120	12	17,9	21,8	285,8	0,5	0,1	9,8	1,2	13,2	4,7	1,3	0,9	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>620</b>	<b>23,4</b>	<b>23,1</b>	<b>55,7</b>	<b>518,5</b>	<b>77,2</b>	<b>119,3</b>	<b>49,7</b>	<b>7</b>	<b>18,76</b>	<b>10,4</b>	<b>50,3</b>	<b>1,26</b>	

<b>3 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛЯ</b>															
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	B2
				(г.)	(г.)	(г.)		(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мкг)
	54-12м-2020	Плов с курицей	290	34,13	9,9	43,4	397,5	36,3	265	116,3	2,5	0,1	2,5	36,3	0,1
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,4	26,4	4	7	4	1	0	0	0	0	
ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	50	3,2	1,3	13,1	82,2	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3	
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,4	3	2,2	37	19	18	10	0	0,03	11	64,4	0,03	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>610</b>	<b>38,03</b>	<b>14,2</b>	<b>65,1</b>	<b>543,1</b>	<b>61,8</b>	<b>295,6</b>	<b>132,4</b>	<b>7,5</b>	<b>5,63</b>	<b>13,6</b>	<b>100,7</b>	<b>0,43</b>	

<b>4 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛЯ</b>															
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	B2
				(г.)	(г.)	(г.)		(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мкг)
	54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	27	80,4	29	1,48	0,15	4,76	97,2	0,1
54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8	112	107	30	1	0,02	0	12	0,11	
ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	50	3,2	1,3	13,1	82,2	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3	
ГОСТ 24297-87	Кондитерские изделия	120	6,6	7,8	44,2	273,4	2,7	15,1	11,1	30	4,2	7,5	3	5	
	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	15	7,5	0,03	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>720</b>	<b>20,88</b>	<b>17,8</b>	<b>99,38</b>	<b>650,04</b>	<b>168,2</b>	<b>224,6</b>	<b>85,7</b>	<b>39,78</b>	<b>9,92</b>	<b>27,36</b>	<b>119,7</b>	<b>5,54</b>	

5 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛЯ															
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества			Ккал л	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	B2
				(г.)	(г.)	(г.)		(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мкг)
	54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,7	7,1	30,6	216,5	184	106	12	0	0,05	0	35	0,07
54-7хн-2020	Компот из смеси с/ф	200	0,6	0,0	22,7	93,2	60	5	3	0	0	0	18,30	0	
ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	50	3,2	1,3	13,1	82,2	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3	
54-16з-2020	Винегрет	100	1	7,1	6	91,8	19	27	12	0	0,02	1	17,6	0,01	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>12,5</b>	<b>15,5</b>	<b>72,4</b>	<b>483,7</b>	<b>265,5</b>	<b>143,6</b>	<b>29,1</b>	<b>4</b>	<b>5,57</b>	<b>1,1</b>	<b>70,9</b>	<b>0,38</b>

1 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛЯ															
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества			Ккал л	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	B2
				(г.)	(г.)	(г.)		(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мкг)
	54-1г-2020	Макароны отварные	150	5	5,3	35	208	59	40	7	1	0,06	0	20	0,06
54-8м-2020	Тефтели	90	16,9	14,3	13,7	250,8	51,6	198	30	1,2	0,13	0	21,6	0,17	
54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,4	26,4	4	7	4	1	0	0	0	0	
ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	50	3,2	1,3	13,1	82,2	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3	
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,5	2,5	71,8	23	26	10	0	0,03	18	57,4	0,03	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>26,7</b>	<b>27,4</b>	<b>70,7</b>	<b>639,2</b>	<b>140,1</b>	<b>276,6</b>	<b>53,1</b>	<b>7,2</b>	<b>5,72</b>	<b>18,1</b>	<b>99</b>	<b>0,56</b>

2 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛЯ															
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
				(г.)	(г.)	(г.)		(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мкг)
	54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	1,9	21,02	111,22	22,8	54,2	21	0,6	0,08	7	17,6	0,04
	54-12хн-2020	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	12,3	50,8	10	11	6	0	0,01	19	2,5	0,01
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	50	3,2	1,3	13,1	82,2	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3
	ГОСТ 24297-87	Кондитерские изделия	120	12	17,9	21,8	285,8	0,5	0,1	9,8	1,2	13,2	4,7	1,3	0,9
		<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>17,92</b>	<b>21,2</b>	<b>68,22</b>	<b>530,02</b>	<b>35,8</b>	<b>70,9</b>	<b>38,9</b>	<b>5,8</b>	<b>18,79</b>	<b>30,8</b>	<b>21,4</b>	<b>1,25</b>

3 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛЯ															
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	B2
				(г.)	(г.)	(г.)		(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мкг)
	54-9м-2020	Жаркое домашнему	290	20,4	15,8	20,6	306,3	24	238	41	3	0,13	10	20	0,16
	ГОСТ 32101-2013	Сок натуральный	200	0,6	0	33,6	41	7	7	4	0,3	0,01	2	0,06	0,01
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	50	3,2	1,3	13,1	82,2	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3
	54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,4	42	29	15	1	0,04	39	95,5	0,04
		<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>25,7</b>	<b>23,1</b>	<b>74,1</b>	<b>516,9</b>	<b>75,5</b>	<b>279,6</b>	<b>62,1</b>	<b>8,3</b>	<b>5,68</b>	<b>51,1</b>	<b>115,5</b>	<b>0,51</b>

4 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛЯ															
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	B2
				(г.)	(г.)	(г.)		(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мкг)
	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,2	6,1	13	115,4	42	53,3	24	1,1	0,05	6,8	47,3	0,05
	54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8	112	107	30	1	0,02	0	12	0,11
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	50	3,2	1,3	13,1	82,2	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3
	ГОСТ 24297-87	Кондитерские изделия	120	6,6	7,8	44,2	273,4	2,7	15,1	11,1	30	4,2	7,5	3	5
		<b>ИТОГО:</b>	<b>620</b>	<b>15,8</b>	<b>18,7</b>	<b>81,4</b>	<b>561,8</b>	<b>159,2</b>	<b>181</b>	<b>67,2</b>	<b>36,1</b>	<b>9,77</b>	<b>14,4</b>	<b>62,3</b>	<b>5,46</b>

5 ДЕНЬ, 2 НЕДЕЛЯ															
завтрак	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса блюда (г.)	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	B2
				(г.)	(г.)	(г.)		(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мг.)	(мкг)
	54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	40	84	28	1,0	0,12	10	23	0,07
	54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,2	22,4	4,9	290,1	97,9	61,9	52,9	1,1	0,08	0	78,8	0,17
	54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	200	0,3	0,0	6,4	26,4	4	7	4	1	0	0	0	0
	ГОСТ 2077-84	Хлеб в ассортименте	50	3,2	1,3	13,1	82,2	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,1	0	0,3
		<b>ИТОГО:</b>	<b>490</b>	<b>23,7</b>	<b>29,4</b>	<b>48,1</b>	<b>557</b>	<b>144,4</b>	<b>158,5</b>	<b>87</b>	<b>7,1</b>	<b>5,7</b>	<b>10,1</b>	<b>101,8</b>	<b>0,54</b>