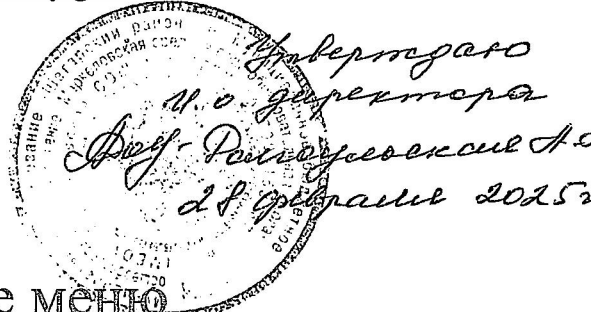


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Маркеловская средняя общеобразовательная школа»
Томская область, Шегарский район,
с. Маркелово, пер. Школьный, 3
ИНН 7016003120; КПП 701601001
Тел. (38-247)37-196;
E-mail: sosh-markelovo@shegarsky.gov70.ru



Ежедневное меню
горячего питания
воспитанников группы дошкольного образования
2024-2025 учебный год

с.Маркелово, 2025

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Маркеловская средняя общеобразовательная школа»
Томская область, Шегарский район,
с. Маркелово, пер. Школьный, 3
ИНН 7016003120; КПП 701601001
Тел. (38-247)37-196;
E-mail: sosh-markelovo@shegarsky.gov70.ru

«Утверждаю»

Директор школы
А.А. Долгоульская
«___» _____ 2025

Ежедневное меню
горячего питания
воспитанников группы дошкольного образования
2024-2025 учебный год

