

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ «Кукушкинская школа –  
детский сад имени кавалера ордена Мужества П.Назарова»

*Сред* А.В. Кузьмич

«10» января 2025г



## **ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

### **НА ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

**(для обучающихся с 7 - 11 лет)**

## ЗАВТРАК

1 ДЕНЬ

| №<br>рецепта | Наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|-----------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------------------------|
|              |                                         |                 | Б                | Ж     | У     |                            |
| 203          | Макаронные изделия отварные с<br>маслом | 160             | 5,74             | 7,92  | 32,05 | 222,30                     |
| 290          | Птица, тушенная в соусе (бедро)         | 100             | 11,65            | 11,66 | 3,51  | 166,0                      |
| 52           | Салат из свеклы отварной                | 100             | 1,41             | 6,01  | 8,26  | 92,80                      |
| 385          | Молоко кипяченое                        | 200             | 5,8              | 5,0   | 9,6   | 107,0                      |
|              | Хлеб пшеничный                          | 45              | 3,56             | 0,45  | 21,74 | 105,21                     |
|              | Хлеб ржано-пшеничный                    | 20              | 1,12             | 0,22  | 9,88  | 45,98                      |
|              | ИТОГО                                   |                 | 29,28            | 31,26 | 85,04 | 739,29                     |

## ОБЕД

| №<br>рецепта | Наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
|              |                               |                 | Б                | Ж     | У      |                            |
| 96           | Рассольник ленинградский      | 255             | 2,23             | 5,87  | 16,77  | 128,85                     |
| 265          | Плов (свинина)                | 150             | 12,62            | 28,17 | 25,89  | 408,0                      |
| 260          | Салат из белокочанной капусты | 100             | 1,31             | 3,25  | 6,47   | 60,4                       |
| 338          | Фрукты свежие (яблоко)        | 160             | 0,64             | 0,64  | 15,68  | 75,2                       |
| 209          | Яйцо варенное                 | 40              | 5,08             | 4,60  | 0,28   | 63,0                       |
| 349          | Компот из смеси сухофруктов   | 200             | 0,66             | 0,09  | 32,01  | 132,8                      |
|              | Хлеб пшеничный                | 55              | 4,35             | 0,55  | 26,57  | 128,59                     |
|              | Хлеб ржано-пшеничный          | 28              | 1,57             | 0,31  | 13,83  | 64,37                      |
|              | ИТОГО                         |                 | 28,46            | 43,48 | 137,50 | 1061,21                    |
|              | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                 |                 | 58,19            | 74,74 | 222,54 | 1800,5                     |

## ЗАВТРАК

## 2 ДЕНЬ

| №<br>рецепта | Наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|----------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------------------------|
|              |                                              |                 | Б                | Ж     | У     |                            |
| 125          | Картофель отварной                           | 155             | 3,08             | 6,04  | 21,11 | 133,8                      |
| 229          | Рыба, тушеная в томате с овощами<br>(минтай) | 120             | 11,70            | 5,94  | 4,56  | 126                        |
| 70           | Овощи натуральные соленные (огурец)          | 65              | 0,52             | 0,06  | 1,10  | 6,5                        |
| 338          | Плоды свежие (яблоко)                        | 150             | 0,6              | 0,6   | 14,7  | 70,5                       |
| 209          | Яйцо варенное                                | 40              | 5,08             | 4,60  | 0,28  | 63,0                       |
| 389          | Сок фруктовый (яблоко, виноград)             | 200             | 1                | 0     | 20,2  | 84,8                       |
|              | Хлеб пшеничный                               | 45              | 3,56             | 0,45  | 21,74 | 105,21                     |
|              | Хлеб ржано-пшеничный                         | 20              | 1,12             | 0,22  | 9,88  | 45,98                      |
|              | ИТОГО                                        |                 | 26,66            | 17,91 | 93,57 | 635,79                     |

## ОБЕД

| №<br>рецепта | Наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|---------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
|              |                                 |                 | Б                | Ж     | У      |                            |
| 101          | Суп картофельный с крупой (рис) | 250             | 1,97             | 2,73  | 14,58  | 90,75                      |
| 223          | Запеканка творожная             | 190             | 33,33            | 22,90 | 32,59  | 469,30                     |
|              | Молоко сгущенное                | 40              | 2,88             | 3,4   | 22,2   | 131,2                      |
| 386          | Кисломолочный продукт           | 200             | 5,8              | 5,0   | 8,0    | 100,0                      |
|              | Хлеб пшеничный                  | 30              | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,14                      |
|              | Хлеб ржано-пшеничный            | 28              | 1,57             | 0,31  | 13,83  | 64,37                      |
|              | ИТОГО                           |                 | 47,92            | 34,64 | 105,69 | 925,76                     |
|              | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                   |                 | 74,58            | 52,55 | 199,26 | 1561,55                    |

## ЗАВТРАК

3 ДЕНЬ

| №<br>рецепта | Наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------------------------|
|              |                        |                 | Б                | Ж     | У     |                            |
| 321          | Капуста тушеная        | 150             | 3,1              | 4,85  | 14,14 | 112,65                     |
| 317          | Птица отварная (бедро) | 50              | 11,3             | 8,5   | 0     | 121,9                      |
| 1            | Бутерброд с маслом     | 40              | 2,36             | 7,49  | 14,89 | 136,0                      |
| 15           | Сыр порция             | 15              | 3,48             | 4,43  | 0     | 54                         |
| 378          | Чай с молоком          | 200             | 2,97             | 2,60  | 15,90 | 98,89                      |
|              | Хлеб ржано-пшеничный   | 20              | 1,12             | 0,22  | 9,88  | 45,98                      |
|              | ИТОГО                  |                 | 20,85            | 23,66 | 54,81 | 515,42                     |

