

**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 (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша манная	200	3,88	2,52	27,44	184,0	151
	Чай с молоком	200	3,96	3,0	15,9	98,8	394
	Бутерброд с маслом	30	4,25	4,9	24,2	173,3	8/1
	Хлеб пшеничный	20	2,3	1,4	8,35	42,8	8
	Конфеты	30	1,28	1,6	13,88	91,8	б/н
Итого за завтрак		500	15,67	13,42	89,77	590,7	
II завтрак	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338
Итого за II завтрак		200	0,8	0,8	19,6	94,0	
Обед	Свекла тушеная	60	1,98	1,8	7,9	71,2	51
	Суп картофельный с макаронами	200	5,48	0,54	18,52	99,76	30
	Тефтели мясные в томатном соусе с гречкой	240	34,66	38,32	50,04	628,7	286/213
	Кисель	180	-	-	18,77	74,6	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за обед		720	44,52	42,66	113,93	959,96	
Полдник	Домашняя булочка	100	7,0	11,78	58,44	348,89	187
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	397
Итого за полдник		300	11,07	15,32	76,01	467,77	
Итого за 1 день		1720	72,06	73,0	299,31	2112,43	

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 (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Каша перловая	200	5,6	5,86	55,86	322,6	124
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,0	943
	Бутерброд с сыром	60	6,9	9,16	18,5	184,0	8/3
	Хлеб пшеничный	20	1,2	1,4	8,35	42,8	8
	Сухофрукты	20	1,5	2,0	14,9	93,4	б/н
Итого за завтрак		500	15,4	18,42	111,61	670,8	
II завтрак	Какао	200	4,07	3,54	17,57	198,88	397
Итого за II завтрак		200	4,07	3,54	17,57	198,88	
Обед	Салат из белокачанной капусты и моркови	60	0,85	3,05	15,41	92,44	10
	Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	192,08	37
	Котлеты из курицы с картофельным пюре	240	12,17	17,9	53,26	430,12	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		720	17,98	25,51	132,06	888,18	
Полдник	Запеканка творожная со сметанным соусом	200	30,07	20,66	30,4	423,42	237
	Молоко	100	2,9	2,5	4,8	54,0	255
Итого за полдник		300	30,97	23,16	35,2	477,42	
Итого за 2 день		1720	68,42	70,63	296,44	2235,28	

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 (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	9,59	4,9	36,32	291,66	46
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	397
	Бутерброд с маслом	50	4,25	4,9	24,2	173,3	8/1
	Хлеб пшеничный	20	2,3	1,4	8,35	42,8	8
	Печенье	30	2,25	3,0	27,3	125,1	б/н
Итого за завтрак		500	22,46	17,47	113,74	751,74	
II завтрак	Мандарины	200	1,52	0,38	15,68	77,04	б/н
Итого за II завтрак		200	1,52	0,38	15,68	77,04	
Обед	Винегрет	60	1,97	5,1	9,04	54,9	1
	Суп гороховый со сметаной	200	7,72	0,48	26,12	201,9	13
	Гуляш из говядины с макаронами	240	23,94	31,17	51,92	390,05	591/688
	Кисель	180	-	-	18,77	74,6	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за обед		720	36,03	39,55	124,55	807,15	
Полдник	Яйцо отварное	1 (40)	5,10	5,60	1,30	93,0	209
	Чай с молоком	200	3,96	3,0	15,9	98,9	394
	Хлеб пшеничный	60	3,6	4,2	28,05	168,55	8
Итого за полдник		300	12,66	12,8	45,25	360,45	
Итого за 3 день		1720	72,67	70,2	299,22	1996,38	