с.Маркелово,2024

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг ценность (ккал)	N реци-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	суп молочный с лапшой	200	8.3	0.9	51.3	246.6	54-19к
	Сыр в нарезке	25	5.6	7.1	0	86.21	54-1з
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн
Завтрак 2	сок	180	0.9	0	22.86	95	418
Итого за завтрак2		100	0.90	0.00	22.86	95.00	
Обед	Огурец в нарезке	60	0.7	0.1	2	11.3	54-2з
	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.38	8.45	15.67	168.25	54-27с
	Картофельное пюре	200	4.3	6.9	26.4	185.9	54-11г
	Гуляш из говядины	120	20.3	19.7	4.8	278.4	54-2м
	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9	54-2хн
	Хлеб	60	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за обед		890	38.24	35.61	95.95	852.95	
полдник	ватрушка с повидлом	70	9.22	5.48	29.18	202	441
	чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	411
Итого за полдник		260	9.28	5.50	39.17	242.00	
Итого за день		1,345	54.72	43.79	169.64	1284.86	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг ценность (ккал)	N реп-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшѐнная	200	8.3	10.2	37.6	274.9	54-6к
	Масло сливочное порциями	10,00.	0.1	7.2	0.1	66.1	53-19з
	Хлеб	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
	Кофейный напиток	200	3.8	2.9	11.3	86	54-23гн
Итого за завтрак		430	14.48	20.48	64.69	498.10	
Обед	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3	54-13з
	Суп картофельный с клѐцками	250	5.78	4.1	14.25	116.92	54-6с
	Булгур отварной	200	9.2	5.2	46.3	268.7	54-22г
	Тефтели из говядины с рисом	120	17.4	17.6	9.6	266.2	54-16м
	Кисель	200	1.36	0	29.02	116.88	54-3хн
	Хлеб	60	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за обед		890	39.50	27.46	136.65	942.20	
полдник	омлет с сыром	85	9.1	15.8	1.4	184	230
	чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	412
Итого за полдник		265	9.22	15.82	11.60	225.00	
Итого за день		1,330	53.98	47.94	201.34	1440.30	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг ценность (ккал)	N реп-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.2	9.2	38.6	270.3	54-13к
	Хлеб	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
	Сыр в нарезке	25	5.6	7.1	0	86.21	54-1з
	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн
Итого за завтрак		470	16.38	16.48	60.99	455.51	
Завтрак 2	апельсин	200	1.8	0.4	16.2	86	
Итого за завтрак2		200	1.80	0.40	16.20	86.00	
Обед	салат из свеклы	60	0.7	0.1	2.3	12.8	54-3з
	Свекольник сметаной со	250	2.25	5.35	13.32	110.37	54-18с
	Каша гречневая	200	11.1	8.4	48	311.6	54-4г
	Бефстроганов из отварной говядины	120	17.88	18.6	2.76	251.04	54-1м
	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9	54-2хн
	Хлеб	60	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за обед		890	37.49	32.91	113.46	894.91	
полдник	Блинчики с джемом	70	12.1	11.2	38.9	305.6	3
	коф напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	141
Итого за полдник		250	14.95	13.61	53.26	396.60	
Итого за день		1,345	53.87	49.39	174.45	1350.42	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг ценность (ккал)	N реп-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	250	6.6	7.1	31.6	217.9	54-27к
	Хлеб с повидлом и маслом	55	2.49	3.93	27.56	156	пром
	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	54-21гн
Итого за завтрак		505	13.69	14.63	71.76	474.30	
Завтрак 2	апельсин	200	5.48	4.88	9.07	102	420
Итого за завтрак2		200	5.48	4.88	9.07	102.00	
Обед	Икра кабачковая	60	0.3	0	2.3	48	пром
	Суп крестьянский с крупой (перловая)	250	6.4	7.22	13.45	144.47	54-10с
	Макароны отварные	200	7.2	6.5	43.7	262.4	54-1г
	Курица отварная	100	32.2	2.3	1.2	154.8	54-21м
	Соус сметанный	45	1.49	1.22	4.1	33.12	54-2гн
	Хлеб	60	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
	Кисель витаминный	200	1.36	0.00	29.02	116.88	54-23хн
Итого за обед	хлеб пшеничный	915	53.51	17.60	125.15	901.87	
полдник		70	1.82	3.13	13.48	179	469
	булочка домашняя	180	5.48	4.88	9.07	102	419
Итого за полдник	молоко кипяченое	250	7.30	8.01	22.55	281.00	
Итого за день		1,420	67.20	32.23	169.91	1371.17	
Рекомендуется			41.31	48.00	209.00	1440.00	
Отклонения			25.89	-15.77	-39.09	-68.83	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг ценность (ккал)	N реп-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.4	300.6	54-1о
	Масло сливочное порциями	10,00.	0.1	7.2	0.1	66.1	53-19з
	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86	54-23гн
	Хлеб	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
		10	23.08	34.28	31.49	523.80	
Завтрак 2	йогурт питьевой	200	1.8	0.4	16.2	86	
Итого за завтрак2		110	1.80	0.40	16.20	86.00	
Обед	Огурец в нарезке	60	0.7	0.1	2	11.3	54-2з
	Суп гороховый	250	8.35	5.75	20.35	166.42	54-8с
	Рис отварной	200	4.9	6.4	48.7	271.3	54-6г
	Рыба запеченная в сметанном	120	22,7.	26.4	6.6	354.9	54-9р
	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9	54-2хн
	Хлеб	60	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за обед		#VALUE!	19.51	39.11	124.73	1,013.02	
полдник	сырники из творога со сгущёным молоком	100	3.91	4.7	23.75	153	437
	чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	0.42	411
Итого за полдник		280	3.97	4.72	33.74	153.42	
Итого за день		1,330	65.29	73.39	156.22	1536.82	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг ценность (ккал)	N реп-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	250	7.17	6.03	19.9	162.4	54-17к
