

«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 : 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 с 8.00-8.30	Манная каша со сливочным маслом	200	9,6	16,4	60,8	440,0	302
	Чай с сахаром	200	-	-	24,4	97,56	376
	Бутерброд с маслом	60	5,1	5,96	29,04	207,9	8/1
	Конфеты	30	1,28	1,6	13,88	91,8	б/н
Итого за завтрак:		490	15,98	23,96	128,12	837,26	
2 Завтрак 10.00-10.15	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338
Итого за 2 Завтрак		200	0,8	0,8	19,6	94,0	
Обед с 12.00- 13.30	Отварная свекла в нарезках	60	0,8	0,102	4,302	21,0	17
	Борщ со сметаной	200	1,45	3,94	100,2	82,0	170
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	90	18,98	25,2	9,58	310,89	306
		150	0,78	0,2	0,3	3,86	354
	Компот из свежих фруктов	180	5,53	4,5	26,43	187,7	688
	Хлеб пшеничный	40	0,18	-	22,5	88,2	414
Итого за обед		720	35,3	36,742	182,012	799,17	
Полдник с 16.30-17.00	Пшеничный молочный суп	250	7,2	8,29	22,85	195,0	43
	Хлеб пшеничный	50	3,07	3,77	25,36	127,25	8
Итого за полдник:		300	20,27	12,06	48,21	322,25	
Итого за день:		1710	72,35	73,56	378,0	2232,68	

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 с 8.00-8.30	Каша гречневая жидкая со сливочным маслом	200	9,95	7,48	47,78	307,26	679
	Чай с сахаром	200	-	-	24,4	97,6	376
	Хлеб пшеничный	60	3,6	3,34	22,55	113,3	8
	Сухофрукты	20	1,5	2,0	14,9	93,4	б/н
Итого за завтрак:		480	15,05	12,82	109,63	611,56	-
2 Завтрак 10.00-10.15	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	382
Итого за 2 Завтрак		200	3,99	3,17	14,12	102,31	
Обед с 12.00-13.30	Отварная морковь в нарезках	60	2,84	2,072	14,08	20,04	16
	Крестьянский суп со сметаной	200	5,41	4,61	13,2	292,0	37
	Тефтели из говядины с подливой и картофельным пюре	90	23,3	28,75	17,58	256,5	286
		150	15,07	14,8	20,43	137,3	694
	Кисель	180	-	-	18,77	74,6	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
		720	49,02	53,032	102,76	866,15	
Итого за обед Полдник с 16.30-17.00	Домашняя булочка	100	9,17	8,34	62,34	315,0	593
	Чай с сахаром	200	-	-	24,4	103,11	376
		300	9,17	8,34	86,74	412,96	
Итого за полдник:		1700	77,23	77,362	313,25	1998,13	

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 с 8.00-8.30	Каша рисовая жидкая со сливочным маслом	200	5,11	10,78	33,56	252,23	182
	Чай с сахаром	200	-	-	24,4	97,56	376
	Бутерброд с маслом	60	5,1	5,96	29,04	207,9	8/1
	Печенье	30	2,25	3,0	27,3	125,1	б/н
Итого за завтрак:		490	12,46	19,74	114,3	682,79	
2 Завтрак 10.00-10.15 Итого за 2 Завтрак	Кефир	180	5,76	1,06	16,65	172,8	б/н
	Конфеты	20	0,42	-	13,28	77,0	б/н
Обед с 12.00-13.30		200	6,18	1,06	29,93	249,8	
	Капуста тушенная	60	1,49	2,4	6,8	54,0	321
	Суп гороховый вегетарианский со сметаной	200	15,73	10,48	16,1	101,9	31
	Гуляш из куриного мяса с пшеничным гарниром	90	22,14	13,35	2,42	88,98	311
		150	6,6	15,72	37,85	286,9	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
Итого за обед		720	48,54	34,75	104,37	705,5	
Полдник с 16.30-17.00	Суп перловый молочный	250	7,2	8,29	22,85	195,0	43
	Хлеб пшеничный	50	3,07	3,77	25,36	127,25	8
Итого за полдник:		300	10,27	12,06	48,21	322,25	
Итого за день:		1710	77,45	67,61	296,81	2000,34	

