

**Примерное десятидневное меню  
МКОУ «НШДС» с.п.Баксаненок  
на 2025-2026 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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.30-8.55</b>	Манная каша со сливочным маслом	180	5,23	9,19	27,75	215,15	181
	Чай с сахаром	180	-	-	10,98	43,9	376
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>8,04</b>	<b>13,16</b>	<b>55,69</b>	<b>373,71</b>	
<b>2 Завтрак 10.30-11.00</b>	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	46,8	338
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>46,8</b>	
<b>Обед с 12.00-13.00</b>	Отварная свекла в нарезках	50	1,65	0,085	3,585	17,5	17,0
	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	180	14,78	3,73	21,12	197,2	83/121
	Котлеты говяжьи с томатной подливой и картофельным пюре	200	7,69	32,49	22,7	271,57	282/355/321
	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>650</b>	<b>26,92</b>	<b>37,123</b>	<b>89,345</b>	<b>674,69</b>	
<b>Полдник с 15.30-16.00</b>	Суп молочный пшеничный	200	13,76	16,63	18,28	256,0	94
	Хлеб пшеничный	50	3,0	1,0	20,875	107,125	8
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>16,76</b>	<b>17,63</b>	<b>39,155</b>	<b>363,125</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1400</b>	<b>52,12</b>	<b>58,313</b>	<b>193,89</b>	<b>1458,325</b>	

**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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.30-9.55</b>	Овсяная каша молочная	180	9,054	10,2	37,134	276,3	182
	Чай с сахаром	180	-	-	10,98	43,3	376
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,77	85,7	8
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>11,454</b>	<b>11,0</b>	<b>64,814</b>	<b>405,8</b>	
<b>2 Завтрак 10.30-10.00</b>	Какао с молоком	100	2,04	1,77	14,0	59,3	382
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		100	2,04	1,77	14,0	59,3	
<b>Обед с 12.00-13.00</b>	Отварная морковь в нарезке	50	2,37	1,73	11,74	17,0	16
	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	200	4,608	7,22	28,3	123,15	82
	Плов из говядины	200	10,30	17,0	35,69	377,0	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>		<b>670</b>	<b>19,818</b>	<b>37,65</b>	<b>114,32</b>	<b>691,94</b>	
<b>Полдник с 15.30-16.00</b>	Рогалики	60	11,932	21,17	33,68	272,516	400
	Чай с сахаром	190	-	-	11,6	46,2	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>11,932</b>	<b>21,17</b>	<b>45,28</b>	<b>318,716</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1420</b>	<b>45,244</b>	<b>71,59</b>	<b>238,414</b>	<b>1475,756</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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 ДЕНЬ3 Завтрак с 8.30-8.55</b>	Каша молочная жидкая рисовая	180	1,953	3,501	20,259	220,6	185
	Чай с сахаром	180	-	-	10,98	43,9	376
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>4,763</b>	<b>7,471</b>	<b>48,199</b>	<b>379,16</b>	
<b>2 Завтрак 10.30-11.00</b>	Йогурт	100	2,4	0,1	14,4	70,0	б/н
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>	<b>14,4</b>	<b>70,0</b>	
<b>Обед с 12.00-13.00</b>	Капустный салат	50	0,704	2,54	4,50	43,7	20
	Суп картофельно-перловый со сметаной	180	1,584	2,088	21,88	173,08	76
	Гуляш из куриного мяса с пшеничным гарниром	200	19,78	26,61	43,685	612,591	30/99/679
	Кисель фруктовый	180	0,4	0,018	25,24	102,72	376
	Хлеб пшеничный						
<b>Итого за обед:</b>		<b>650</b>	<b>24,868</b>	<b>32,056</b>	<b>112,005</b>	<b>1017,791</b>	
<b>Полдник с 15.30-16.00</b>	Суп молочный с макаронами	200	25,5	15,2	18,85	145,6	93
	Хлеб пшеничный	50	3,0	1,0	20,87	107,125	8
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>28,5</b>	<b>16,2</b>	<b>39,72</b>	<b>252,725</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1400</b>	<b>60,531</b>	<b>55,827</b>	<b>214,324</b>	<b>1719,676</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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.30-8.55</b>	Отварные макароны со сливочным маслом и сыром	180	10,0	9,26	28,6	237,6	206
	Чай с сахаром	180	-	-	10,98	43,9	376
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>12,4</b>	<b>10,06</b>	<b>56,28</b>	<b>367,1</b>	
<b>2 Завтрак 10.30-11.00</b>	<b>Яблоки</b>	100	0,4	0,4	9,8	46,8	338
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>46,8</b>	
<b>Обед с 12.00-13.00</b>	Отварная свекла в нарезках	50	2,37	1,73	11,74	17,0	16
	Суп картофельный с горохом со сметаной	180	7,08	6,4	12,096	221,9	102
	Рыба , припущенная с подливой и картофельным пюре	200	15,46	28,74	59,61	611,82	244/348/321
	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>660</b>	<b>27,45</b>	<b>48,57</b>	<b>122,036</b>	<b>1025,51</b>	
<b>Полдник: 15.30-16.00</b>	Запеканка творожная	150	6,45	11,3	16,0	231,6	237
	Чай с сахаром	100	-	-	6,1	24,4	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>6,45</b>	<b>11,3</b>	<b>22,1</b>	<b>256,0</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1400</b>	<b>46,7</b>	<b>70,33</b>	<b>210,216</b>	<b>1695,41</b>	

