

«Утверждаю»

Директор

МКОУ «НШДС» с.п.Баксаненок

С.С.Хашкулова

Приказ № 40 от «31» 08 20 23 г.

Примерное десятидневное меню  
(весенний период)

МКОУ «НШДС» с.п.Баксаненок

на 2023-2024 учебный год

Возрастная категория : 7-11 лет

День недели: Понедельник – 1 день.

Неделя: первая

Возрастная категория : 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша манная	200	3,88	2,52	27,44	184,0	151
	Чай с молоком	200	3,96	3,0	15,9	98,8	394
	Бутерброд с маслом	30	4,25	4,9	24,2	173,3	8/1
	Хлеб пшеничный	20	2,3	1,4	8,35	42,8	8
	Конфеты	30	1,28	1,6	13,88	91,8	б/н
Итого за завтрак		500	15,67	13,42	89,77	590,7	
II завтрак	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338
Итого за II завтрак		200	0,8	0,8	19,6	94,0	
Обед	Свекла тушеная	60	1,98	1,8	7,9	71,2	51
	Суп картофельный с макаронами	200	5,48	0,54	18,52	99,76	30
	Тефтели мясные в томатном соусе с гречкой	240	34,66	38,32	50,04	628,7	286/213
	Кисель	180	-	-	18,77	74,6	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за обед		720	44,52	42,66	113,93	959,96	
Полдник	Домашняя булочка	100	7,0	11,78	58,44	348,89	187
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	397
Итого за полдник		300	11,07	15,32	76,01	467,77	
Итого за 1 день		1720	72,06	73,0	299,31	2112,43	

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

День недели: Вторник - 2 день.

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша перловая	200	5,6	5,86	55,86	322,6	<b>124</b>
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,0	<b>943</b>
	Бутерброд с сыром	60	6,9	9,16	18,5	184,0	<b>8/3</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,2	1,4	8,35	42,8	<b>8</b>
	Сухофрукты	20	1,5	2,0	14,9	93,4	<b>6/н</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>18,42</b>	<b>111,6</b>	<b>670,8</b>	
II завтрак	Какао	200	4,07	3,54	17,57	198,88	<b>397</b>
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>200</b>	<b>4,07</b>	<b>3,54</b>	<b>17,57</b>	<b>198,88</b>	
Обед	Салат из зеленого горошка	60	0,85	3,05	15,41	92,44	<b>16</b>
	Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	192,08	<b>37</b>
	Котлеты из курицы с картофельным пюре	240	12,17	17,9	53,26	430,12	<b>307/320</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>720</b>	<b>17,98</b>	<b>25,51</b>	<b>132,0</b>	<b>888,18</b>	
Полдник	Запеканка творожная со сметанным соусом	200	30,07	20,66	30,4	423,42	<b>237</b>
	Молоко	100	2,9	2,5	4,8	54,0	<b>255</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>30,97</b>	<b>23,16</b>	<b>35,2</b>	<b>477,42</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1720</b>	<b>68,42</b>	<b>70,63</b>	<b>296,4</b>	<b>2235,28</b>	

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

День недели: Среда – 3 день.

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	9,59	4,9	36,32	291,66	46
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	397
	Бутерброд с маслом	50	4,25	4,9	24,2	173,3	8/1
	Хлеб пшеничный	20	2,3	1,4	8,35	42,8	8
	Печенье	30	2,25	3,0	27,3	125,1	б/н
Итого за завтрак		<b>500</b>	<b>22,46</b>	<b>17,47</b>	<b>113,74</b>	<b>751,74</b>	
II завтрак	Мандарины	200	1,52	0,38	15,68	77,04	б/н
Итого за II завтрак		<b>200</b>	<b>1,52</b>	<b>0,38</b>	<b>15,68</b>	<b>77,04</b>	
Обед	Винегрет	60	1,97	5,1	9,04	54,9	1
	Суп гороховый со сметаной	200	7,72	0,48	26,12	201,9	13
	Гуляш из говядины с макаронами	240	23,94	31,17	51,92	390,05	591/688
	Кисель	180	-	-	18,77	74,6	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за обед		<b>720</b>	<b>36,03</b>	<b>39,55</b>	<b>124,55</b>	<b>807,15</b>	
Полдник	Яйцо отварное	1 (40)	5,10	5,60	1,30	93,0	209
	Чай с молоком	200	3,96	3,0	15,9	98,9	394
	Хлеб пшеничный	60	3,6	4,2	28,05	168,55	8
Итого за полдник		<b>300</b>	<b>12,66</b>	<b>12,8</b>	<b>45,25</b>	<b>360,45</b>	
Итого за 3 день		<b>1720</b>	<b>72,67</b>	<b>70,2</b>	<b>299,22</b>	<b>1996,38</b>	

