



Утверждаю  
Директор МОУ «Анишинская СШ  
им. Героя Советского Союза А.С. Гостева»  
Л.Г. Афолина  
Приказ №7/1 от 29 января 2025 года

**Примерное 10-дневное меню с 03 февраля 2025 года на 2025 год  
(младшая группа) МОУ «АНИШИНСКАЯ СШ ИМ. ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.С. ГОСТЕВА»**

ДЕНЬ 1							
Наименование блюда		Пищевые вещества					
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная овсяная	г	150	6,16	6,66	23,3000	177,33	212
Кофейный напиток с молоком	г	180	2,52	2,2500	12,2400	79,2,000	465
Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
Сок мультифруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86	501
<b>Итого завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>16,58</b>	<b>18,11</b>	<b>65,74</b>	<b>412,33</b>	
<b>Обед</b>							
Салат витаминный	г	30	0,36	1,5	1,65	22	2
Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	180	5,49	5,832	9,54	114,3000	134
Котлеты рыбные	г	70	9,1	1,1200	7,000	164,4300	307
Рис отварной	г	120	2,95	4,87	27,048	163,68	414
Компот из кураги	г	180	0,5400	0,000	8,7300	32,4000	494
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>630</b>	<b>21,92</b>	<b>14,26</b>	<b>74,45</b>	<b>603,51</b>	
<b>Полдник</b>							
Компот из сухофруктов	г	200	0,6	0	20,1	84	495
Омлет натуральный	г	150	13	20	3,2	246	268
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>370</b>	<b>15,1</b>	<b>20,58</b>	<b>33,58</b>	<b>382,4</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>г</b>	<b>1570</b>	<b>55,08</b>	<b>52,95</b>	<b>173,77</b>	<b>1398,24</b>	

ДЕНЬ 2							
Наименование блюда		Пищевые вещества					
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога с джемом	г	140	19,64	9,51	18,52	239	279
Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40	459
Батон нарезной	г	20	1,5	,58	10,28	52,4	111
Сок мультифруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86	501
<b>Итого завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>22,44</b>	<b>10,39</b>	<b>58,5</b>	<b>417,4</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы отварной	г	60	0,9	4	5	55	26
Суп гороховый	г	180	8,14	4,7	10,51	117,9	144
Биточек из курицы	г	90	17,2	3,9	12	151,8	54-23м2020
Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,55	7,8	37	253	202
Компот из изюма	г	180	0,72	0,009	27	108	494
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Батон нарезной	г	20	1,5	,58	10,28	52,4	111
<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>710</b>	<b>38,99</b>	<b>21,35</b>	<b>111,99</b>	<b>792,4</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
Печенье	г	50	2,200	2,900	22,200	139,500	582
<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>350</b>	<b>8</b>	<b>8,2</b>	<b>31,3</b>	<b>246,5</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>г</b>	<b>1620</b>	<b>69,43</b>	<b>37,04</b>	<b>201,79</b>	<b>1456,3</b>	

ДЕНЬ 3							
Наименование блюда		Пищевые вещества					
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая вязкая	г	150	2,25	3,0	23,58	173,69	217
Какао с молоком	г	180	2,7	2,61	12,42	84,6	462
Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
Масло сливочное	г	10	0,16	7,2	0,13	73,18	79
Банан	г	100	1,8	0,6	22,8	96	82
<b>Итого завтрак:</b>		<b>460</b>	<b>8,41</b>	<b>13,99</b>	<b>69,21</b>	<b>479,87</b>	
<b>Обед</b>							
Салат витаминный	г	30	0,5	1,5	1,5	22	2
Суп гречневый	г	150	8,55	5,7	5,88	79,72	114
Гуляш из птицы	г	60	8,46	3,46	2,66	75,79	326
Макароны отварные	г	120	4,44	3,96	23,59	147,6	256
Кисель	г	180	0,45	0,05	17,82	72,9	503
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>590</b>	<b>25,88</b>	<b>15,61</b>	<b>71,93</b>	<b>504,71</b>	
<b>Полдник</b>							
Йогурт	г	150	7,5	4,8	12,75	130,5	517
Ватрушка с творогом	г	100	6	2,83	37	196,7	541
<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>300</b>	<b>13,5</b>	<b>7,63</b>	<b>49,75</b>	<b>327,2</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>г</b>	<b>1350</b>	<b>47,79</b>	<b>37,23</b>	<b>190,89</b>	<b>1311,78</b>	

