

**Приказ № 60 от « 25 » августа 2025 г.**

**Примерное десятидневное меню  
МКОУ «НШДС» с.п.Баксаненок  
на 2025-2026 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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак: 8:00-8:30</b>	Манная каша со сливочным маслом	250	5,81	10,21	30,83	237,0	181
	Чай с сахаром	200	-	-	12,2	48,78	376
	Бутерброд с маслом	50	3,5	4,97	21,2	143,22	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>9,31</b>	<b>15,18</b>	<b>64,23</b>	<b>431,0</b>	
<b>II завтрак 10:00-10:15</b>	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	93,6	338
<b>Итого за II завтрак:</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>93,6</b>	
<b>Обед: 12:00-13:30</b>	Отварная свекла в нарезках	60	1,98	0,010 2	4,302	21,0	17
	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	200	18,4 75	4,15	23,36	219,1	83/121
	Котлеты говяжьи с томатной подливой и картофельным пюре	260	8,91	33,99	23,7	306,83	282/355/32 1
	Кисель фруктовый	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
<b>Итого за обед:</b>		<b>740</b>	<b>31,1 65</b>	<b>38,96 8</b>	<b>93,30 2</b>	<b>735,35</b>	
<b>Полдник: 16:30-17:00</b>	Суп молочный пшеничный	250	17,2	8,3	22,85	320,0	94
	Хлеб пшеничный	50	3,0	1,0	20,87 5	107,125	8
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>20,2</b>	<b>9,3</b>	<b>43,72 5</b>	<b>427,125</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1740</b>	<b>61,4 75</b>	<b>64,28</b>	<b>220,8 55</b>	<b>1687,075</b>	