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

День недели: Четверг -4 день.

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая	200	9,71	7,01	28,83	327,5	<b>185</b>
	Кофейный напиток	200	5,16	2,67	19,95	151,1	<b>395</b>
	Бутерброд с сыром	60	6,9	9,16	18,5	184,0	<b>8/3</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,2	1,4	8,35	42,8	<b>8</b>
	Конфеты	20	1,28	1,6	13,88	81,8	<b>б/н</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>24,25</b>	<b>21,84</b>	<b>89,51</b>	<b>787,2</b>	
<b>II завтрак</b>	Молоко	200	6,8	5,0	9,6	198,0	<b>255</b>
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>5,0</b>	<b>9,6</b>	<b>198,0</b>	
<b>Обед</b>	Свекла отварная с растительным маслом	60	1,65	0,588	5,17	44,24	<b>65</b>
	Борщ вегетарианский со сметаной	200	8,9	7,6	28,36	288,8	<b>169</b>
	Рыба припущенная с рисом	240	16,8	20,9	94,2	435,99	<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>720</b>	<b>29,89</b>	<b>32,02</b>	<b>174,2</b>	<b>942,57</b>	
<b>Полдник</b>	Суп пшеничный молочный	250	9,7	9,96	33,85	295,9	<b>43</b>
	Хлеб пшеничный	50	3,07	3,77	25,36	127,25	<b>8</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>12,77</b>	<b>13,73</b>	<b>59,21</b>	<b>423,4</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1720</b>	<b>73,71</b>	<b>72,59</b>	<b>332,52</b>	<b>2152,92</b>	

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

День недели: Пятница -5 день.

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша рисовая	200	4,17	3,89	22,5	154,2	<b>185</b>
	Чай с молоком	200	3,96	3,0	15,9	98,8	<b>394</b>
	Бутерброд с маслом	50	4,25	4,9	24,2	173,3	<b>1</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,2	1,4	8,35	42,8	<b>8</b>
	Сухофрукты	30	2,25	3,0	22,3	125,1	<b>б/н</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,83</b>	<b>16,19</b>	<b>93,25</b>	<b>594,2</b>	
II завтрак	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,0	<b>338</b>
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94,0</b>	
Обед	Капуста тушеная	60	4,2	8,6	8,0	185,6	<b>378</b>
	Суп картофельный с фасолью со сметаной	200	7,38	10,44	19,06	197,2	<b>81</b>
	Котлеты говяжьи с картофельным пюре	240	24,64	16,7	59,1	398,43	<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>720</b>	<b>38,62</b>	<b>38,54</b>	<b>123,66</b>	<b>941,53</b>	
Полдник	Плюшка	100	12,8	10,7	63,21	389,5	<b>652</b>
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	<b>397</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>16,87</b>	<b>14,27</b>	<b>80,78</b>	<b>508,38</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1720</b>	<b>72,12</b>	<b>69,8</b>	<b>317,29</b>	<b>2128,11</b>	

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

День недели: Понедельник -6 день.