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 (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Каша гречневая	200	9,71	7,01	28,83	327,5	185
	Кофейный напиток	200	5,16	2,67	19,95	151,1	395
	Бутерброд с сыром	60	6,9	9,16	18,5	184,0	8/3
	Хлеб пшеничный	20	1,2	1,4	8,35	42,8	8
	Конфеты	20	1,28	1,6	13,88	81,8	б/н
Итого за завтрак		500	24,25	21,84	89,51	787,2	
II завтрак	Молоко	200	6,8	5,0	9,6	198,0	255
Итого за II завтрак		200	6,8	5,0	9,6	198,0	
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	1,65	0,588	5,17	44,24	65
	Борщ вегетарианский со сметаной	200	8,9	7,6	28,36	288,8	169
	Рыба припущенная с рисом	240	16,8	20,9	94,2	435,99	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		720	29,89	32,02	174,2	942,57	
Полдник	Суп пшеничный молочный	250	9,7	9,96	33,85	295,9	43
	Хлеб пшеничный	50	3,07	3,77	25,36	127,25	8
Итого за полдник		300	12,77	13,73	59,21	423,4	
Итого за 4 день		1720	73,71	72,59	332,52	2152,92	

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 (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Каша рисовая	200	4,17	3,89	22,5	154,2	185
	Чай с молоком	200	3,96	3,0	15,9	98,8	394
	Бутерброд с маслом	50	4,25	4,9	24,2	173,3	1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	1,4	8,35	42,8	8
	Сухофрукты	30	2,25	3,0	22,3	125,1	б/н
Итого за завтрак		500	15,83	16,19	93,25	594,2	
II завтрак	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338
Итого за II завтрак		200	0,8	0,8	19,6	94,0	
Обед	Капуста тушеная	60	4,2	8,6	8,0	185,6	378
	Суп картофельный с фасолью со сметаной	200	7,38	10,44	19,06	197,2	81
	Котлеты говяжьи с картофельным пюре	240	24,64	16,7	59,1	398,43	608/320
	Кисель	180	-	-	18,8	74,6	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за обед		720	38,62	38,54	123,66	941,53	
Полдник	Плюшка	100	12,8	10,7	63,21	389,5	652
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	397
Итого за полдник		300	16,87	14,27	80,78	508,38	
Итого за 5 день		1720	72,12	69,8	317,29	2128,11	

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 (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	Каша манная	200	3,88	2,52	27,44	184,0	151
	Кофейный напиток	200	5,16	2,67	19,95	151,1	395
	Бутерброд с сыром	60	6,9	9,16	18,5	184,0	8/3
	Хлеб пшеничный	20	1,2	1,4	8,35	42,8	8
	Печенье	20	1,9	2,0	17,9	93,4	6/н
Итого за завтрак		500	19,04	17,75	92,14	655,3	
II завтрак	Чай с лимоном	200	1,0	1,2	25,2	204,0	113
Итого за II завтрак		200	1,0	1,2	25,2	102,0	
Обед	Салат витаминный	60	1,68	5,3	5,7	70,54	65
	Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	192,08	37
	Жаркое по-домашнему	240	33,5	19,52	29,1	300,4	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		720	40,14	29,38	98,19	736,56	
Полдник	Яйцо отварное	1 (40)	5,10	5,60	1,30	93,0	209
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,0	943
	Хлеб пшеничный	60	3,6	4,2	28,05	168,55	8
Итого за полдник		300	8,9	9,8	43,35	289,55	
Итого за 6 день		1720	69,08	58,13	258,88	1783,41	

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 (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Макароны отварные с тертым сыром	200	5,24	2,05	6,35	52,8	206
	Чай с молоком	200	3,96	3,0	15,9	98,8	394
	Бутерброд с маслом	50	4,25	4,9	24,2	173,3	8/1
	Хлеб пшеничный	20	1,3	1,4	8,35	42,8	8
	Конфеты	30	1,5	1,5	14,9	83,4	б/н
Итого за завтрак		500	11,41	12,95	69,7	451,1	
II завтрак	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338
Итого за II завтрак		200	0,8	0,8	19,6	94,0	
Обед	Винегрет	60	1,97	5,1	5,04	54,9	1
	Борщ фасолевый со сметаной	200	4,83	14,08	11,62	194,6	63
	Тефтели мясо-крупяные с гречкой в томатном соусе	240	20,086	23,3	159,1	559,1	348/91/213
	Кисель	180	-	-	18,8	74,6	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
	Итого за обед		720	29,086	45,28	213,26	968,9
Полдник	Гешлибже	150	18,53	4,43	4,08	193,78	154
	Какао	100	2,03	1,77	8,78	59,44	397
	Хлеб пшеничный	50	3,07	3,77	25,36	127,25	8
Итого за полдник		300	23,63	9,97	38,22	380,47	
Итого за 7 день		1720	70,746	69,0	340,78	1894,47	

