



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Ерлинская ОШ»

Т.В. Штрукина

Приказ № 43 от 29 августа 2025 года

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЕРЛИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МОУ «ЕРЛИНСКАЯ ОШ»



ДОШКОЛЬНАЯ ГРУППА «ДРУЖБА»

для детей от 3-х до 7-ми лет

Неделя первая
Понедельник

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
34	Каша из овсяных хлопьев молочная	200,0	7,45	8,51	26,96	215,33			158,65	158,65	2,09
53	Какао на молоке	200,0	3,97	4,14	15,82	117,68	0,05	0,12	0,52	146,86	0,37
1/м	Бутерброд с маслом	25/7	2,81	3,97	16,96	114,66	0,06	0,03	11,67	1,67	0,77
	Итого:		14,23	16,62	59,74	447,67					
	Второй завтрак										
338	Яблоко	100		0,40	0,40	9,8	47,00			10,00	16,00
	Итого:			0,40	0,40	9,8					
	Обед										
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200,0	6,9	19,54	33,93	339,00	0,23	0,18	73,86	173,30	3,18
286	Тефтели мясные	80,0	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	0,13	1,3	57,80	1,27
31	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	6,32	3,10	28,63	167,20	0,18	0,11	-	10,48	2,11
355	Соус томатный	30,0	1,05	2,27	4,82	44,50	0,03	0,01	0,76	13,61	0,13
56	Компот из сухофруктов	180,0	0,23	0,00	18,94	77,52	0,00	0,01	16,83	21	0,53
1	Хлеб ржаной	50,0	2,42	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0,00	9,3	0,62
	Итого:		28,70	45,37	115,84	987,22					
	Уплотненный полдник										
40	Омлет	110,00	8,11	8,21	9,68	145,30	0,6	0,13	0,22	86,38	0,80
58	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,05	10,38	41,31	0,00	0,04	0,03	5,25	0,53
	Хлеб пшеничный	65,0	6,6	2,6	46,0	224,0	0,37	0,084	-	27,7	
	Итого:		14,91	10,86	66,06	410,30					
	Хлеб пшеничный	80,0	6,6	2,6	46,0	224,0	0,37	0,084	-	27,7	
	Хлеб ржаной	50,0	2,42	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0,00	9,3	0,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,84	72,85	242,04	1854,99					

	В том числе животного происх.		9,52								
--	-------------------------------	--	-------------	--	--	--	--	--	--	--	--

[illegible]

Среда

Среда

[illegible]

Четверг

[illegible]

Пятница

[illegible]

Неделя вторая

Понедельник

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	витамины			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
79	Каша «Дружба» молочная	200,0	6,57	7,46	29,83	214,03	0,09	0,11	0,65	184,77	0,38
55	Кофейный напиток на молоке	200,0	3,58	3,84	16,92	118,00	0,05	0,8	0,52	145,29	0,14
	Бутерброд с маслом	25/7	2,81	3,97	16,96	114,66	0,06	0,03	11,67	1,67	0,77
	Итого:		12,96	15,27	63,71	446,69					
	Второй завтрак										
	Печенье	20,0	1,5	1,96	14,88	83,40	0,03	0,01	-	11,60	0,53
399	Сок фруктовый	150,0	0,50	0,10	10,10	46,00	0,02	0,02	3,60	12,6	2,52
	Итого:		2	2,06	24,98	129,40					
	Обед										
87	Суп с рыбными консервами	200,0	8,6	8,41	14,33	172,25			9,11	45,3	1,27
27	Ежики в т/соусе	120	20,77	20,48	20,01	402,84	0,14	0,10	1,02	20,97	2,01
233	Кисель плодово-ягодный	180,0	-	-	18	60,0					-
	Хлеб ржаной	50,0	2,42	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0,00	9,3	0,62
	Итого:		32,14	36,44	66,96	771,09					
	Уплотненный полдник										
621	Овощное рагу	200,0	3,24	17,36	18,26	242			5,2		
58	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,05	10,38	41,31	0,00	0,04	0,03	5,25	0,53
	Хлеб пшеничный	40,0	6,6	2,6	46,0	224,0					
	Итого:		10,04	20,01	74,64	507,00					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,14	73,78	230,29	1854,18					

Неделя вторая

[illegible]

Неделя вторая

Среда

[illegible]

Неделя вторая

Четверг

[illegible]

a

[illegible]