

«Утверждаю»

Директор

МКОУ «НШДС» с.п.Баксаненок

С.С.Хашкулова

Приказ № 10 от « 01 » 08 20 23 г.

Примерное десятидневное меню  
(весенний период)

МКОУ «НШДС» с.п.Баксаненок  
на 2023-2024 учебный год

Возрастная категория :3-7 лет

День недели: Понедельник – 1 день.

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша манная	180	3,49	2,27	24,7	165,6	151
	Чай с молоком	180	3,56	2,7	14,31	88,92	394
	Бутерброд с маслом	40	5,66	3,97	32,2	231,0	1
Итого за завтрак		400	12,71	8,94	71,21	485,52	
II завтрак	Яблоки	200	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Обед	Свекла тушеная	500	1,65	1,5	4,08	59,4	51
	Суп картофельный с макаронами	180	4,9	0,49	16,7	89,8	30
	Тефтели мясные в томатном соусе с гречкой	200	28,9	31,9	41,7	523,9	286/213
	Кисель	180	-	-	18,77	74,6	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за обед		650	37,85	36,7	99,95	833,0	
Полдник	Домашняя булочка	60	4,2	7,06	32,06	209,33	187
Итого за полдник	Какао с молоком	190	3,86	3,36	16,69	112,9	397
		250	8,06	10,42	4,75	322,23	
Итого за 1 день		1400	59,02	56,46	185,71	1688,15	

Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление кулинарной продукции для питания детей в ОУ

День недели: Вторник - 2 день.

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша перловая	180	5,04	5,28	50,3	290,3	124
	Чай с сахаром	180	0,18	-	12,6	25,2	943
	Бутерброд с сыром	40	4,6	6,10	12,33	122,6	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>9,82</b>	<b>11,38</b>	<b>75,23</b>	<b>438,1</b>	
II завтрак	Какао с молоком	100	2,03	1,77	8,78	99,44	397
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,03</b>	<b>1,77</b>	<b>8,78</b>	<b>99,44</b>	
Обед	Салат из зеленого горошка	50	0,7	2,54	12,84	77,0	16
	Суп крестьянский со сметаной	180	2,17	1,45	11,88	172,8	37
	Котлеты куриные с картофельным пюре	200	10,14	14,92	44,38	387,1	307/320
	Компот	180	0,14	0,14	31,49	87,84	372
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>15,55</b>	<b>21,85</b>	<b>119,29</b>	<b>810,44</b>	
Полдник	Запеканка творожная со сметанным соусом	150	22,55	15,5	22,8	317,57	237
	Молоко	100	2,9	2,5	4,8	54,0	255
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>25,45</b>	<b>18,0</b>	<b>27,6</b>	<b>371,57</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1400</b>	<b>52,85</b>	<b>53,0</b>	<b>230,9</b>	<b>1719,55</b>	

Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление кулинарной продукции для питания детей в ОУ

День недели: Среда – 3 день.  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша «Дружба»	180	8,63	4,41	32,7	262,5	<b>46</b>
	Какао с молоком	180	3,66	3,18	15,8	107,0	<b>397</b>
	Бутерброд с маслом	40	3,4	3,92	19,4	138,6	<b>1</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>15,69</b>	<b>11,57</b>	<b>67,9</b>	<b>508,1</b>	
II завтрак	Мандарины	100	0,76	0,19	7,84	38,52	<b>б/н</b>
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,76</b>	<b>0,19</b>	<b>7,84</b>	<b>38,52</b>	
Обед	Винегрет	<b>50</b>	<b>1,6</b>	<b>4,25</b>	<b>7,53</b>	<b>45,75</b>	<b>1</b>
	Суп гороховый со сметаной	180	5,14	0,43	14,5	91,7	<b>13</b>
	Гуляш говяжий с макаронами	200	19,95	26,0	43,3	325,04	<b>591/688</b>
	Кисель	180	-	-	18,77	74,6	<b>648</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	<b>8</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>29,09</b>	<b>33,48</b>	<b>102,8</b>	<b>622,9</b>	
Полдник	Яйцо отварное	1(40)	5,10	5,60	1,30	93,0	<b>209</b>
	Чай с молоком	170	3,4	2,55	14,31	89,0	<b>394</b>
	Хлеб пшеничный	40	<b>2,4</b>	<b>2,8</b>	<b>18,77</b>	<b>85,7</b>	<b>8</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,9</b>	<b>10,95</b>	<b>34,38</b>	<b>267,7</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1400</b>	<b>56,44</b>	<b>56,14</b>	<b>212,92</b>	<b>1437,11</b>	

Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление кулинарной продукции для питания детей в ОУ

День недели: Четверг -4 день.  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
	Каша гречневая	180	8,8	6,3	25,95	294,7	<b>185</b>
	Кофейный напиток	180	4,6	2,41	18,0	134,0	<b>395</b>
	Бутерброд с сыром	40	4,6	6,10	12,33	122,6	<b>3</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>18,0</b>	<b>14,81</b>	<b>56,28</b>	<b>551,3</b>	
<b>II завтрак</b>	Молоко	100	3,4	2,5	4,8	99,0	<b>255</b>
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>3,4</b>	<b>2,5</b>	<b>4,8</b>	<b>99,0</b>	
<b>Обед</b>	Свекла отварная с растительным маслом	<b>50</b>	<b>1,37</b>	<b>0,48</b>	<b>4,3</b>	<b>36,86</b>	<b>65</b>
	Борщ вегетарианский со сметаной	180	<b>8,01</b>	<b>6,8</b>	<b>25,5</b>	<b>259,9</b>	<b>169</b>
	Рыба припущенная с рисом	200	<b>14,0</b>	<b>17,4</b>	<b>70,65</b>	<b>263,3</b>	<b>137/304</b>
	Компот	180	0,14	0,14	28,49	87,84	<b>372</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	<b>8</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>25,92</b>	<b>27,62</b>	<b>147,64</b>	<b>833,6</b>	
<b>Полдник</b>	Суп молочный пшеничный	200	7,76	8,0	27,08	236,7	<b>43</b>
	Хлеб пшеничный	50	3,07	3,77	25,36	127,25	<b>8</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,83</b>	<b>11,77</b>	<b>52,44</b>	<b>363,95</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1400</b>	<b>58,15</b>	<b>56,7</b>	<b>261,16</b>	<b>1847,85</b>	

**Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление кулинарной продукции для питания детей в ОУ**

День недели: Пятница -5 день.

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша рисовая	180	3,7	3,5	20,25	138,8	<b>185</b>
	Чай с молоком	180	3,5	2,7	14,31	89,0	<b>394</b>
	Бутерброд с маслом	40	3,4	3,97	19,3	138,6	<b>1</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>10,6</b>	<b>10,17</b>	<b>53,86</b>	<b>366,4</b>	
II завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	<b>338</b>
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	
Обед	Капуста тушеная	<b>50</b>	<b>3,5</b>	<b>7,16</b>	<b>6,67</b>	<b>154,6</b>	<b>378</b>
	Суп картофельный с фасолью со сметаной	180	6,6	9,3	17,1	177,4	<b>81</b>
	Котлеты говяжьи с картофельным пюре	200	20,5	13,9	49,25	332,0	<b>608/320</b>
	Кисель	180	-	-	18,8	74,6	<b>648</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	<b>8</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>33,0</b>	<b>33,16</b>	<b>110,52</b>	<b>824,3</b>	
Полдник	Плюшка	60	7,68	6,44	37,93	233,7	<b>652</b>
	Какао с молоком	190	3,86	3,36	16,69	112,9	<b>397</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>11,54</b>	<b>9,8</b>	<b>54,62</b>	<b>346,6</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1400</b>	<b>55,54</b>	<b>53,53</b>	<b>228,8</b>	<b>1584,3</b>	

**Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление кулинарной продукции для питания детей в ОУ**

День недели: Понедельник -6 день.

