

Приказ № 60 от 25 августа 2025 года

**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		
Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.30-8.55	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
Итого за завтрак:		400	8,04	13,16	55,69	373,71	
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	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
Итого за обед:		650	26,92	37,123	89,345	674,69	
Полдник с 15.30- 16.00	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
Итого за полдник:		250	16,76	17,63	39,155	363,125	
Итого за день:		1400	52,12	58,313	193,89	1458,325	

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		
Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.30-9.55	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
Итого за завтрак:		400	11,454	11,0	64,814	405,8	
2 Завтрак 10.30-10.00	Какао с молоком	100	2,04	1,77	14,0	59,3	382
Итого за 2 завтрак:		100	2,04	1,77	14,0	59,3	
Обед с 12.00-13.00	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
Итого за обед:		670	19,818	37,65	114,32	691,94	
Полдник с 15.30-16.00	Рогалики	60	11,932	21,17	33,68	272,516	400
	Чай с сахаром	190	-	-	11,6	46,2	376
Итого за полдник:		250	11,932	21,17	45,28	318,716	
Итого за день:		1420	45,244	71,59	238,414	1475,756	

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		
Неделя 1 ДЕНЬ3 Завтрак с 8.30-8.55	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
Итого за завтрак:		400	4,763	7,471	48,199	379,16	
2 Завтрак 10.30- 11.00	Йогурт	100	2,4	0,1	14,4	70,0	б/н
Итого за 2 Завтрак		100	2,4	0,1	14,4	70,0	
Обед с 12.00- 13.00	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 куричного мяса с пшененным 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						
Итого за обед:		650	24,868	32,056	112,005	1017,791	
Полдник с 15.30- 16.00	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
Итого за полдник:		250	28,5	16,2	39,72	252,725	
Итого за день:		1400	60,531	55,827	214,324	1719,676	

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		
Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.30-8.55	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
Итого за завтрак:		400	12,4	10,06	56,28	367,1	
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	16
	Суп картофельный с горохом со сметаной	180	7,08	6,4	12,096	221,9	102
	Рыба, припущененная 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
Итого за обед:		660	27,45	48,57	122,036	1025,51	
Полдник: 15.30-16.00	Запеканка творожная	150	6,45	11,3	16,0	231,6	237
	Чай с сахаром	100	-	-	6,1	24,4	376
Итого за полдник:		250	6,45	11,3	22,1	256,0	
Итого за день:		1400	46,7	70,33	210,216	1695,41	

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		
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.30-8.55	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
Итого за завтрак:		400	11,864	14,17	65,074	434,86	
2 Завтрак 10.30-11.00	Кефир с сахаром	100	5,7	0,59	9,25	96,0	б/н
Итого за 2 Завтрак		100	5,7	0,59	9,25	96,0	
Обед с 12.00-13.00	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
Итого за обед:		670	16,85	15,708	106,16	694,59	
Полдник с 15.30-16.00	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
Итого за полдник:		250	18,97	26,48	37,95	348,725	
Итого за день:		1420	53,384	56,948	218,434	1574,175	

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		
Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8:30.8.55	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
Итого за завтрак		400	6,99	5,7	54,0	297,6	
2 Завтрак 10.30-11.00	Молоко	80	2,4	2,1	4,03	45,3	400
	Конфеты	20	0,42	-	13,33	77	б/н
Итого за 2 Завтрак		100	2,82	2,1	17,36	122,3	
Обед с 12:00-13:00	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
Итого за обед:		650	32,77	28,695	91,801	748,66	
Полдник: 15:30-16:00	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
Итого за полдник:		250	14,54	20,84	52,72	273,215	
Итого за день:		1400	58,88	77,195	215,881	1441,775	

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		
Неделя 2 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.30-8.55	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
Итого за завтрак:		400	8,04	13,16	55,69	373,71	
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	Капуста тушенная	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 по-домашнему	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
Итого за обед:		650	34,57	237,788	129,4	882,02	
Полдник с 15.30-16.00	Булочка российская	60	4,2	14,8	29,16	169,74	474
	Чай с сахаром	190	-	-	11,59	46,33	376
Итого за полдник:		250	4,2	14,8	40,75	216,07	
Итого за день:		1400	47,21	52,148	235,64	1518,6	

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		
Неделя 2 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8:30-8:55	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
Итого за завтрак:		400	11,454	11,0	64,814	405,9	
2 Завтрак 10.30-11.00	Печенье	20	1,5	2,0	18,2	83,4	б/н
	Молоко	80	2,4	2,1	4,03	45,3	400
Итого за 2 Завтрак		100	3,9	4,1	22,23	128,7	
Обед с 12.00-13.00	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 пшененным 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
Итого за обед:		670	29,128	47,26	122,315	927,531	
Полдник: 15:30-16:00	Запеканка творожная	150	6,45	11,3	16,0	231,6	237
	Чай с сахаром	100	-	-	6,1	24,4	376
Итого за полдник:		250	6,45	11,3	22,1	256,0	
Итого за день:		1420	50,932	73,66	231,459	1718,131	

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 пшенная 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
	Суп картофельный с горохом со сметаной	180	7,08	6,4	12,096	221,9	102
	Рыба, припущеная 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		
Неделя 2 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.30-8.55	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
Итого за завтрак:		400	5,8	5,3	53,63	316,35	
2 Завтрак 10.30-11.00	Печенье	20	1,5	2,0	18,2	83,4	б/н
	Чай с лимоном	80	0,05 3	0,008	4,53	18,22	393
Итого за 2 Завтрак		100	1,55 3	2,008	22,73	101,62	
Обед с 12.00-13.00	Отварная морковь в нарезках	50	2,37	1,73	11,74	17,0	16
	Суп картофельно-перловый со сметаной	180	11,5 84	2,088	31,88	173,08	250
	Рагу овощное с мясом	200	11,7 2	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
Итого за обед:		650	28,4 84	30,94 8	126,5 5	678,0	
Полдник с 15.30-16.00	Оладьи	60	3,72	5,85	26,6	173,9	410
	Какао с молоком	190	3,88	3,36	26,6	112,67	382
Итого за полдник:		250	7,6	9,21	53,2	286,57	
Итого за день:		1400	43,4 37	47,46 6	256,1 1	1382,54	

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

- 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.
- 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