**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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак: 8:00-8:30</b>	Овсяная каша молочная	250	12,575	14,16	51,575	383,75	182
	Чай с сахаром	200	-	-	12,2	48,78	376
	Бутерброд со сливочным маслом	50	3,0	1,0	20,875	107,125	8
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>15,575</b>	15,16	84,65	539,655	
<b>II завтрак 10:00-10:15</b>	Какао с молоком	200	<b>4,08</b>	3,54	28,0	118,6	382
<b>Итого за II завтрак:</b>		200	<b>4,08</b>	3,54	28,0	118,6	
<b>Обед: 12:00-13:30</b>	Отварная морковь в нарезках	60	2,844	2,072	14,08	20,04	16
	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	200	5,12	8,0	9,23	200,7	82
	Плов из говядины	240	12,36	20,04	42,9	452,4	291
	Компот фруктовый	180	0,14	10,9	21,89	89,09	372
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
<b>Итого за обед:</b>		720	22,864	41,81 2	104,8	847,93	
<b>Полдник: 16:30-17:00</b>	Рогалики	100	19,9	35,3	56,13	454,19	400
	Чай с сахаром	200	-	-	12,2	48,78	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>19,9</b>	<b>35,3</b>	<b>68,33</b>	<b>502,97</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1720</b>	<b>62,419</b>	<b>96,17 2</b>	<b>285,78</b>	<b>2009,155</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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 3 Завтрак: 8:00-8:30</b>	Рисовая каша со сливочным маслом	250	2,71	4,87	28,2	306,4	185
	Чай с сахаром	200	-	-	12,2	48,78	376
	Бутерброд с маслом	50	3,5	4,97	21,2	143,33	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>6,21</b>	<b>9,84</b>	<b>61,6</b>	<b>498,51</b>	
<b>II завтрак 10:00-10:15</b>	Йогурт	200	4,8	0,2	28,8	140,0	б/н
<b>Итого за II завтрак:</b>		200	4,8	0,2	28,8	140,0	
<b>Обед: 12:00-13:30</b>	Капустный салат	60	0,85	3,048	5,4	52,44	20
	Суп картофельно-перловый со смет.	200	1,76	2,32	24,3	192,3	250
	Гуляш из куриного мяса с пшененным гарниром	240	24,5	31,81	50,28 5	722,491	30/99/679
	Кисель фруктовый	180	0,4	0,018	24,25	102,72	376
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>29,91</b>	<b>37,99 6</b>	<b>120,9 4</b>	<b>1155,651</b>	
<b>Полдник: 16:30-17:00</b>	Молочный суп с макаронами	250	31,9	19,0	23,57	182,0	94
	Хлеб пшеничный	50	3,0	1,0	20,87	107,125	8
<b>Итого за полдник:</b>		300	34,9	20,0	44,44	289,125	
<b>Итого за день:</b>		<b>1720</b>	<b>75,82</b>	<b>68,03 6</b>	<b>256,7 65</b>	<b>2083,286</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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак: 8:00-8:30</b>	Отварные макароны со сливочным маслом и сыром	250	13,9	12,85	39,75	330,0	206
	Чай с сахаром	200	-	-	12,2	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	3,0	1,0	20,87 5	107,125	8
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>16,9</b>	<b>13,85</b>	<b>72,82 5</b>	<b>485,905</b>	
<b>II завтрак 10:00-10:15</b>	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	93,6	338
<b>Итого за II завтрак:</b>		200	0,8	0,8	19,6	93,6	
<b>Обед: 12:00-13:30</b>	Отварная свекла в нарезках	60	1,98	0,010 2	4,302	21,0	17
	Суп картофельный с горохом со сметаной	200	7,87	7,11	13,44	246,6	102
	Рыба , припущененная с томатной подливой и картофельным пюре	260	19,43	33,25	69,89	725,3	244/348/32 1
	Компот фруктовый	180	0,14	10,9	21,28	89,09	372
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
<b>Итого за обед:</b>		<b>740</b>	<b>31,82</b>	<b>52,07</b>	<b>125,6 12</b>	<b>1167,69</b>	
<b>Полдник: 16:30-17:00</b>	Запеканка творожная	150	16,45	11,3	16,0	231,6	237
	Чай с сахаром	150	-	-	9,15	36,36	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>16,45</b>	<b>11,3</b>	<b>25,15</b>	<b>267,96</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1720</b>	<b>65,97</b>	<b>78,02</b>	<b>243,1 87</b>	<b>2015,155</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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак: 8:00-8:30</b>	Овсяная молочная каша	250	12,575	14,16	51,575	383,75	182