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная	180	3,5	2,27	24,7	165,6	<b>151</b>
	Кофейный напиток	180	4,6	2,41	18,0	136,0	<b>395</b>
	Бутерброд с сыром	40	4,6	6,10	12,33	122,6	<b>3</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>12,7</b>	<b>10,78</b>	<b>55,03</b>	<b>424,2</b>	
<b>II завтрак</b>	Чай с лимоном	100	0,073	0,0028	6,78	25,72	<b>154</b>
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,073</b>	<b>0,0028</b>	<b>6,78</b>	<b>24,72</b>	
<b>Обед</b>	Свекла отварная с растительным маслом	50	1,4	4,4	4,75	58,78	65
	Суп крестьянский со сметаной	180	2,17	1,45	11,88	172,8	<b>37</b>
	Жаркое домашнему	200	27,9	16,3	24,25	250,3	<b>276</b>
	Компот	180	0,14	0,14	31,49	87,84	<b>372</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	<b>8</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>34,01</b>	<b>25,09</b>	<b>91,07</b>	<b>655,42</b>	
<b>Полдник</b>	Яйцо отварное	1(40)	5,10	5,60	1,30	93,0	<b>209</b>
	Чай с сахаром	180	0,18	-	12,6	25,2	<b>943</b>
	Хлеб пшеничный	30	1,8	2,1	14,25	84,3	<b>8</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,08</b>	<b>7,7</b>	<b>28,15</b>	<b>202,5</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1400</b>	<b>53,87</b>	<b>44,4</b>	<b>181,03</b>	<b>1307,84</b>	

**Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление кулинарной продукции для питания детей в ОУ**

День недели: Вторник -7 день.

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	180	4,7	1,84	5,71	47,52	<b>206</b>
	Чай с молоком	180	3,6	2,7	19,4	89,0	<b>394</b>
	Бутерброд с маслом	40	3,4	3,97	16,96	138,6	<b>1</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>11,7</b>	<b>8,51</b>	<b>42,07</b>	<b>275,12</b>	
II завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	<b>338</b>
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	
Обед	Винегрет	50	1,6	4,25	7,53	45,75	1
	Борщ фасолевый со сметаной	180	4,3	12,6	11,62	175,1	<b>63</b>
	Тефтели мясные в томатном соусе с гречкой	200	16,74	19,4	132,5	465,9	<b>348/91/213</b>
	Кисель	180	-	-	18,8	74,6	<b>648</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,28	18,7	85,7	<b>8</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>25,04</b>	<b>38,53</b>	<b>189,15</b>	<b>847,05</b>	
Полдник	Гешлибже	200	24,7	5,9	5,44	258,4	<b>154</b>
	Хлеб пшеничный	50	3,07	3,77	25,36	127,25	<b>8</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>27,77</b>	<b>9,67</b>	<b>30,8</b>	<b>385,65</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1400</b>	<b>64,91</b>	<b>57,11</b>	<b>271,82</b>	<b>1554,82</b>	



**Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление кулинарной продукции для питания детей в ОУ**

День недели: Среда - 8 день.  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая	180	3,7	3,5	20,25	138,8	<b>185</b>
	Чай с сахаром	180	0,18	-	12,6	25,2	<b>943</b>
	Бутерброд с сыром	40	4,6	6,10	12,33	122,6	<b>8/3</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>8,48</b>	<b>9,6</b>	<b>45,18</b>	<b>286,9</b>	
<b>II завтрак</b>	Кефир с сахаром	100	3,2	0,58	9,26	96,0	<b>6/н</b>
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>3,2</b>	<b>0,58</b>	<b>9,26</b>	<b>96,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат из зеленого горошка	<b>50</b>	<b>3,15</b>	<b>4,25</b>	<b>3,95</b>	<b>50,1</b>	<b>16</b>
	Суп картофельный с макаронами	180	6,6	15,49	17,3	168,3	<b>30</b>
	Куры отварные в сметанном соусе с картофельным пюре	200	17,3	6,42	54,52	475,4	<b>30/320</b>
	Компот	180	0,14	0,14	31,49	87,84	<b>372</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	<b>8</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>29,59</b>	<b>29,1</b>	<b>125,96</b>	<b>867,34</b>	
<b>Полдник</b>	Домашняя булочка	60	4,2	7,07	32,06	209,33	<b>187</b>
	Кофейный напиток	190	4,9	2,55	18,9	143,5	<b>395</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,1</b>	<b>9,62</b>	<b>50,96</b>	<b>352,83</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1400</b>	<b>50,37</b>	<b>48,9</b>	<b>231,36</b>	<b>1603,07</b>	

**Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление кулинарной продукции для питания детей в ОУ**



День недели: Четверг -9 день.  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
Завтрак	Каша пшеничная	180	4,13	8,01	32,7	241,2	<b>185</b>
	Чай с молоком	180	3,6	2,7	14,31	89,0	<b>394</b>
	Бутерброд с маслом	40	3,4	3,97	19,36	138,6	<b>1</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>11,13</b>	<b>14,68</b>	<b>66,37</b>	<b>468,8</b>	
II завтрак	Груши	100	0,37	0,25	14,75	62,0	<b>б/н</b>
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,37</b>	<b>0,25</b>	<b>14,75</b>	<b>62,0</b>	
Обед	Свекла тушеная	50	1,65	1,5	4,08	59,4	<b>51</b>
	Суп гороховый со сметаной	180	7,0	0,43	14,5	181,71	<b>13</b>
	Рыба тушеная с макаронами	200	19,25	15,5	50,69	384,6	<b>144/688</b>
	Кисель	180	-	-	18,77	74,6	<b>648</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	<b>8</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>30,3</b>	<b>20,23</b>	<b>106,74</b>	<b>786,01</b>	
Полдник	Сырники творожные	150	11,68	18,65	35,66	399,6	<b>231</b>
	Какао с молоком	100	2,03	1,77	8,79	59,44	<b>397</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>13,71</b>	<b>20,42</b>	<b>44,45</b>	<b>459,04</b>	
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1400</b>	<b>55,51</b>	<b>55,58</b>	<b>232,31</b>	<b>1775,85</b>	

Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление кулинарной продукции для питания детей в ОУ

День недели: Пятница -10 день.

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
Завтрак	Каша гречневая	180	8,7	6,3	25,95	186,75	<b>185</b>
	Чай с сахаром	180	0,18	-	12,6	25,2	<b>943</b>
	Бутерброд с маслом	40	3,4	3,97	19,36	138,6	<b>8/1</b>
Итого за завтрак		<b>400</b>	<b>12,28</b>	<b>10,27</b>	<b>57,91</b>	<b>350,55</b>	
II завтрак	Кофейный напиток	100	2,58	1,33	7,97	45,5	<b>395</b>
Итого за II завтрак		<b>100</b>	<b>2,58</b>	<b>1,33</b>	<b>7,97</b>	<b>45,5</b>	
Обед	Капуста тушеная	50	2,5	4,3	3,3	78,7	<b>378</b>
	Свекольник со сметаной	180	4,4	4,5	9,7	71,04	<b>36</b>
	Плов из говядины	200	19,33	24,3	67,3	359,0	<b>291</b>
	Компот	180	0,14	0,14	31,49	87,84	<b>372</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	<b>8</b>
Итого за обед		<b>650</b>	<b>28,77</b>	<b>36,04</b>	<b>130,49</b>	<b>682,28</b>	
Полдник	Соус картофельный	200	3,05	14,67	19,25	221,3	<b>43</b>
	Хлеб пшеничный	50	3,07	3,77	25,36	127,25	<b>8</b>
Итого за полдник		<b>250</b>	<b>6,12</b>	<b>18,44</b>	<b>44,61</b>	<b>348,55</b>	
Итого за 10 день		<b>1400</b>	<b>49,75</b>	<b>66,08</b>	<b>240,98</b>	<b>1426,88</b>	

Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление кулинарной продукции для питания детей в ОУ