

**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 (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День1							
Завтрак	Каша манная	180	2,86	3,5	19,29	120,6	151
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	88,92	394
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
Итого за завтрак		400	8,34	9,81	50,56	324,18	
II завтрак	Яблоки	200	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Обед	Свекла тушеная	60	0,98	1,8	4,9	41,2	51
	Суп картофельный с макаронами	200	3,13	0,45	13,06	77,07	30
	Тефтели мясные в томатном соусе с гречкой	120	22,79	23,27	59,36	544,8	286
	Кисель	180	-	-	13,77	44,6	648
	Хлеб пшеничный	40	3,6	1,2	25,05	128,55	8
Итого за обед		600	30,5	26,72	116,14	836,22	
Полдник	Домашняя булочка	60	4,2	7,06	32,06	209,33	187
	Какао	190	3,86	3,36	16,69	112,9	397
Итого за полдник		250	8,06	10,42	4,75	322,23	
Итого за 1 день		1350	47,3	47,35	225,25	1529,63	

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 (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Каша перловая	180	5,04	5,28	50,3	290,3	124
	Чай с сахаром	180	0,18	-	12,6	25,2	943
	Бутерброд с сыром	40	4,6	6,10	12,33	122,6	3
Итого за завтрак		400	9,82	11,38	75,23	438,1	
II завтрак	Какао с молоком	100	2,03	1,77	8,78	99,44	397
Итого за II завтрак		100	2,03	1,77	8,78	99,44	
Обед	Салат из капусты и моркови	50	0,7	2,54	12,84	77,0	16
	Суп крестьянский со сметаной	180	2,17	1,45	11,88	172,8	37
	Котлеты куриные с картофельным пюре	200	10,14	14,92	44,38	387,1	307/320
	Компот	180	0,14	0,14	31,49	87,84	372
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за обед		650	15,55	21,85	119,29	810,44	
Полдник	Запеканка творожная со сметанным соусом	150	22,55	15,5	22,8	317,57	237
	Молоко	100	2,9	2,5	4,8	54,0	255
Итого за полдник		250	25,45	18,0	27,6	371,57	
Итого за 2 день		1400	52,85	53,0	230,9	1719,55	

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 (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Каша «Дружба»	180	8,63	4,41	32,7	262,5	46
	Какао с молоком	180	3,66	3,18	15,8	107,0	397
	Бутерброд с маслом	40	3,4	3,92	19,4	138,6	1
Итого за завтрак		400	15,69	11,57	67,9	508,1	
II завтрак	Мандарины	100	0,76	0,19	7,84	38,52	б/н
Итого за II завтрак		100	0,76	0,19	7,84	38,52	
Обед	Винегрет	50	1,6	4,25	7,53	45,75	1
	Суп гороховый со сметаной	180	5,14	0,43	14,5	91,7	13
	Гуляш говяжий с макаронами	200	19,95	26,0	43,3	325,04	591/688
	Кисель	180	-	-	18,77	74,6	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за обед		650	29,09	33,48	102,8	622,9	
Полдник	Яйцо отварное	1(40)	5,10	5,60	1,30	93,0	209
	Чай с молоком	170	3,4	2,55	14,31	89,0	394
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,77	85,7	8
Итого за полдник		250	10,9	10,95	34,38	267,7	
Итого за 3 день		1400	56,44	56,14	212,92	1437,11	

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 (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
	Каша гречневая	180	8,8	6,3	25,95	294,7	185
	Кофейный напиток	180	4,6	2,41	18,0	134,0	395
	Бутерброд с сыром	40	4,6	6,10	12,33	122,6	3
Итого за завтрак		400	18,0	14,81	56,28	551,3	
II завтрак	Молоко	100	3,4	2,5	4,8	99,0	255
Итого за II завтрак		100	3,4	2,5	4,8	99,0	
Обед	Салат из моркови с сахаром	50	1,37	0,48	4,3	36,86	65
	Борщ вегетарианский со сметаной	180	8,01	6,8	25,5	259,9	169
	Рыба припущенная с рисом	200	14,0	17,4	70,65	263,3	137/304
	Компот	180	0,14	0,14	28,49	87,84	372
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за обед		650	25,92	27,62	147,64	833,6	
Полдник	Суп молочный пшеничный	200	7,76	8,0	27,08	236,7	43
	Хлеб пшеничный	50	3,07	3,77	25,36	127,25	8
Итого за полдник		250	10,83	11,77	52,44	363,95	
Итого за 4 день		1400	58,15	56,7	261,16	1847,85	

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Каша рисовая	180	3,7	3,5	20,25	138,8	185
	Чай с молоком	180	3,5	2,7	14,31	89,0	394
	Бутерброд с маслом	40	3,4	3,97	19,3	138,6	1
Итого за завтрак		400	10,6	10,17	53,86	366,4	
II завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за II завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Капуста тушеная	50	3,5	7,16	6,67	154,6	378
	Суп картофельный с фасолью со сметаной	180	6,6	9,3	17,1	177,4	81
	Котлеты говяжьи с картофельным пюре	200	20,5	13,9	49,25	332,0	608/320
	Кисель	180	-	-	18,8	74,6	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за обед		650	33,0	33,16	110,52	824,3	
Полдник	Плюшка	60	7,68	6,44	37,93	233,7	652
	Какао с молоком	190	3,86	3,36	16,69	112,9	397
Итого за полдник		250	11,54	9,8	54,62	346,6	
Итого за 5 день		1400	55,54	53,53	228,8	1584,3	