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

День недели: Пятница -5 день  
Неделя: первая  
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.30-8.55</b>	Овсяная каша молочная	180	9,054	10,2	37,134	276,3	182
	Чай с сахаром	180	-	-	10,98	43,9	376
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>11,864</b>	<b>14,17</b>	<b>65,074</b>	<b>434,86</b>	
<b>2 Завтрак 10.30-11.00</b>	Кефир с сахаром	100	5,7	0,59	9,25	96,0	б/н
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		100	5,7	0,59	9,25	96,0	
<b>Обед с 12.00-13.00</b>	Отварная морковь в нарезках	50	2,37	1,73	11,74	17,0	16
	Суп крестьянский со сметаной	180	2,18	1,46	11,88	82,88	37
	Тефтели говяжьи с томатной подливой и рисовым гарниром	220	9,5	11,7	40,6	406,29	278/348/304
	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>670</b>	<b>16,85</b>	<b>15,708</b>	<b>106,16</b>	<b>694,59</b>	
<b>Полдник с 15.30-16.00</b>	Суп молочный гречневый	200	15,97	25,48	17,08	241,60	94
	Хлеб пшеничный	50	3,0	1,0	20,87	107,125	8
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>18,97</b>	<b>26,48</b>	<b>37,95</b>	<b>348,725</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1420</b>	<b>53,384</b>	<b>56,948</b>	<b>218,434</b>	<b>1574,175</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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8:30.8.55</b>	Каша «Дружба»	180	4,59	4,90	26,32	168,0	46
	Чай с сахаром	180	-	-	10,98	43,9	376
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>6,99</b>	<b>5,7</b>	<b>54,0</b>	<b>297,6</b>	
<b>2 Завтрак 10.30-11.00</b>	Молоко	80	2,4	2,1	4,03	45,3	400
	Конфеты	20	0,42	-	13,33	77	б/н
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,82</b>	<b>2,1</b>	<b>17,36</b>	<b>122,3</b>	
<b>Обед с 12:00-13:00</b>	Отварная свекла в нарезках	50	1,65	0,085	3,585	17,5	17
	Суп картофельный с горохом со сметаной	180	7,08	6,4	12,096	121,9	102
	Куриные биточки со сметанной подливой и отварными макаронами	200	5,75	10,51	37,53	434,47	306/99/205
	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>650</b>	<b>32,77</b>	<b>28,695</b>	<b>91,801</b>	<b>748,66</b>	
<b>Полдник: 15:30-16:00</b>	Омлет натуральный	100	11,64	19,84	25,75	141,75	210
	Чай с сахаром	100	-	-	6,1	24,34	376
	Хлеб пшеничный	50	3,0	1,0	20,87	107,125	8
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>14,54</b>	<b>20,84</b>	<b>52,72</b>	<b>273,215</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1400</b>	<b>58,88</b>	<b>77,195</b>	<b>215,881</b>	<b>1441,775</b>	