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 6</b>							
Завтрак	Каша манная	200	3,88	2,52	27,44	184,0	151
	Кофейный напиток	200	5,16	2,67	19,95	151,1	395
	Бутерброд с сыром	60	6,9	9,16	18,5	184,0	8/3
	Хлеб пшеничный	20	1,2	1,4	8,35	42,8	8
	Печенье	20	1,9	2,0	17,9	93,4	б/н
Итого за завтрак		<b>500</b>	<b>19,04</b>	<b>17,75</b>	<b>92,14</b>	<b>655,3</b>	
II завтрак	Чай с лимоном	200	1,0	1,2	25,2	204,0	113
Итого за II завтрак		<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>1,2</b>	<b>25,2</b>	<b>102,0</b>	
Обед	Свекла отварная с растительным маслом	60	1,68	5,3	5,7	70,54	65
	Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	192,08	37
	Жаркое по-домашнему	240	33,5	19,52	29,1	300,4	276
	Компот	180	0,14	0,14	31,49	87,84	372
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за обед		<b>720</b>	<b>40,14</b>	<b>29,38</b>	<b>98,19</b>	<b>736,56</b>	
Полдник	Яйцо отварное	1 (40)	5,10	5,60	1,30	93,0	209
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,0	943
	Хлеб пшеничный	60	3,6	4,2	28,05	168,55	8
Итого за полдник		<b>300</b>	<b>8,9</b>	<b>9,8</b>	<b>43,35</b>	<b>289,55</b>	
Итого за 6 день		<b>1720</b>	<b>69,08</b>	<b>58,13</b>	<b>258,88</b>	<b>1783,41</b>	

Источник рецептуры: технологические карты (рецептуры) на приготовление кулинарной

**продукции для питания детей в ОУ**

День недели: Вторник -7 день.

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
Завтрак	Макароны отварные с тертым сыром	200	5,24	2,05	6,35	52,8	<b>206</b>
	Чай с молоком	200	3,96	3,0	15,9	98,8	<b>394</b>
	Бутерброд с маслом	50	4,25	4,9	24,2	173,3	<b>8/1</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,3	1,4	8,35	42,8	<b>8</b>
	Конфеты	30	1,5	1,5	14,9	83,4	<b>б/н</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>11,41</b>	<b>12,95</b>	<b>69,7</b>	<b>451,1</b>	
<b>II завтрак</b>	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,0	<b>338</b>
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94,0</b>	
Обед	Винегрет	60	0,97	5,1	5,04	54,9	<b>1</b>
	Борщ фасолевый со сметаной	200	2,83	14,08	11,62	194,6	<b>63</b>
	Тефтели мясо-крупяные с гречкой в томатном соусе	240	16,086	23,3	139,1	559,1	<b>348/91/213</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>720</b>	<b>24,086</b>	<b>45,28</b>	<b>213,26</b>	<b>968,9</b>	
Полдник	Гешлибже	150	18,53	4,43	74,08	193,78	<b>154</b>
	Какао	100	2,03	1,77	8,78	59,44	<b>397</b>
	Хлеб пшеничный	50	3,07	3,77	25,36	127,25	<b>8</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>23,63</b>	<b>9,97</b>	<b>38,22</b>	<b>380,47</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1720</b>	<b>59,93</b>	<b>69,0</b>	<b>340,78</b>	<b>1894,47</b>	

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

День недели: Среда -8 день.

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 8</b>							
Завтрак	Каша рисовая	200	4,17	3,89	22,5	154,2	<b>185</b>
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,0	<b>943</b>
	Бутерброд с сыром	60	6,9	9,16	18,5	184,0	<b>8/3</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,2	1,4	8,35	42,8	<b>8</b>
	Сухофрукты	20	1,5	2,0	14,9	93,4	<b>б/н</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13,97</b>	<b>16,45</b>	<b>78,25</b>	<b>502,4</b>	
II завтрак	Кефир с сахаром	200	6,4	1,16	18,52	192,0	<b>265</b>
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>1,16</b>	<b>18,52</b>	<b>96,0</b>	
Обед	Салат из зеленого горошка	60	3,78	5,1	4,74	60,16	<b>16</b>
	Суп картофельный с макаронами	260	7,35	6,68	19,15	187,05	<b>30</b>
	Куры отварные в сметанном соусе с картофельным пюре	240	20,8	19,09	7,04	251,75	<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>720</b>	<b>34,47</b>	<b>33,81</b>	<b>81,12</b>	<b>672,5</b>	
Полдник	Домашняя булочка	100	7,0	11,78	58,44	348,89	<b>187</b>
	Кофейный напиток	200	5,16	2,67	19,95	151,1	<b>395</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>12,16</b>	<b>14,45</b>	<b>78,39</b>	<b>499,99</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1700</b>	<b>67,0</b>	<b>65,87</b>	<b>256,28</b>	<b>1866,9</b>	