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 с 8.00-8.30	Отварные макароны со сливочным маслом и сыром	200	14,28	14,72	38,96	362,58	65
	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	382
	Хлеб пшеничный	60	3,675	3,34	22,55	113,1	8
	Конфеты	30	1,28	1,6	13,88	91,8	б/н
Итого за завтрак:		490	23,205	22,83	89,51	669,79	
2 Завтрак 10.00-10.15	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338
Итого за 2 Завтрак		200	0,8	0,8	19,6	94,0	
Обед с 12.00- 13.30	Отварная свекла в нарезках	60	1,98	0,102	4,302	21,0	17
	Щи со сметаной	200	1,43	3,97	6,34	71,8	88
	Рыба тушеная с рисовым гарниром	90	11,49	5,96	51,95	205,24	58
		150	3,65	5,37	36,69	246,8	304
	Кисель	180	-	-	18,77	74,6	648
Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8	
		720	20,95	18,202	136,752	701,14	
Итого за обед Полдник с 16.30-17.00	Запеканка творожная	150	26,88	27,54	38,81	470,76	224
	Чай с сахаром	150	-	-	18,3	73,47	376
Итого за полдник:		300	26,88	27,54	57,11	544,23	
Итого за день:		1710	71,835	69,37	302,972	2013,16	

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 с 8.00-8.30	Гречневая каша со сливочным маслом	200	9,95	7,48	47,78	307,26	679
	Чай с сахаром	200	-	-	24,4	97,6	376
	Бутерброд с маслом	60	5,1	5,96	29,04	207,9	8/1
		460	15,05	13,44	101,22	612,0	
Итого за завтрак:	Молоко	200	6,8	5,0	9,6	198,0	255
2 Завтрак 10.00-10.15		200	6,8	5,0	9,6	198,0	
Итого за 2 Завтрак Обед с 12.00-13.30	Морковь тертая с сахаром	60	0,778	0,13	6,2	29,1	38
	Суп картофельный с макаронами	200	15,45	12,55	28,56	199,78	30
	Рагу мясное	240	12,112	16,516	27,2	387,6	26
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	-	22,5	88,02	414
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
		720	30,92	31,996	183,16	790,2	
Итого за обед	Оладьи	100	6,2	19,72	64,4	289,8	410
	Чай с сахаром	200	-	-	24,4	97,56	376
Полдник с 16.30-17.00		300	16,2	19,72	88,8	387,36	
		1680	68,97	70,156	302,78	1987,56	

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 6 Завтрак с 8.00-8.30	Каша «Дружба»	200	9,6	4,9	36,34	291,67	679
	Чай с сахаром	200	-	-	24,4	97,6	376
	Хлеб пшеничный	60	3,675	3,34	22,55	113,1	8
	Печенье	30	2,25	3,0	27,3	125,1	б/н
Итого за завтрак:		490	15,52 5	11,24 9	110,5 9	627,47	
2 Завтрак 10.00-10.15	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338
Итого за 2 Завтрак		200	0,8	0,8	19,6	94,0	338
Обед с 12.00-13.30	Отварная свекла в нарезках	60	19,8	0,102	4,302	21,0	17
	Борщ со сметаной	200	5,45	3,94	100,2	182,0	170
	Куриные биточки с подливой и макаронным гарниром	90	18,98	25,2	9,58	310,89	306
		150	0,78	0,2	0,3	3,86	354
	Компот из свежих фруктов	180	5,53	4,5	26,43	187,7	688
	Хлеб пшеничный	40	180	0,18	-	22,5	88,02
		720	35,3	36,74 2	182,0 12	799,17	
Итого за обед Полдник с 16.30-17.00	Пшеничный молочный суп	250	17,2	8,29	22,85	195,0	43
	Хлеб пшеничный	50	3,07	3,77	25,36	127,25	8
		300	20,27	12,06	48,21	322,25	
Итого за полдник:		1710	71,71 5	60,84 2	360,4 12	1922,89	

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 7 Завтрак с 8.00-8.30	Манная каша со сливочным маслом	200	9,6	16,4	60,8	440,0	302
	Чай с сахаром	200	-	-	24,4	97,56	376
	Бутерброд с маслом	60	5,1	5,96	29,04	207,9	8/1
Итого за завтрак:		460	14,7	22,36	114,24	745,46	
2 завтрак 10.00-10.15	Кефир	180	5,76	1,06	16,65	172,8	б/н
	Мармелад	20	0,42	-	13,28	77,0	б/н
Итого за 2 Завтрак		200	6,18	1,06	29,93	249,8	
Обед с 12.00-13.30	Морковь тертая с сахаром	60	0,778	0,13	6,2	29,1	38
	Крестьянский суп со сметаной	200	5,41	4,61	13,2	292,0	37
	Котлеты из говядины с подливой и картофельным пюре	90	14,0	10,4	15,3	205,9	608
		150	15,07	14,8	20,43	137,3	694
	Кисель	180	-	-	18,77	74,6	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
		720	37,658	32,74	92,6	824,6	
Итого за обед	Плюшка	100	12,8	10,74	63,2	388,34	652
	Чай с сахаром	200	-	-	24,4	97,96	376
Полдник с 16.30-17.00		300	12,8	10,74	87,6	486,3	
		1680	71,338	66,9	324,37	2306,16	