ДЕНЬ 4							
Наименование блюда		Пищевые вещества					
Завтрак		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
Зеленый горошек консервированный	г	30	0,2	0,03	0,62	3,3	148
Омлет натуральный	г	150	12	20	3,2	246	268
Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
Чай с лимоном	г	180	0,18	0,09	8,55	36	459
Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	38	82
<b>Итого завтрак:</b>		<b>480</b>	<b>14,68</b>	<b>20,9</b>	<b>30,15</b>	<b>375,7</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы отварной	г	30	0,45	2	2,5	27,5	26
Суп картофельный со сметаной	г	180	8,1	7,2	9	99,0	119
Котлеты мясная	г	70	14	12,6	6,66	230,4	
Рис отварной	г	120	2,95	4,87	27,048	163,68	414
Компот из сухофруктов	г	180	0,54	0	18,09	75,6	495
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>630</b>	<b>29,52</b>	<b>27,61</b>	<b>83,78</b>	<b>702,88</b>	
<b>Полдник</b>							
Компот из сухофруктов	г	200	0,6	0	20,1	84	495
Оладьи с повидлом	г	80/20	8,11	8,83	37,72	263,04	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>300</b>	<b>8,71</b>	<b>8,83</b>	<b>57,82</b>	<b>347,04</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>г</b>	<b>1410</b>	<b>52,91</b>	<b>57,34</b>	<b>171,75</b>	<b>1425,62</b>	

ДЕНЬ 5							
Наименование блюда		Пищевые вещества					
Завтрак		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
Каша манная молочная	г	180	5,58	6,7	22,58	192	
Кофейный напиток с молоком	г	180	2,52	2,2500	12,2400	79,2	465
Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
Банан	г	100	1,8	0,6	22,8	96	82
<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>16,8</b>	<b>18,55</b>	<b>67,62</b>	<b>516,2</b>	
<b>Обед</b>							
Салат витаминный	г	30	0,5	1,5	1,5	22	2
Борщ с капустой и картофелем	г	150	5,12	6	7,98	90	95
Птица запеченная	г	70	7,28	4,55	7,49	126	312
Картофельное пюре	г	120	3,24	4,8	6,96	128,7	377
Напиток из шиповника	г	180	0,63	0,27	16,47	70,2	496
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>600</b>	<b>20,25</b>	<b>18,06</b>	<b>60,88</b>	<b>543,6</b>	
<b>Полдник</b>							
Компот из сухофруктов	г	180	0,54	0	18,09	75,6	495
Макароны отварные с сыром	г	150	7,94	6,79	23,3	296,4	259
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>350</b>	<b>9,98</b>	<b>20,4</b>	<b>51,67</b>	<b>521</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>г</b>	<b>1450</b>	<b>47,03</b>	<b>57,01</b>	<b>180,17</b>	<b>1580,8</b>	

ДЕНЬ 6							
Наименование блюда		Пищевые вещества					
Завтрак		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
Каша «Дружба»	г	150	4,16	4,99	20,08	191,6	260
Чай с сахаром	г	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
Сок мультифруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86	501
<b>Итого завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>12,24</b>	<b>14,28</b>	<b>58,65</b>	<b>460,8</b>	
<b>Обед</b>							
Зеленый горошек консервированный	г	30	0,2	0,03	0,62	3,3	148
Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	180	5,49	5,832	9,54	114,3000	134
Гуляш из говядины	г	70	11,83	11,2	2,8	162,4	202
Каша гречневая рассыпчатая	г	120	6,84	6,24	29,5	202,3	202
Компот из кураги	г	180	0,5400	0,000	8,7300	32,4000	494
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>630</b>	<b>28,38</b>	<b>24,24</b>	<b>71,67</b>	<b>621,4</b>	
<b>Полдник</b>							
Чай с сахаром	г	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
Омлет натуральный	г	150	13	20	3,2	246	268
Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>360</b>	<b>15,43</b>	<b>20,96</b>	<b>26,99</b>	<b>358,8</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>г</b>	<b>1560</b>	<b>56,05</b>	<b>59,48</b>	<b>157,31</b>	<b>1441</b>	

ДЕНЬ 7							
Наименование блюда		Пищевые вещества					
Завтрак		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
Творожная запеканка со сгущенным молоком	г	140	20,82	10,91	27,7	357	279
Чай с сахаром	г	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
Сок мультифруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86	501
<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>23,5</b>	<b>11,78</b>	<b>66,55</b>	<b>529,6</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с соленым огурцом	г	30	0,4	1,85	1,85	36,5	31
Суп фасолевый	г	180	3,3	3,96	13,74	103,95	121
Биточек из курицы	г	90	17,2	3,9	12	151,8	54-23м2020
Рис отварной	г	120	2,95	4,87	27,048	163,68	414
Напиток из шиповника	г	180	0,63	0,27	16,47	70,2	496
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>650</b>	<b>27,96</b>	<b>19,34</b>	<b>103,56</b>	<b>790,24</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
Пряник	г	50	1,77	1,41	22,5	109,8	581
<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>350</b>	<b>7,57</b>	<b>6,71</b>	<b>31,6</b>	<b>216,8</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>г</b>	<b>1550</b>	<b>59,03</b>	<b>38,69</b>	<b>201,71</b>	<b>1536,64</b>	

