

«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		
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.00-8.30</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>490</b>	<b>15,98</b>	<b>23,96</b>	<b>128,12</b>	<b>837,26</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.15</b>	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94,0</b>	
<b>Обед с 12.00- 13.30</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>35,3</b>	<b>36,742</b>	<b>182,012</b>	<b>799,17</b>	
<b>Полдник с 16.30-17.00</b>	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>20,27</b>	<b>12,06</b>	<b>48,21</b>	<b>322,25</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1710</b>	<b>72,35</b>	<b>73,56</b>	<b>378,0</b>	<b>2232,68</b>	

**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		
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.00-8.30</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>480</b>	<b>15,05</b>	<b>12,82</b>	<b>109,63</b>	<b>611,56</b>	-
<b>2 Завтрак 10.00-10.15</b>	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	382
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>200</b>	<b>3,99</b>	<b>3,17</b>	<b>14,12</b>	<b>102,31</b>	
<b>Обед с 12.00-13.30</b>	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
		<b>720</b>	<b>49,02</b>	<b>53,032</b>	<b>102,76</b>	<b>866,15</b>	
<b>Итого за обед Полдник с 16.30-17.00</b>	Домашняя булочка	100	9,17	8,34	62,34	315,0	593
	Чай с сахаром	200	-	-	24,4	103,11	376
		<b>300</b>	<b>9,17</b>	<b>8,34</b>	<b>86,74</b>	<b>412,96</b>	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>1700</b>	<b>77,23</b>	<b>77,362</b>	<b>313,25</b>	<b>1998,13</b>	

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		
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8.00-8.30</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>490</b>	<b>12,46</b>	<b>19,74</b>	<b>114,3</b>	<b>682,79</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.15 Итого за 2 Завтрак</b>	Кефир	180	5,76	1,06	16,65	172,8	б/н
	Конфеты	20	0,42	-	13,28	77,0	б/н
<b>Обед с 12.00-13.30</b>		<b>200</b>	<b>6,18</b>	<b>1,06</b>	<b>29,93</b>	<b>249,8</b>	
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>48,54</b>	<b>34,75</b>	<b>104,37</b>	<b>705,5</b>	
<b>Полдник с 16.30-17.00</b>	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>10,27</b>	<b>12,06</b>	<b>48,21</b>	<b>322,25</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1710</b>	<b>77,45</b>	<b>67,61</b>	<b>296,81</b>	<b>2000,34</b>	

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		
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.00-8.30</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>490</b>	<b>23,205</b>	<b>22,83</b>	<b>89,51</b>	<b>669,79</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.15</b>	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94,0</b>	
<b>Обед с 12.00- 13.30</b>	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	
		<b>720</b>	<b>20,95</b>	<b>18,202</b>	<b>136,752</b>	<b>701,14</b>	
<b>Итого за обед Полдник с 16.30-17.00</b>	Запеканка творожная	150	26,88	27,54	38,81	470,76	224
	Чай с сахаром	150	-	-	18,3	73,47	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>26,88</b>	<b>27,54</b>	<b>57,11</b>	<b>544,23</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1710</b>	<b>71,835</b>	<b>69,37</b>	<b>302,972</b>	<b>2013,16</b>	

**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		
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.00-8.30</b>	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
		<b>460</b>	<b>15,05</b>	<b>13,44</b>	<b>101,22</b>	<b>612,0</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>	Молоко	200	6,8	5,0	9,6	198,0	255
<b>2 Завтрак 10.00-10.15</b>		<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>5,0</b>	<b>9,6</b>	<b>198,0</b>	
<b>Итого за 2 Завтрак Обед с 12.00-13.30</b>	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
		<b>720</b>	<b>30,92</b>	<b>31,996</b>	<b>183,16</b>	<b>790,2</b>	
<b>Итого за обед</b>	Оладьи	100	6,2	19,72	64,4	289,8	410
	Чай с сахаром	200	-	-	24,4	97,56	376
<b>Полдник с 16.30-17.00</b>		<b>300</b>	<b>16,2</b>	<b>19,72</b>	<b>88,8</b>	<b>387,36</b>	
		<b>1680</b>	<b>68,97</b>	<b>70,156</b>	<b>302,78</b>	<b>1987,56</b>	