	Чай с сахаром	200	-	-	12,2	48,78	376
	Бутерброд с маслом	50	3,5	4,97	21,2	143,32	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>16,075</b>	<b>19,13</b>	<b>84,975</b>	<b>575,85</b>	
<b>II завтрак 10:00-10:15</b>	Кефир с сахаром	200	11,4	1,18	18,5	192,0	б/н
<b>Итого за II завтрак:</b>		<b>200</b>	<b>11,4</b>	<b>1,18</b>	<b>18,5</b>	<b>192,0</b>	
<b>Обед: 12:00-13:30</b>	Отварная морковь в нарезках	60	2,844	2,072	14,08	20,04	16
	Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	92,08	37
	Тефтели говяжьи с томатной подливой и рисовым гарниром	240	15,49	14,43	45,03	386,23	278/348
	Кисель фруктовый	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>23,554</b>	<b>18,944</b>	<b>144,25</b>	<b>686,77</b>	
<b>Полдник: 16:30-17:00</b>	Суп молочный гречневый	250	19,96	31,85	21,35	302,0	94
	Хлеб пшеничный	50	3,0	1,0	20,87	107,125	8
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>22,96</b>	<b>32,85</b>	<b>42,22</b>	<b>409,125</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1740</b>	<b>73,945</b>	<b>72,104</b>	<b>259,945</b>	<b>1863,745</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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак: 8:00-8:30</b>	Каша «Дружба»	250	6,375	6,8	36,56	233,4	46
	Чай с сахаром	200	-	-	12,2	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	3,0	1,0	20,875	107,125	8
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>9,375</b>	<b>7,8</b>	<b>69,635</b>	<b>389,305</b>	
<b>II завтрак 10:00-10:15</b>	Конфеты	20	0,42	-	13,28	77,0	б/н
	Молоко	180	5,4	4,725	9,0	101,925	400
<b>Итого за II завтрак:</b>		<b>200</b>	<b>5,82</b>	<b>4,725</b>	<b>22,28</b>	<b>178,925</b>	
<b>Обед: 12:00-13:30</b>	Отварная свекла в нарезках	60	1,98	0,0102	4,302	21,0	17
	Суп картофельный с горохом со сметаной	200	7,87	7,11	13,44	246,6	102
	Куриные биточки со сметанной подливой и отварными макаронами	240	19,59	13,41	14,31	538,92	205/306/99
	Компот фруктовый	180	0,14	10,9	21,89	89,09	372
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>31,98</b>	<b>33,23</b>	<b>100,642</b>	<b>981,31</b>	
<b>Полдник: 16:30-17:00</b>	Омлет натуральный	100	11,64	19,84	25,75	141,75	210
	Хлеб пшеничный	50	3,0	1,0	20,875	107,125	8
<b>Итого за полдник:</b>		<b>150</b>	<b>14,64</b>	<b>20,84</b>	<b>55,775</b>	<b>285,46</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1570</b>	<b>61,635</b>	<b>65,07</b>	<b>260,772</b>	<b>1900,655</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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 2 Завтрак: 8:00-8:30</b>	Манная каша молочная	250	5,81	10,21	30,83	239,0	181
	Чай с сахаром	200	-	-	12,2	48,78	376
	Бутерброд со сливочным маслом	50	3,5	4,97	21,2	143,33	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>9,31</b>	<b>15,18</b>	<b>64,23</b>	<b>431,11</b>	
<b>II завтрак 10:00-10:15</b>	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	93,6	338
<b>Итого за II завтрак:</b>		200	0,8	0,8	19,6	93,6	338
<b>Обед: 12:00-13:30</b>	Капуста тушенная	60	1,2	1,94	5,65	45,12	321
	Суп с лапшой, с мясом птицы со сметаной	200	29,23	5,65	12,2	238,7	47
	Жаркое по-домашнему	240	17,364	19,52 4	86,11 2	529,4	276
	Кисель фруктовый	180	0,4	0,018	24,25	102,72	376
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>50,594</b>	<b>27,93 2</b>	<b>144,9 12</b>	<b>1001,64</b>	
<b>Полдник: 16:30-17:00</b>	Булочка российская	100	7,0	24,67	48,6	282,9	474
	Чай с сахаром	200	-	-	12,2	48,78	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>7,0</b>	<b>24,67</b>	<b>60,8</b>	<b>331,68</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1720</b>	<b>59,404</b>	<b>68,6</b>	<b>419,7 34</b>	<b>1858,03</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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 3 Завтрак: 8:00-8:30</b>	Овсяная каша молочная	250	12,575	14,16	51,57 5	383,75	182
	Чай с сахаром	200	-	-	12,2	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	3,0	1,0	20,87 5	107,25	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>16,075</b>	<b>15,16</b>	<b>84,65</b>	<b>539,655</b>	