ДЕНЬ 8							
Наименование блюда		Пищевые вещества					
Завтрак		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
Кукуруза консервированная	г	30	0,85	1,15	10,5	20	157
Омлет натуральный	г	150	12	20	3,2	246	268
Чай с лимоном	г	180	0,18	0,09	8,55	36	459
Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
Банан	г	100	1,8	0,6	22,8	96	82
<b>Итого завтрак:</b>		<b>480</b>	<b>16,33</b>	<b>22,42</b>	<b>55,33</b>	<b>450,4</b>	
<b>Обед</b>							
Зеленый горошек консервированный	г	30	0,2	0,03	0,62	3,3	148
Борщ с капустой и картофелем	г	150	5,12	6	7,98	90	95
Гуляш из мяса птицы	г	70	11,34	8,4	0,21	121,8	366
Макароны отварные	г	120	4,44	3,96	23,59	147,6	256
Кисель	г	180	0,45	0,05	17,82	72,9	503
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>600</b>	<b>25,03</b>	<b>19,38</b>	<b>70,7</b>	<b>542,3</b>	
<b>Полдник</b>							
Кофейный напиток с молоком	г	180	2,52	2,2500	12,2400	79,2	465
Оладьи с повидлом	г	80/20	8,11	8,83	37,72	263,04	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>280</b>	<b>10,63</b>	<b>11,08</b>	<b>49,96</b>	<b>342,24</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>г</b>	<b>1360</b>	<b>51,99</b>	<b>52,88</b>	<b>175,99</b>	<b>1334,94</b>	

ДЕНЬ 9							
Наименование блюда		Пищевые вещества					
Завтрак		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
Каша пшеничная молочная	г	180	7,47	9,09	33,84	33,84	256
Кофейный напиток с молоком	г	180	2,52	2,2500	12,2400	79,2	465
Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
Сок мультифруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86	501
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>600</b>	<b>17,89</b>	<b>20,54</b>	<b>76,28</b>	<b>348,04</b>	
<b>Обед</b>							
Салат витаминный	г	30	0,5	1,5	1,5	22	2
Суп гороховый	г	180	8,14	4,7	10,51	117,9	144
Котлеты мясная	г	70	14	12,6	6,66	230,4	
Рис отварной	г	120	2,95	4,87	27,048	163,68	414
Компот из сухофруктов	г	180	0,54	0	18,09	75,6	495
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>	г	<b>630</b>	<b>35,25</b>	<b>39,48</b>	<b>18,8</b>	<b>690,9</b>	
<b>Полдник</b>							
Снежок	г	200	5,8	5	8	101	470
Булочка ванильная	г	100	7,83	8	56,5	330	563
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>350</b>	<b>13,63</b>	<b>13</b>	<b>64,5</b>	<b>431</b>	
<b>Итого за день:</b>	г	<b>1735</b>	<b>66,77</b>	<b>73,02</b>	<b>159,58</b>	<b>1469,94</b>	

ДЕНЬ 10							
Наименование блюда		Пищевые вещества					
Завтрак		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
Каша рисовая вязкая	г	150	2,25	3,0	23,58	173,69	217
Чай с сахаром	г	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
Масло сливочное		10	0,16	7,2	0,13	73,18	79
Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
Банан	г	100	1,8	0,6	22,8	96	82
<b>Итого завтрак:</b>		<b>470</b>	<b>5,89</b>	<b>11,47</b>	<b>65,16</b>	<b>429,47</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы отварной	г	30	0,45	2	2,5	27,5	26
Щи из свежей капусты со сметаной	г	180	6,75	4,59	2,73	122,4	106
Птица запеченная	г	70	7,28	4,55	7,49	126	312
Картофельное пюре	г	120	3,24	4,8	6,96	128,7	377
Компот из кураги	г	180	0,5400	0,000	8,7300	32,4000	494
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>630</b>	<b>21,74</b>	<b>16,88</b>	<b>48,89</b>	<b>543,7</b>	
<b>Полдник</b>							
Какао с молоком	г	180	2,7	2,61	12,42	84,6	462
Оладьи с повидлом	г	80/20	8,11	8,83	37,72	263,04	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>280</b>	<b>10,81</b>	<b>11,44</b>	<b>50,14</b>	<b>347,64</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>г</b>	<b>1380</b>	<b>38,44</b>	<b>39,79</b>	<b>164,19</b>	<b>1320,81</b>	