

«Утверждаю»  
 Директор  
 МКОУ «НШДС» с.п.Баксаненок  
 \_\_\_\_\_ С.С.Хашкулова  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Примерное десятидневное меню  
 (осенний период)  
 МКОУ «НШДС» с.п.Баксаненок  
 на 2024-2025 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	8,64	14,76	54,72	396,0	302
	Чай с сахаром	180	-	-	21,96	87,8	376
	Бутерброд с маслом	40	3,4	3,97	19,36	138,6	8/1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>12,04</b>	<b>18,73</b>	<b>96,04</b>	<b>622,4</b>	
<b>2 Завтрак 10.30-11.00</b>	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	
<b>Обед с 12.00-13.00</b>	Отварная свекла в нарезках	50	1,65	0,085	3,585	17,5	17
	Борщ со сметаной	180	4,9	3,54	90,18	91,8	170
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	70	14,76	19,6	7,45	241,8	306
		130	0,06	0,16	0,24	3,0	354
	Компот из свежих фруктов	180	4,79	3,9	22,9	146,0	688
Хлеб пшеничный	40	0,18	-	22,5	88,02	414	
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>28,74</b>	<b>30,085</b>	<b>165,6</b>	<b>655,82</b>	
<b>Полдник с 15.30-16.00</b>	Пшеничный молочный суп	200	13,76	6,63	18,28	156,0	43
	Хлеб пшеничный	50	3,07	3,77	25,36	127,25	8
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>16,83</b>	<b>10,4</b>	<b>43,64</b>	<b>283,25</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1400</b>	<b>58,01</b>	<b>59,615</b>	<b>315,08</b>	<b>1626,47</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 8.30-8.55</b>	Каша гречневая жидкая со сливочным маслом	180	8,95	6,73	43,0	276,53	679
	Чай с сахаром	180	-	-	21,96	87,8	376
	Хлеб пшеничный	40	2,45	3,0	20,29	101,8	8
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>11,4</b>	<b>9,73</b>	<b>85,95</b>	<b>466,13</b>	-
<b>2 Завтрак 10.30-11.00</b>	Какао с молоком	100	1,995	1,585	7,06	51,155	382
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,995</b>	<b>1,585</b>	<b>7,06</b>	<b>51,155</b>	
<b>Обед с 12.00- 13.00</b>	Отварная морковь в нарезках	50	2,37	1,73	11,74	17,0	16
	Крестьянский суп со сметаной	180	4,87	4,15	11,88	262,8	37
	Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	70	18,13	22,36	13,67	199,5	286
		130	13,0	12,8	17,7	119,0	694
	Кисель	180	-	-	18,77	74,6	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>40,77</b>	<b>43,84</b>	<b>92,46</b>	<b>741,6</b>	
<b>Полдник с 15.30-16.00</b>	Домашняя булочка	60	5,5	5,0	37,4	189,0	593
	Чай с сахаром	200	-	-	24,4	97,96	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>260</b>	<b>5,5</b>	<b>5,0</b>	<b>61,8</b>	<b>286,96</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1430</b>	<b>59,66 5</b>	<b>60,15 5</b>	<b>247,2 7</b>	<b>1545,845</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 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8.30-8.55</b>	Каша рисовая жидкая со сливочным маслом	180	4,6	9,7	30,2	227,0	182
	Чай с сахаром	180	-	-	21,96	87,8	376
	Бутерброд с маслом	40	3,4	3,97	19,36	138,6	8/1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>8,0</b>	<b>13,67</b>	<b>71,52</b>	<b>453,4</b>	
<b>2 Завтрак 10.30-11.00</b>	Кефир	80	4,56	0,47	7,4	76,8	б/н
	Мармелад	20	0,42	-	13,28	77,0	б/н
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,98</b>	<b>0,47</b>	<b>20,68</b>	<b>153,8</b>	
<b>Обед с 12.00- 13.00</b>	Капуста тушенная	50	1,24	2,0	5,66	45,0	321
	Суп гороховый вегетарианский со сметаной	180	14,15	9,4	14,5	91,7	31
	Гуляш из куриного мяса с пшеничным гарниром	70	17,22	10,39	1,88	69,2	311
		130	5,72	4,96	32,8	243,5	679
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	-	22,5	88,02	414
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>40,91</b>	<b>29,55</b>	<b>96,04</b>	<b>598,88</b>	
<b>Полдник с 15.30-16.00</b>	Суп перловый молочный	200	5,76	6,63	18,28	156,0	43
	Хлеб пшеничный	50	3,07	3,77	25,36	127,25	8
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>8,83</b>	<b>10,4</b>	<b>43,64</b>	<b>283,25</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1400</b>	<b>60,72</b>	<b>54,09</b>	<b>231,88</b>	<b>1513,57</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	200	14,28	14,72	38,96	362,58	65
	Какао с молоком	180	3,6	2,86	12,7	92,0	382
	Хлеб пшеничный	40	2,45	3,0	20,29	101,8	8
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>20,33</b>	<b>20,58</b>	<b>71,95</b>	<b>556,38</b>	
<b>2 Завтрак 10.30-11.00</b>	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	
<b>Обед с 12.00-13.00</b>	Отварная свекла в нарезках	50	1,65	0,085	3,585	17,5	17
	Щи со сметаной	180	1,28	3,57	5,7	64,62	88
	Рыба тушеная с рисовым гарниром	70	8,93	4,63	40,4	156,52	58
		130	3,17	4,66	31,8	213,9	304
	Кисель	180	-	-	18,77	74,6	648
Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8	
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>17,43</b>	<b>15,74</b>	<b>118,9</b>	<b>612,84</b>	
<b>Полдник с 15.30-16.00</b>	Запеканка творожная	150	26,88	27,54	38,81	470,76	224
	Чай с сахаром	100	-	-	12,2	48,98	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>26,88</b>	<b>27,54</b>	<b>51,01</b>	<b>519,74</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1420</b>	<b>65,04</b>	<b>64,26</b>	<b>251,7</b>	<b>1735,96</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>	Гречневая каша со сливочным маслом	180	8,95	6,73	43,0	276,53	679
	Чай с сахаром	180	-	-	21,96	87,8	376
	Бутерброд с маслом	40	3,4	3,97	19,36	138,6	8/1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>12,35</b>	<b>10,7</b>	<b>84,32</b>	<b>502,93</b>	
<b>2 Завтрак 10.30-11.00</b>	Молоко	100	3,4	2,5	4,8	99,0	255
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>3,4</b>	<b>2,5</b>	<b>4,8</b>	<b>99,0</b>	
<b>Обед с 12.00- 13.00</b>	Морковь тертая с сахаром	50	0,648	0,108	5,172	24,24	38
	Суп картофельный со сметаной	180	13,9	11,3	25,7	179,8	26
	Рагу мясное	200	10,0	13,77	22,67	239,7	30
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	-	22,5	88,02	414
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>27,128</b>	<b>28,0</b>	<b>94,742</b>	<b>617,46</b>	
<b>Полдник с 15.30-16.00</b>	Оладьи	60	9,72	17,832	38,64	173,88	410
	Чай с сахаром	190	-	-	23,18	92,68	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>9,72</b>	<b>17,832</b>	<b>61,82</b>	<b>266,56</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1410</b>	<b>52,598</b>	<b>53,032</b>	<b>245,682</b>	<b>1485,95</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		
Неделя 2 ДЕНЬ 6 Завтрак с 8.30-8.55	Каша «Дружба»	180	8,63	4,41	32,7	262,5	679
	Чай с сахаром	180	-	-	21,96	87,8	376
	Хлеб пшеничный	40	2,45	3,0	20,29	101,8	8
Итого за завтрак:		400	11,08	7,41	74,95	452,1	
2 Завтрак 10.30-11.00	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за 2 Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Обед с 12.00- 13.00	Отварная свекла в нарезках	50	1,65	0,085	3,585	17,5	17
	Борщ со сметаной	180	4,9	3,54	90,18	91,8	170
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	70	14,76	19,6	7,45	241,8	306
		130	0,06	0,16	0,24	3,0	354
		130	4,79	3,9	22,9	146,0	688
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	-	22,5	88,02	414
Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8	
Итого за обед		650	28,74	30,08 5	165,5 55	673,82	
Полдник с 15.30-16.00	Пшеничный молочный суп	200	13,76	6,63	18,28	156,0	43
	Хлеб пшеничный	50	3,07	3,77	25,36	127,25	8
Итого за полдник:		250	16,83	10,04	43,64	283,25	
Итого за день:		1400	57,05	48,29 5	293,8 9	1456,17	