	Сыр в нарезке	25	5.6	7.1	0	86.21	54-1з
	Хлеб	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	534-2гн
Завтрак 2	сок	180	5.48	4.88	9.07	102	420
Итого за завтрак2		180	5.48	4.88	9.07	102.00	
Обед	помидор консервированный	60	0.7	0.1	2	11.3	пром
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.87	6.2	12.65	137.95	54-2с
	Картофельное пюре	200	4.3	6.9	26.4	185.9	54-11г
	Котлета из говядины	75	13.7	13.1	12.4	221.3	54-4м
	Соус сметанный	45	1.49	1.22	4.1	33.12	54-2гн
	Кисель витаминный	200	1.36	0	29.02	116.88	54-3хн
Итого за обед		830	27.42	27.52	86.57	706.45	
	чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	0.42	411
	оладьи с повидлом	130	55.52	8.11	55.15	330	441
	Хлеб	60	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за день		1,395	47.23	41.19	160.04	1195.16	
Рекомендуется			43.00	48.00	209.00	1440.00	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг ценность (ккал)	N ре-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с рисом	250	6.13	5.62	22.97	166.85	54-18к
	Хлеб с повидлом и маслом	55	2.49	3.93	27.56	156	пром
	Кофейный напиток	200	3.8	2.9	11.3	86	54-23гн
Итого за завтрак		505	12.42	12.45	61.83	408.85	
Завтрак 2	яблоко	200	5.48	4.88	9.07	102	420
Итого за завтрак2		200	5.48	4.88	9.07	102.00	
Обед	горошек консервированный	60	1.7	0.1	3.5	22.1	пром
	Рассольник ленинградский	250	5.9	7.25	17	156.9	54-3с
	Макароны отварные	200	7.2	6.5	43.7	262.4	54-1г
	Биточки из курицы	75	14.4	3.2	10.1	126.4	54-23м
	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9	54-2хн
	Хлеб	60	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за обед		845	34.76	17.51	121.38	776.90	
полдник	блины со сгущёным молоком	70	12.1	11.2	38.9	305.6	3
	чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	412
Итого за полдник		287	12.22	11.22	49.10	346.60	
Итого за день		1,350	47.18	29.96	183.21	1185.75	
Рекомендуется			43.00	48.00	209.00	1440.00	
Отклонения			4.18	-18.04	-25.79	#VALUE!	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг ценность (ккал)	N рец-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	29.6	405	54-1т
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
	Масло сливочное порциями	10,00.	0.1	7.2	0.1	66.1	53-19з
	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	54-21гн
Итого за завтрак		460	46.48	25.18	57.99	642.60	
Завтрак 2	снежок/йогурт	180	1.26	0.36	20.52	90	418
Итого за завтрак2		200	1.26	0.36	20.52	90.00	
Обед	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	54-3з
	Суп из овсоцей фрикадельками мясными	250	10,8.	7.57	17.4	181.03	54-5с
	плов	250	34.1	10.1	41.5	393.3	54-9м
	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9	54-2хн
	Хлеб	60	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за обед		820	40.36	18.23	108.28	615.20	
полдник	яйцо отварное	65	12.7	11.5	0.3	157	
	хлеб с маслом	30,,10	24.32	8.88	0.6	103	9
Итого за полдник		230	37.02	20.38	0.90	260.00	
Итого за день		1,280	89.04	60.21	150.07	1491.03	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг ценность (ккал)	N реп-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.3	9.3	34	249.1	54-21к
	Сыр в нарезке	25	5.6	7.1	0	86.21	54-1з
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	54-21гн
Итого за завтрак		455	19.78	20.18	62.29	506.81	
Завтрак 2	снежок	180	0.6	0.6	14.7	70.5	
Итого за завтрак2		150	0.60	0.60	14.70	70.50	
Обед	Огурец в нарезке	60	0.7	0.1	2	11.3	54-2з
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7.03	7.2	115.3	54-1с
	жаркое по- домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.5	54-12м
	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9	54-2хн
	Хлеб	60	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за обед		820	37.16	30.99	77.78	733.20	
	пирожок с повидлом	70	9.22	5.48	29.18	202	441
	чай	180	0.06	0.02	9.99	0.42	411
Итого за полдник		250	9.28	5.50	39.17	202.42	
Итого за день		1,275	65.94	37.87	160.07	1235.81	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг ценность (ккал)	N рец-ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая из хлопьев овсяных	250	10,2.	14	40.5	328.8	54-29к
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15.69	71.1	пром
	Масло сливочное порциями	10,00.	0.1	7.2	0.1	66.1	53-19з
	Кофейный напиток	200	3.8	2.9	11.3	86	54-23гн
Итого за завтрак		470	6.18	24.28	67.59	223.20	
Завтрак 2	йогурт	180	5.48	4.88	9.07	102	420
Итого за завтрак2		100	5.48	4.88	9.07	102.00	
Обед	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	54-3з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.45	3.47	23.12	149.5	54-7с
	Каша гречневая	200	11.1	8.4	48	311.6	54-4г
	Котлета рыбная (минтай)	100	14.2	2.6	8.6	114.2	54-3р
	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9	54-2хн
	Хлеб	60	4.56	0.36	31.38	142.20	пром
Итого за обед		1360+	38.01	15.03	129.10	797.20	
полдник	омлет натуральный	85	11.64	18.06	3.05	221.3	229
	чай	180	0.06	0.02	9.99	0.42	411
Итого за полдник		270	11.70	18.08	13.04	221.72	
Итого за день		1,360	54.39	39.31	196.69	1349.2	

итого за 10 дней			
День	Белки	Жиры	Углеводы
1	54.72	43.79	169.64
2	53.98	47.94	201.34
3	53.87	49.39	174.45
4	67.20	32.23	169.91
5	65.29	73.39	156.22
6	47.23	41.19	160.04
7	47.18	29.96	183.21
8	89.04	60.21	150.07
9	65.94	37.87	160.07
10	54.39	39.31	196.69
итого за 10 дней	598.84	455.28	1721.64

Энергетическая ценность
1284.86
1440.30
1350.42
1371.17
1536.82
1195.16
1185.75
1491.03
1235.81
1349.20
13440.52