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 (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	Каша рисовая	200	4,17	3,89	22,5	154,2	185
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,0	943
	Бутерброд с сыром	60	6,9	9,16	18,5	184,0	8/3
	Хлеб пшеничный	20	1,2	1,4	8,35	42,8	8
	Сухофрукты	20	1,5	2,0	14,9	93,4	б/н
Итого за завтрак		500	13,97	16,45	78,25	502,4	
II завтрак	Кефир с сахаром	200	6,4	1,16	18,52	192,0	265
Итого за II завтрак		200	6,4	1,16	18,52	96,0	
Обед	Салат из зеленого горошка	60	3,78	5,1	4,74	60,16	16
	Суп картофельный с макаронами	260	7,35	6,68	19,15	187,05	30
	Куры отварные в сметанном соусе с картофельным пюре	240	20,8	19,09	7,04	251,75	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		720	34,47	33,81	81,12	672,5	
Полдник	Домашняя булочка	100	7,0	11,78	58,44	348,89	187
	Кофейный напиток	200	5,16	2,67	19,95	151,1	395
Итого за полдник		300	12,16	14,45	78,39	499,99	
Итого за 8 день		1700	67,0	65,87	256,28	1866,9	

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 (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Каша пшенная	200	4,59	8,9	36,32	268,0	185
	Чай с молоком	200	3,96	3,0	15,9	98,8	394
	Бутерброд с маслом	50	4,25	4,9	24,2	173,3	8/1
	Хлеб пшеничный	20	2,3	1,4	8,35	42,8	8
	Печенье	30	2,25	3,0	27,3	125,1	б/н
Итого за завтрак		500	17,35	21,2	112,07	708,0	
II завтрак	Груши	200	0,75	0,5	29,5	124,0	б/н
Итого за II завтрак		200	0,75	0,5	29,5	124,0	
Обед	Свекла тушеная	60	1,98	1,8	4,9	71,2	51
	Суп гороховый со сметаной	200	7,72	0,48	16,12	201,9	13
	Рыба тушеная с макаронами	240	23,1	18,64	60,83	461,57	144/688
	Кисель	180	-	-	18,77	74,6	648
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за обед		720	35,2	23,72	119,32	894,97	
Полдник	Сырники творожные	150	11,68	18,65	35,66	399,6	231
	Какао с молоком	100	2,035	1,77	8,79	59,44	397
	Хлеб пшеничный	50	3,07	3,77	25,36	127,25	8
Итого за полдник		300	16,785	24,19	69,81	586,29	
Итого за 9 день		1720	70,085	69,61	330,7	2313,26	

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 (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	Каша гречневая	200	9,71	7,01	28,83	327,5	185
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,0	943
	Бутерброд с маслом	50	4,25	4,9	24,2	173,3	8/1
	Хлеб пшеничный	20	2,3	1,4	8,35	42,8	8
	Конфеты	30	1,28	1,6	13,88	91,8	б/н
Итого за завтрак		500	17,74	14,91	89,26	663,4	
II завтрак	Кофейный напиток	200	5,16	2,67	19,95	151,1	395
Итого за II завтрак		200	5,16	2,67	19,95	151,1	
Обед	Салат из капусты и моркови	60	2,99	5,25	3,94	94,46	13
	Свекольник со сметаной	200	4,83	4,96	10,78	98,94	36
	Плов из говядины	240	23,12	29,14	80,79	430,8	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		720	33,48	42,29	145,7	797,74	
Полдник	Соус картофельный	160	2,44	11,74	15,4	177,04	43
	Молоко	100	2,9	2,5	4,8	54,0	255
	Хлеб пшеничный	40	2,4	2,8	18,7	85,7	8
Итого за полдник		300	7,74	17,04	38,9	316,74	
Итого за 10 день		1700	64,12	76,91	293,81	1928,98	

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