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 8 Завтрак с 8.00-8.30	Гречневая каша со сливочным маслом	200	9,95	7,48	47,78	307,26	679
	Чай с сахаром	200	-	-	24,4	97,56	376
	Хлеб пшеничный	60	5,1	5,96	29,04	207,9	8/1
	Конфеты	30	1,28	1,6	13,88	91,8	б/н
Итого за завтрак:		490	16,33	15,04	115,5	704,56	
2 Завтрак 10.00-10.15	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338
Итого за 2 Завтрак		200	0,8	0,8	19,6	94,0	338
Обед с 12.00-13.30	Тушенная капуста	60	1,49	2,4	6,8	54,0	321
	Суп гороховый вегетарианский со сметаной	200	15,73	10,48	16,1	101,9	31
	Куриные грудки с подливой и пшеничным гарниром	90	22,13	13,35	2,4	88,9	311
		150	6,6	5,72	37,85	286,0	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
		720	48,53	34,75	104,35	705,52	
Итого за обед Полдник с 16.30-17.00	Гешлибже	250	30,89	27,39	26,8	256,3	154
	Хлеб пшеничный	50	3,07	3,77	25,36	127,25	8
		300	33,96	11,16	52,16	383,55	
Итого за полдник:		1710	99,62	65,91	291,21	1881,63	

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 9 Завтрак с 8.00-8.30	Каша пшенная жидкая со сливочным маслом	200	4,59	4,9	26,34	168,0	185
	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,42	102,31	382
	Бутерброд с маслом	60	5,1	5,96	29,04	207,9	8/1
	Сухофрукты	20	1,5	2,0	14,9	93,4	б/н
Итого за завтрак:		480	15,18	16,03	84,4	571,61	
2 Завтрак 10.00-10.15	Молоко	200	6,8	5,0	9,6	198,0	255
Итого за 2 Завтрак		200	6,8	5,0	9,6	198,0	
Обед с 12.00-13.30	Отварная свекла в нарезках	60	19,8	0,102	4,302	21,0	17
	Щи со сметаной	200	1,43	3,97	6,34	71,8	88
	Рыба тушеная с рисовым гарниром	90	15,79	2,15	0,29	205,1	58
		150	3,65	5,37	36,7	246,8	304
	Кисель	180	-	-	18,77	74,6	648
	Хлеб	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за обед		720	23,27	14,39	85,10 2	705,0	
Полдник с 16.30-17.00	Сырники творожные	150	11,68 5	18,67 5	35,67	399,6	231
	Чай с сахаром	150	-	-	18,3	73,2	376
Итого за полдник:		300	11,68 5	18,67 5	53,97	472,8	
Итого за день:		1710	56,93	54,09 7	233,0 72	1825,51	

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 10 Завтрак с 8.00-8.30	Отварные макароны со сливочным маслом и сыром	200	14,28	14,72	38,96	362,58	65
	Чай с сахаром	200	-	-	24,4	97,56	376
	Хлеб пшеничный	60	3,675	3,34	22,55	113,1	8
	Конфеты	30	1,28	1,6	13,88	91,8	б/н
Итого за завтрак:		490	19,235	19,66	94,79	665,04	
2 Завтрак 10.00-10.15	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338
Итого за 2 Завтрак		200	0,8	0,8	19,6	94,0	
Обед с 12.00-13.30	Отварная морковь в нарезках	60	2,84	2,072	14,08	20,04	16
	Суп картофельный с макаронами	200	15,45	12,55	28,56	199,78	30
	Плов с говядиной	240	24,36	20,4	42,83	452,4	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
Итого за обед:		720	45,23	37,822	126,67	845,94	
Полдник с 16.30-17.00	Оладьи	100	16,2	19,72	64,4	289,8	410
	Чай с сахаром	200	-	-	24,4	97,56	376
Итого за полдник:		300	16,2	19,72	88,8	387,36	
Итого за день:		1710	81,465	78,002	329,86	1992,7	

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