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



День недели: Четверг -9 день.

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная	200	4,59	8,9	36,32	268,0	<b>185</b>
	Чай с молоком	200	3,96	3,0	15,9	98,8	<b>394</b>
	Бутерброд с маслом	50	4,25	4,9	24,2	173,3	<b>8/1</b>
	Хлеб пшеничный	20	2,3	1,4	8,35	42,8	<b>8</b>
	Печенье	30	2,25	3,0	27,3	125,1	<b>б/н</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,35</b>	<b>21,2</b>	<b>112,07</b>	<b>708,0</b>	
<b>II завтрак</b>	Груши	200	0,75	0,5	29,5	124,0	<b>б/н</b>
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,75</b>	<b>0,5</b>	<b>29,5</b>	<b>124,0</b>	
<b>Обед</b>	Свекла тушеная	60	1,98	1,8	4,9	71,2	<b>51</b>
	Суп гороховый со сметаной	200	7,72	0,48	16,12	201,9	<b>13</b>
	Рыба тушеная с макаронами	240	23,1	18,64	60,83	461,57	<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>720</b>	<b>35,2</b>	<b>23,72</b>	<b>119,32</b>	<b>894,97</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники творожные	150	11,68	18,65	35,66	399,6	<b>231</b>
	Какао с молоком	100	2,035	1,77	8,79	59,44	<b>397</b>
	Хлеб пшеничный	50	3,07	3,77	25,36	127,25	<b>8</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>16,785</b>	<b>24,19</b>	<b>69,81</b>	<b>586,29</b>	
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1720</b>	<b>70,085</b>	<b>69,61</b>	<b>330,7</b>	<b>2313,26</b>	

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

День недели: Пятница -10 день.

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
Завтрак	Каша гречневая	200	9,71	7,01	28,83	327,5	<b>185</b>
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,0	<b>943</b>
	Бутерброд с маслом	50	4,25	4,9	24,2	173,3	<b>8/1</b>
	Хлеб пшеничный	20	2,3	1,4	8,35	42,8	<b>8</b>
	Конфеты	30	1,28	1,6	13,88	91,8	<b>б/н</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,74</b>	<b>14,91</b>	<b>89,26</b>	<b>663,4</b>	
II завтрак	Кофейный напиток	200	5,16	2,67	19,95	151,1	<b>395</b>
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>200</b>	<b>5,16</b>	<b>2,67</b>	<b>19,95</b>	<b>151,1</b>	
Обед	Капуста тушеная	60	2,99	5,25	3,94	94,46	<b>378</b>
	Свекольник со сметаной	200	4,83	4,96	10,78	98,94	<b>36</b>
	Плов из говядины	240	23,12	29,14	80,79	430,8	<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>
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>33,48</b>	<b>42,29</b>	<b>145,7</b>	<b>797,74</b>	
Полдник	Соус картофельный	160	2,44	11,74	15,4	177,04	<b>43</b>
	Молоко	100	2,9	2,5	4,8	54,0	<b>255</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	<b>8</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>7,74</b>	<b>17,04</b>	<b>38,9</b>	<b>316,74</b>	
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1700</b>	<b>64,12</b>	<b>76,91</b>	<b>293,81</b>	<b>1928,98</b>	

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