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

День недели: Вторник – 7 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 7 Завтрак с 8.30-8.55</b>	Манная каша со сливочным маслом	180	8,64	14,76	54,72	396,0	302
	Чай с сахаром	180	-	-	21,96	87,8	376
	Бутерброд с маслом	40	3,4	3,97	19,36	138,6	8/1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>12,04</b>	<b>18,73</b>	<b>96,04</b>	<b>622,4</b>	
<b>2 Завтрак 10.30-11.00</b>	Кефир	80	2,56	0,47	7,4	76,8	б/н
	Мармелад	20	0,42	-	13,28	77,0	б/н
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,98</b>	<b>0,47</b>	<b>20,68</b>	<b>153,8</b>	
<b>Обед с 12.00- 13.00</b>	Морковь тертая с сахаром	50	0,648	0,108	5,172	24,24	38
	Крестьянский суп со сметаной	180	4,87	4,15	11,88	262,8	37
	Котлеты из говядины с подливой и картофельным пюре	70	10,89	8,0	11,0	160,15	608
		20	0,23	0,84	1,60	14,90	69
		130	13,0	11,5	15,9	106,9	694
	Кисель	180	-	-	18,77	74,6	648
Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>32,038</b>	<b>27,4</b>	<b>83,022</b>	<b>729,29</b>	
<b>Полдник с 15.30-16.00</b>	Плюшка	60	7,68	6,44	37,93	233,7	652
	Чай с сахаром	190	-	-	23,18	92,68	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>7,68</b>	<b>6,44</b>	<b>61,11</b>	<b>326,38</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1420</b>	<b>54,75</b>	<b>53,04</b>	<b>260,852</b>	<b>1831,87</b>	

