

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		
Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак: 8:00-8:30	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
Итого за завтрак:		500	9,31	15,18	64,23	431,0	
II завтрак 10:00-10:15	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	93,6	338
Итого за II завтрак:		200	0,8	0,8	19,6	93,6	
Обед: 12:00-13:30	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
Итого за обед:		740	31,1 65	38,96 8	93,30 2	735,35	
Полдник: 16:30-17:00	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
Итого за полдник:		300	20,2	9,3	43,72 5	427,125	
Итого за день:		1740	61,4 75	64,28	220,8 55	1687,075	

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		
Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак: 8:00-8:30	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
	Итого за завтрак:	500	15,575	15,16	84,65	539,655	
II завтрак 10:00-10:15	Какао с молоком	200	4,08	3,54	28,0	118,6	382
Итого за II завтрак:		200	4,08	3,54	28,0	118,6	
Обед: 12:00-13:30	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
	Итого за обед:	720	22,864	41,81 2	104,8	847,93	
Полдник: 16:30-17:00	Рогалики	100	19,9	35,3	56,13	454,19	400
	Чай с сахаром	200	-	-	12,2	48,78	376
Итого за полдник:		300	19,9	35,3	68,33	502,97	
Итого за день:		1720	62,419	96,17 2	285,78	2009,155	

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		
Неделя 1 ДЕНЬ 3 Завтрак: 8:00-8:30	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
Итого за завтрак:		500	6,21	9,84	61,6	498,51	
II завтрак 10:00-10:15	Йогурт	200	4,8	0,2	28,8	140,0	б/н
Итого за II завтрак:		200	4,8	0,2	28,8	140,0	
Обед: 12:00-13:30	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 куринного мяса с пшеничным 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
	Итого за обед:	720	29,91	37,99 6	120,9 4	1155,651	
Полдник: 16:30-17:00	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
Итого за полдник:		300	34,9	20,0	44,44	289,125	
Итого за день:		1720	75,82	68,03 6	256,7 65	2083,286	

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		
Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак: 8:00-8:30	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	20,875	107,125	8
Итого за завтрак:		500	16,9	13,85	72,825	485,905	
II завтрак 10:00-10:15	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	93,6	338
Итого за II завтрак:		200	0,8	0,8	19,6	93,6	
Обед: 12:00-13:30	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
	Рыба , припущенная с томатной подливой и картофельным пюре	260	19,43	33,25	69,89	725,3	244/348/321
	Компот фруктовый	180	0,14	10,9	21,28	89,09	372
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за обед:		740	31,82	52,07	125,612	1167,69	
Полдник: 16:30-17:00	Запеканка творожная	150	16,45	11,3	16,0	231,6	237
	Чай с сахаром	150	-	-	9,15	36,36	376
Итого за полдник:		300	16,45	11,3	25,15	267,96	
Итого за день:		1720	65,97	78,02	243,187	2015,155	

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		
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак: 8:00-8:30	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
Итого за завтрак:		500	16,075	19,13	84,975	575,85	
II завтрак 10:00-10:15	Кефир с сахаром	200	11,4	1,18	18,5	192,0	б/н
Итого за II завтрак:		200	11,4	1,18	18,5	192,0	
Обед: 12:00-13:30	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
	Итого за обед:	720	23,554	18,944	144,25	686,77	
Полдник: 16:30-17:00	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
Итого за полдник:		300	22,96	32,85	42,22	409,125	
Итого за день:		1740	73,945	72,104	259,945	1863,745	

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		
Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак: 8:00-8:30	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
	Итого за завтрак:	500	9,375	7,8	69,635	389,305	
II завтрак 10:00-10:15	Конфеты	20	0,42	-	13,28	77,0	б/н
	Молоко	180	5,4	4,725	9,0	101,925	400
	Итого за II завтрак:	200	5,82	4,725	22,28	178,925	
Обед: 12:00-13:30	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
	Куринные 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
	Итого за обед:	720	31,98	33,23	100,642	981,31	
Полдник: 16:30-17:00	Омлет натуральный	100	11,64	19,84	25,75	141,75	210
	Хлеб пшеничный	50	3,0	1,0	20,875	107,125	8
	Итого за полдник:	150	14,64	20,84	55,775	285,46	
	Итого за день:	1570	61,635	65,07	260,772	1900,655	