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 (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	Каша манная	180	3,5	2,27	24,7	165,6	151
	Кофейный напиток	180	4,6	2,41	18,0	136,0	395
	Бутерброд с сыром	40	4,6	6,10	12,33	122,6	3
Итого за завтрак		400	12,7	10,78	55,03	424,2	
II завтрак	Чай с лимоном	100	0,073	0,0028	6,78	25,72	154
Итого за II завтрак		100	0,073	0,0028	6,78	24,72	
Обед	Салат витаминный	50	1,4	4,4	4,75	58,78	65
	Суп крестьянский со сметаной	180	2,17	1,45	11,88	172,8	37
	Жаркое домашнему	200	27,9	16,3	24,25	250,3	276
	Компот	180	0,14	0,14	31,49	87,84	372
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за обед		650	34,01	25,09	91,07	655,42	
Полдник	Яйцо отварное	1(40)	5,10	5,60	1,30	93,0	209
	Чай с сахаром	180	0,18	-	12,6	25,2	943
	Хлеб пшеничный	30	1,8	2,1	14,25	84,3	8
Итого за полдник		250	7,08	7,7	28,15	202,5	
Итого за 6 день		1400	53,87	44,4	181,03	1307,84	

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 (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Макароны отварные с тертым сыром	180	4,7	1,84	5,71	47,52	206
	Чай с молоком	180	3,6	2,7	19,4	89,0	394
	Бутерброд с маслом	40	3,4	3,97	16,96	138,6	1
Итого за завтрак		400	11,7	8,51	42,07	275,12	
II завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
Итого за II завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Винегрет	50	1,6	4,25	7,53	45,75	1
	Борщ фасолевый со сметаной	180	4,3	12,6	11,62	175,1	63
	Тефтели мясо-крупяные в томатном соусе с гречкой	200	16,74	19,4	132,5	465,9	348/91/213
	Кисель	180	-	-	18,8	74,6	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,28	18,7	85,7	8
Итого за обед		650	25,04	38,53	189,15	847,05	
Полдник	Гешлибже	200	24,7	5,9	5,44	258,4	154
	Хлеб пшеничный	50	3,07	3,77	25,36	127,25	8
Итого за полдник		250	27,77	9,67	30,8	385,65	
Итого за 7 день		1400	64,91	57,11	271,82	1554,82	

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 (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	Каша рисовая	180	3,7	3,5	20,25	138,8	185
	Чай с сахаром	180	0,18	-	12,6	25,2	943
	Бутерброд с сыром	40	4,6	6,10	12,33	122,6	8/3
Итого за завтрак		400	8,48	9,6	45,18	286,9	
II завтрак	Кефир с сахаром	100	3,2	0,58	9,26	96,0	б/н
Итого за II завтрак		100	3,2	0,58	9,26	96,0	
Обед	Салат из зеленого горошка	50	3,15	4,25	3,95	50,1	16
	Суп картофельный с макаронами	180	6,6	15,49	17,3	168,3	30
	Куры отварные в сметанном соусе с картофельным пюре	200	17,3	6,42	54,52	475,4	30/320
	Компот	180	0,14	0,14	31,49	87,84	372
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за обед		650	29,59	29,1	125,96	867,34	
Полдник	Домашняя булочка	60	4,2	7,07	32,06	209,33	187
	Кофейный напиток	190	4,9	2,55	18,9	143,5	395
Итого за полдник		250	9,1	9,62	50,96	352,83	
Итого за 8 день		1400	50,37	48,9	231,36	1603,07	

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 (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Каша пшеничная	180	4,13	8,01	32,7	241,2	185
	Чай с молоком	180	3,6	2,7	14,31	89,0	394
	Бутерброд с маслом	40	3,4	3,97	19,36	138,6	1
Итого за завтрак		400	11,13	14,68	66,37	468,8	
II завтрак	Груши	100	0,37	0,25	14,75	62,0	б/н
Итого за II завтрак		100	0,37	0,25	14,75	62,0	
Обед	Свекла тушеная	50	1,65	1,5	4,08	59,4	51
	Суп гороховый со сметаной	180	7,0	0,43	14,5	181,71	13
	Рыба тушеная с макаронами	200	19,25	15,5	50,69	384,6	144/688
	Кисель	180	-	-	18,77	74,6	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за обед		650	30,3	20,23	106,74	786,01	
Полдник	Сырники творожные	150	11,68	18,65	35,66	399,6	231
	Какао с молоком	100	2,03	1,77	8,79	59,44	397
Итого за полдник		250	13,71	20,42	44,45	459,04	
Итого за 9 день		1400	55,51	55,58	232,31	1775,85	

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 (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	Каша гречневая	180	8,7	6,3	25,95	186,75	185
	Чай с сахаром	180	0,18	-	12,6	25,2	943
	Бутерброд с маслом	40	3,4	3,97	19,36	138,6	8/1
Итого за завтрак		400	12,28	10,27	57,91	350,55	
II завтрак	Кофейный напиток	100	2,58	1,33	7,97	45,5	395
Итого за II завтрак		100	2,58	1,33	7,97	45,5	
Обед	Салат из капусты и моркови	50	2,5	4,3	3,3	78,7	378
	Свекольник со сметаной	180	4,4	4,5	9,7	71,04	36
	Плов из говядины	200	19,33	24,3	67,3	359,0	291
	Компот	180	0,14	0,14	31,49	87,84	372
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за обед		650	28,77	36,04	130,49	682,28	
Полдник	Соус картофельный	200	3,05	14,67	19,25	221,3	43
	Хлеб пшеничный	50	3,07	3,77	25,36	127,25	8
Итого за полдник		250	6,12	18,44	44,61	348,55	
Итого за 10 день		1400	49,75	66,08	240,98	1426,88	

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