<b>II завтрак 10:00-10:15</b>	Печенье	20	1,5	2,0	18,2	83,4	б/н
	Молоко	180	5,4	4,725	9,0	101,925	400
<b>Итого за II завтрак:</b>		<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>6,725</b>	<b>27,2</b>	<b>185,325</b>	
<b>Обед: 12:00-13:30</b>	Отварная морковь в нарезках	60	2,844	2,072	14,08	20,04	16
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5,12	8,0	9,23	200,7	82
	Куриное филе в сметанном соусе с пшененным гарниром	240	24,4	18,82	37,8	468,7	30/99/679
	Компот фруктовый	180	0,14	10,9	21,89	89,09	372
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>34,904</b>	<b>40,59 2</b>	<b>99,7</b>	<b>864,23</b>	
<b>Полдник: 16:30-17:00</b>	Запеканка творожная	150	16,45	11,3	16,0	231,6	237
	Чай с сахаром	150	-	-	9,15	36,36	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>16,45</b>	<b>11,3</b>	<b>25,15</b>	<b>267,96</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1720</b>	<b>74,329</b>	<b>73,77 7</b>	<b>310,4 77</b>	<b>1857,17</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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 4 Завтрак: 8:00-8:30</b>	Каша пшенная со сливочным маслом	250	5,74	6,1	32,9	210,0	185
	Какао с молоком	200	5,1	4,425	21,97 5	148,25	382
	Бутерброд с маслом	50	3,5	4,97	21,2	143,22	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>14,34</b>	<b>15,49</b> 5	<b>76,07</b> 5	<b>501,47</b>	
<b>II завтрак 10:00-10:15</b>	Йогурт	200	0,8	0,8	19,6	93,6	338
<b>Итого за II завтрак:</b>		200	0,8	0,8	19,6	93,6	
<b>Обед: 12:00-13:30</b>	Отварная свекла в нарезках	60	1,98	0,010 2	4,302	21,0	17
	Суп картофельный с горохом со сметаной	200	7,87	7,11	13,44	246,6	102
	Рыба , припущеная с томатной подливой и рисовым гарниром	240	19,43	33,34	69,88	725,4	244/348
	Кисель фруктовый	180	0,4	0,018	24,25	102,72	376
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>32,08</b>	<b>41,37</b>	<b>128,5 72</b>	<b>1181,42</b>	
<b>Полдник: 16:30-17:00</b>	Суп молочный с макаронами	250	27,2	18,29	22,85	320,0	93
	Хлеб пшеничный	50	3,0	1,0	20,87 5	107,125	8
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>30,2</b>	<b>19,29</b>	<b>43,72 5</b>	<b>427,125</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1720</b>	<b>77,42</b>	<b>76,76</b>	<b>268,9 62</b>	<b>2203,615</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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 5 Завтрак: 8:00-8:30</b>	Каша молочная жидкая гречневая	250	4,7	6,25	36,0	259,375	40
	Чай с сахаром	200	-	-	12,2	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	3,0	1,0	20,875	107,125	8
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>7,7</b>	<b>7,25</b>	<b>56,997</b>	<b>415,28</b>	
<b>II завтрак 10:00-10:15</b>	Печенье	20	1,5	2,0	18,2	83,4	б/н
	Чай с лимоном	180	0,12	0,018	10,2	40,995	393
<b>Итого за II завтрак:</b>		<b>200</b>	<b>1,62</b>	<b>2,018</b>	<b>28,4</b>	<b>124,395</b>	
<b>Обед: 12:00-13:30</b>	Отварная морковь в нарезках	60	2,844	2,072	14,08	20,04	16
	Суп картофельно- перловый со сметаной	200	4,76	2,32	24,3	192,3	250
	Рагу овощное с мясом	240	14,064	18,5	53,2	375,756	331
	Компот фруктовый	180	0,14	10,9	21,89	89,09	372
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>24,208</b>	<b>34,592</b>	<b>130,17</b>	<b>762,886</b>	
<b>Полдник: 16:30-17:00</b>	Оладьи	100	6,2	9,75	44,34	289,8	410
		200	4,08	3,53	28,0	118,6	382
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>10,28</b>	<b>13,28</b>	<b>72,34</b>	<b>408,4</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1720</b>	<b>52,808</b>	<b>57,14</b>	<b>287,90</b>	<b>1710,961</b>	
					7		

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

**1.** Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Под редакцией А.Я. Перевалова, 2018.

**2.** Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. М., 2011.

**Примечание : проводится С – витаминизация 3-х блюд.**