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

День недели: Вторник - 7 день

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.30-8.55</b>	Манная каша молочная	180	5,23	9,19	27,75	215,15	181
	Чай с сахаром	180	-	-	10,98	43,9	376
	Бутерброд со сливочным маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>8,04</b>	<b>13,16</b>	<b>55,69</b>	<b>373,71</b>	
<b>2 Завтрак 10.30-11.00</b>	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	46,8	338
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>46,8</b>	
<b>Обед с 12.00-13.00</b>	Капуста тушеная	50	1,0	1,62	4,71	37,6	321
	Суп с лапшой,с мясом птицы со сметаной	180	16,30	5,08	10,99	214,83	47
	Жаркое подомашнему	200	14,47	16,27	71,76	441,17	276
	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>650</b>	<b>34,57</b>	<b>237,788</b>	<b>129,4</b>	<b>882,02</b>	
<b>Полдник с 15.30-16.00</b>	Булочка российская	60	4,2	14,8	29,16	169,74	474
	Чай с сахаром	190	-	-	11,59	46,33	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>14,8</b>	<b>40,75</b>	<b>216,07</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1400</b>	<b>47,21</b>	<b>52,148</b>	<b>235,64</b>	<b>1518,6</b>	

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8:30-8:55</b>	Овсяная каша молочная	180	9,054	10,2	37,134	276,3	182
	Чай с сахаром	180	-	-	10,98	43,9	376
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>11,454</b>	<b>11,0</b>	<b>64,814</b>	<b>405,9</b>	
<b>2 Завтрак 10.30-11.00</b>	Печенье	20	1,5	2,0	18,2	83,4	б/н
	Молоко	80	2,4	2,1	4,03	45,3	400
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>3,9</b>	<b>4,1</b>	<b>22,23</b>	<b>128,7</b>	
<b>Обед с 12.00-13.00</b>	Отварная морковь в нарезке	50	2,37	1,73	11,74	17,0	16
	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	200	4,608	7,22	28,3	123,15	82
	Куриное филе в сметанном соусе с пшеничным гарниром	220	19,61	26,61	43,685	612,591	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>670</b>	<b>29,128</b>	<b>47,26</b>	<b>122,315</b>	<b>927,531</b>	
<b>Полдник: 15:30-16:00</b>	Запеканка творожная	150	6,45	11,3	16,0	231,6	237
	Чай с сахаром	100	-	-	6,1	24,4	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>6,45</b>	<b>11,3</b>	<b>22,1</b>	<b>256,0</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1420</b>	<b>50,932</b>	<b>73,66</b>	<b>231,459</b>	<b>1718,131</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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.30-8.55	Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,131	4,41	23,7	151,2	185
	Какао с молоком	180	3,672	3,186	15,822	106,74	382
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
Итого за завтрак:		400	10,613	11,566	56,482	372,6	
2 Завтрак 10.30-11.00	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	46,8	338
Итого за 2 Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	46,8	
Обед с 12.00-13.00	Отварная свекла в нарезках	50	2,37	1,73	11,74	17,0	17
	Сур картофельный с горохом со сметаной	180	7,08	6,4	12,096	221,9	102
	Рыба, припущенная с томатной подливой и рисовым гарниром	220	15,46	28,74	59,61	611,82	244/348/321
	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:		670	27,71	37,688	125,386	1039,14	
Полдник с 15.30-16.00	Молочный суп с макаронами	200	25,5	5,2	18,8	145,6	94
	Хлеб пшеничный	50	3,0	1,0	20,875	107,125	8
Итого за полдник:		250	28,5	6,2	39,675	252,725	
Итого за день:		1420	67,223	55,854	231,343	1711,265	

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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.30-8.55</b>	Каша молочная жидкая гречневая	180	3,4	4,5	25,95	186,75	40
	Чай с сахаром	180	-	-	10,98	43,9	376
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>5,8</b>	<b>5,3</b>	<b>53,63</b>	<b>316,35</b>	
<b>2 Завтрак 10.30-11.00</b>	Печенье	20	1,5	2,0	18,2	83,4	б/н
	Чай с лимоном	80	0,053	0,008	4,53	18,22	393
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,553</b>	<b>2,008</b>	<b>22,73</b>	<b>101,62</b>	
<b>Обед с 12.00-13.00</b>	Отварная морковь в нарезках	50	2,37	1,73	11,74	17,0	16
	Суп картофельно-перловый со сметаной	180	11,584	2,088	31,88	173,08	250
	Рагу овощное с мясом	200	11,72	15,43	44,34	313,13	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>650</b>	<b>28,484</b>	<b>30,948</b>	<b>126,55</b>	<b>678,0</b>	
<b>Полдник с 15.30-16.00</b>	Оладьи	60	3,72	5,85	26,6	173,9	410
	Какао с молоком	190	3,88	3,36	26,6	112,67	382
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>7,6</b>	<b>9,21</b>	<b>53,2</b>	<b>286,57</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1400</b>	<b>43,437</b>	<b>47,466</b>	<b>256,11</b>	<b>1382,54</b>	

**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**