**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		
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 6 Завтрак с 8.00-8.30</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>490</b>	<b>15,52 5</b>	<b>11,24 9</b>	<b>110,5 9</b>	<b>627,47</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.15</b>	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94,0</b>	<b>338</b>
<b>Обед с 12.00-13.30</b>	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
		<b>720</b>	<b>35,3</b>	<b>36,74 2</b>	<b>182,0 12</b>	<b>799,17</b>	
<b>Итого за обед Полдник с 16.30-17.00</b>	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
		<b>300</b>	<b>20,27</b>	<b>12,06</b>	<b>48,21</b>	<b>322,25</b>	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>1710</b>	<b>71,71 5</b>	<b>60,84 2</b>	<b>360,4 12</b>	<b>1922,89</b>	

**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		
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 7 Завтрак с 8.00-8.30</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>460</b>	<b>14,7</b>	<b>22,36</b>	<b>114,24</b>	<b>745,46</b>	
<b>2 завтрак 10.00-10.15</b>	Кефир	180	5,76	1,06	16,65	172,8	б/н
	Мармелад	20	0,42	-	13,28	77,0	б/н
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>200</b>	<b>6,18</b>	<b>1,06</b>	<b>29,93</b>	<b>249,8</b>	
<b>Обед с 12.00-13.30</b>	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
		<b>720</b>	<b>37,658</b>	<b>32,74</b>	<b>92,6</b>	<b>824,6</b>	
<b>Итого за обед</b>	Плюшка	100	12,8	10,74	63,2	388,34	652
	Чай с сахаром	200	-	-	24,4	97,96	376
<b>Полдник с 16.30-17.00</b>		<b>300</b>	<b>12,8</b>	<b>10,74</b>	<b>87,6</b>	<b>486,3</b>	
		<b>1680</b>	<b>71,338</b>	<b>66,9</b>	<b>324,37</b>	<b>2306,16</b>	

**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		
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 8 Завтрак с 8.00-8.30</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>490</b>	<b>16,33</b>	<b>15,04</b>	<b>115,5</b>	<b>704,56</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.15</b>	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		200	0,8	0,8	19,6	94,0	338
<b>Обед с 12.00-13.30</b>	Тушеная 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
		<b>720</b>	<b>48,53</b>	<b>34,75</b>	<b>104,35</b>	<b>705,52</b>	
<b>Итого за обед Полдник с 16.30-17.00</b>	Гешлибже	250	30,89	27,39	26,8	256,3	154
	Хлеб пшеничный	50	3,07	3,77	25,36	127,25	8
		<b>300</b>	<b>33,96</b>	<b>11,16</b>	<b>52,16</b>	<b>383,55</b>	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>1710</b>	<b>99,62</b>	<b>65,91</b>	<b>291,21</b>	<b>1881,63</b>	

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		
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 9 Завтрак с 8.00-8.30</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>480</b>	<b>15,18</b>	<b>16,03</b>	<b>84,4</b>	<b>571,61</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.15</b>	Молоко	200	6,8	5,0	9,6	198,0	255
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>5,0</b>	<b>9,6</b>	<b>198,0</b>	
<b>Обед с 12.00-13.30</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>23,27</b>	<b>14,39</b>	<b>85,10 2</b>	<b>705,0</b>	
<b>Полдник с 16.30-17.00</b>	Сырники творожные	150	11,68 5	18,67 5	35,67	399,6	231
	Чай с сахаром	150	-	-	18,3	73,2	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>11,68 5</b>	<b>18,67 5</b>	<b>53,97</b>	<b>472,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		1710	56,93	54,09 7	233,0 72	<b>1825,51</b>	

**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		
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 10 Завтрак с 8.00-8.30</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>490</b>	<b>19,235</b>	<b>19,66</b>	<b>94,79</b>	<b>665,04</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.15</b>	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94,0</b>	
<b>Обед с 12.00-13.30</b>	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>45,23</b>	<b>37,822</b>	<b>126,67</b>	<b>845,94</b>	
<b>Полдник с 16.30-17.00</b>	Оладьи	100	16,2	19,72	64,4	289,8	410
	Чай с сахаром	200	-	-	24,4	97,56	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>16,2</b>	<b>19,72</b>	<b>88,8</b>	<b>387,36</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1710</b>	<b>81,465</b>	<b>78,002</b>	<b>329,86</b>	<b>1992,7</b>	

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