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

День недели: Среда – 8 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 8 Завтрак с 8.30-8.55</b>	Гречневая каша со сливочным маслом	180	8,95	6,73	43,0	276,53	679
	Чай с сахаром	180	-	-	21,96	87,8	376
	Хлеб пшеничный	40	2,45	3,0	20,29	101,8	8
	Конфеты	20	1,28	1,6	13,88	91,8	б/н
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>12,68</b>	<b>11,33</b>	<b>99,3</b>	<b>557,93</b>	
<b>2 Завтрак 10.30-11.00</b>	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	338
<b>Обед с 12.00- 13.00</b>	Капуста тушенная	50	1,24	2,0	5,66	45,0	321
	Суп гороховый вегетарианский со сметаной	180	14,15	9,4	14,5	91,7	31
	Куриные грудки с подливой и пшеничным гарниром	70	17,2	10,4	1,88	69,2	311
		130	5,72	4,96	32,8	243,5	679
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	-	22,5	88,02	414
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>40,89</b>	<b>29,56</b>	<b>96,04</b>	<b>623,15</b>	
<b>Полдник с 15.30-16.00</b>	Гешлибже	200	24,71	21,9	21,44	205,04	154
	Хлеб пшеничный	50	3,07	3,77	25,36	127,25	8
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>27,78</b>	<b>25,67</b>	<b>46,8</b>	<b>332,29</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1420</b>	<b>81,75</b>	<b>66,96</b>	<b>251,7 7</b>	<b>1560,34</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		
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 9 Завтрак с 8.30-8.55</b>	Каша пшенная жидкая со сливочным маслом	180	0,9	4,41	23,7	151,2	185
	Какао с молоком	180	3,6	2,86	12,7	92,0	382
	Бутерброд с маслом	40	3,4	3,97	19,36	138,6	8/1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>7,9</b>	<b>9,81</b>	<b>49,42</b>	<b>335,84</b>	
<b>2 Завтрак 10.30-11.00</b>	<b>Молоко</b>	100	3,4	2,5	4,8	99,0	255
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>3,4</b>	<b>2,5</b>	<b>4,8</b>	<b>99,0</b>	
<b>Обед с 12.00- 13.00</b>	Отварная свекла в нарезках	50	1,65	0,085	3,585	17,5	17
	Щи со сметаной	180	1,28	3,57	5,7	64,62	88
	Рыба тушеная с рисовым гарниром	70	12,28	1,67	0,22	64,7	58
		130	3,17	4,66	31,8	213,9	304
	Кисель	180	-	-	18,77	74,6	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>19,79 5</b>	<b>12,78 5</b>	<b>78, 775</b>	<b>521,02</b>	
<b>Полдник с 15.30-16.00</b>	Сырники творожные	100	7,79	12,45	23,77 5	266,4	231
	Чай с сахаром	150	-	-	18,3	73,2	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>7,79</b>	<b>12,45</b>	<b>42,07 5</b>	<b>339,6</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1400</b>	<b>38,88 5</b>	<b>37,54 5</b>	<b>175,0 7</b>	<b>1295,46</b>	

**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 10 Завтрак с 8.30-8.55</b>	Отварные макароны с маслом и сыром	200	14,28	14,72	38,96	362,58	65
	Чай с сахаром	180	-	-	21,96	87,8	376
	Хлеб пшеничный	40	2,45	3,0	20,29	101,8	8
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>16,73</b>	<b>17,72</b>	<b>81,21</b>	<b>552,18</b>	
<b>2 Завтрак 10.30-11.00</b>	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	
<b>Обед с 12.00- 13.00</b>	Отварная морковь в нарезках	50	2,37	1,73	11,74	17,0	16
	Суп картофельный со сметаной	180	13,9	11,3	25,7	179,8	26
	Плов из говядины	200	20,30	17,0	35,69	377,0	291
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	-	22,5	88,02	414
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>39,15</b>	<b>32,83</b>	<b>114,33</b>	<b>747,52</b>	
<b>Полдник с 15.30-16.00</b>	Оладьи	60	9,72	17,83	38,64	173,88	410
	Чай с сахаром	190	-	-	23,18	92,68	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>9,72</b>	<b>17,83</b>	<b>61,82</b>	<b>266,56</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1420</b>	<b>66,0</b>	<b>68,78</b>	<b>267,16</b>	<b>1613,26</b>	

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