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		
Неделя 2 ДЕНЬ 2 Завтрак: 8:00-8:30	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
Итого за завтрак:		500	9,31	15,18	64,23	431,11	
II завтрак 10:00-10:15	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	93,6	338
Итого за II завтрак:		200	0,8	0,8	19,6	93,6	338
Обед: 12:00-13:30	Капуста тушеная	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 подомашнему	240	17,364	19,524	86,112	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
Итого за обед:		720	50,594	27,932	144,912	1001,64	
Полдник: 16:30-17:00	Булочка российская	100	7,0	24,67	48,6	282,9	474
	Чай с сахаром	200	-	-	12,2	48,78	376
Итого за полдник:		300	7,0	24,67	60,8	331,68	
Итого за день:		1720	59,404	68,6	419,734	1858,03	

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		
Неделя 2 ДЕНЬ 3 Завтрак: 8:00-8:30	Овсяная каша молочная	250	12,575	14,16	51,575	383,75	182
	Чай с сахаром	200	-	-	12,2	48,78	376
	Хлеб пшеничный	50	3,0	1,0	20,875	107,25	1
Итого за завтрак:		500	16,075	15,16	84,65	539,655	
II завтрак 10:00-10:15	Печенье	20	1,5	2,0	18,2	83,4	б/н
	Молоко	180	5,4	4,725	9,0	101,925	400
Итого за II завтрак:		200	6,9	6,725	27,2	185,325	
Обед: 12:00-13:30	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 пшеничным 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
	Итого за обед:	720	34,904	40,592	99,7	864,23	
Полдник: 16:30-17:00	Запеканка творожная	150	16,45	11,3	16,0	231,6	237
	Чай с сахаром	150	-	-	9,15	36,36	376
Итого за полдник:		300	16,45	11,3	25,15	267,96	
Итого за день:		1720	74,329	73,777	310,477	1857,17	

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		
Неделя 2 ДЕНЬ 4 Завтрак: 8:00-8:30	Каша пшеничная со сливочным маслом	250	5,74	6,1	32,9	210,0	185
	Какао с молоком	200	5,1	4,425	21,975	148,25	382
	Бутерброд с маслом	50	3,5	4,97	21,2	143,22	1
Итого за завтрак:		500	14,34	15,495	76,075	501,47	
II завтрак 10:00-10:15	Йогурт	200	0,8	0,8	19,6	93,6	338
Итого за II завтрак:		200	0,8	0,8	19,6	93,6	
Обед: 12:00-13:30	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
	Рыба , припущенная 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
Итого за обед:		720	32,08	41,37	128,572	1181,42	
Полдник: 16:30-17:00	Суп молочный с макаронами	250	27,2	18,29	22,85	320,0	93
	Хлеб пшеничный	50	3,0	1,0	20,875	107,125	8
Итого за полдник:		300	30,2	19,29	43,725	427,125	
Итого за день:		1720	77,42	76,76	268,962	2203,615	

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		
Неделя 2 ДЕНЬ 5 Завтрак: 8:00-8:30	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
Итого за завтрак:		500	7,7	7,25	56,997	415,28	
II завтрак 10:00-10:15	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
Итого за II завтрак:		200	1,62	2,018	28,4	124,395	
Обед: 12:00-13:30	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
Итого за обед:		720	24,208	34,592	130,17	762,886	
Полдник: 16:30-17:00	Оладьи	100	6,2	9,75	44,34	289,8	410
		200	4,08	3,53	28,0	118,6	382
Итого за полдник:		300	10,28	13,28	72,34	408,4	
Итого за день:		1720	52,808	57,14	287,90 7	1710,961	

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

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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 рецептов 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.