## ОБЕД

| №<br>рецепта | Наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|----------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
|              |                                              |                 | Б                | Ж     | У      |                            |
| 82           | Борщ с капустой с картофелем                 | 255             | 1,93             | 5,67  | 11,11  | 111,85                     |
| 125          | Картофель отварной                           | 160             | 3,03             | 5,95  | 20,99  | 157,5                      |
| 229          | Рыба, тушеная в томате с овощами<br>(минтай) | 120             | 11,70            | 5,94  | 4,56   | 126,0                      |
| 389          | Сок фруктовый (яблоко, виноград)             | 200             | 1,0              | 0     | 20,02  | 84,80                      |
|              | Хлеб пшеничный                               | 55              | 4,35             | 0,55  | 26,57  | 128,59                     |
|              | Хлеб ржано-пшеничный                         | 28              | 1,57             | 0,31  | 13,83  | 64,37                      |
|              | ИТОГО                                        |                 | 23,58            | 18,42 | 97,08  | 673,11                     |
|              | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                                |                 | 44,43            | 42,08 | 151,89 | 1188,53                    |

## ЗАВТРАК

4 ДЕНЬ

| №<br>рецепта | Наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|---------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------------------------|
|              |                                 |                 | Б                | Ж     | У     |                            |
| 121          | Суп молочный с крупой (рисовый) | 250             | 6,02             | 6,35  | 21,04 | 165,50                     |
| 2            | Бутерброд с повидлом            | 55              | 2,40             | 3,87  | 27,83 | 156,0                      |
| 209          | Яйцо варенное                   | 40              | 5,08             | 4,60  | 0,28  | 63,0                       |
| 379          | Кофейный напиток с молоком      | 200             | 3,17             | 2,68  | 15,95 | 100,60                     |
|              | Хлеб ржано-пшеничный            | 20              | 1,12             | 0,22  | 9,88  | 45,98                      |
|              | ИТОГО                           |                 | 17,79            | 17,72 | 74,98 | 531,08                     |

## ОБЕД

| №<br>рецепта | Наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
|              |                                   |                 | Б                | Ж     | У      |                            |
| 88           | Щи из свежей капусты с картофелем | 255             | 1,90             | 5,70  | 8,08   | 97,85                      |
| 171          | Каша рассыпчатая (гречка)         | 155             | 8,85             | 9,55  | 39,86  | 280,00                     |
| 260          | Гуляш (свинина)                   | 120             | 11,70            | 31,01 | 3,18   | 339,9                      |
| 14           | Масло порция                      | 20              | 0,16             | 14,5  | 0,26   | 132,0                      |
| 52           | Салат из отварной свеклы          | 100             | 1,41             |       | 0,28   | 63,0                       |
| 376          | Чай с сахаром                     | 200             | 4,08             | 3,54  | 17,58  | 118,60                     |
|              | Хлеб пшеничный                    | 55              | 4,35             | 0,55  | 26,57  | 128,59                     |
|              | Хлеб ржано-пшеничный              | 28              | 1,57             | 0,31  | 13,83  | 64,37                      |
|              | ИТОГО                             |                 | 37,69            | 69,76 | 109,64 | 1224,31                    |
|              | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                     |                 | 55,48            | 87,48 | 184,62 | 1755,39                    |

## ЗАВТРАК

5 ДЕНЬ

| №<br>рецепта | Наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|-------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------------------------|
|              |                                     |                 | Б                | Ж     | У     |                            |
| 259          | Жаркое по-домашнему (свинина)       | 175             | 12,30            | 29,50 | 16,58 | 383,0                      |
| 70           | Овощи натуральные соленные (огурец) | 65              | 0,52             | 0,07  | 1,11  | 6,5                        |
| 389          | Сок фруктовый (яблоко, виноград)    | 200             | 1,0              | 0     | 20,2  | 84,80                      |
|              | Хлеб пшеничный                      | 45              | 3,56             | 0,45  | 21,74 | 105,21                     |
|              | Хлеб ржано-пшеничный                | 20              | 1,12             | 0,22  | 9,88  | 45,98                      |
|              | ИТОГО                               |                 | 19,14            | 30,88 | 85,19 | 700,69                     |

## ОБЕД

| №<br>рецепта | Наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
|              |                                          |                 | Б                | Ж     | У      |                            |
| 102          | Суп картофельный с бобовыми<br>(горохом) | 250             | 5,49             | 5,27  | 16,54  | 148,25                     |
| 203          | Макаронные изделия с маслом              | 160             | 5,74             | 7,92  | 32,05  | 222,30                     |
| 290          | Птица, тушенная в соусе (бедро)          | 100             | 12,26            | 3,38  | 2,94   | 91,25                      |
| 209          | Яйцо варенное                            | 40              | 5,08             | 4,6   | 0,28   | 63,0                       |
| 376          | Чай с сахаром                            | 200             | 0,07             | 0,02  | 15,0   | 60,0                       |
|              | Хлеб пшеничный                           | 55              | 4,35             | 0,55  | 26,57  | 128,59                     |
|              | Хлеб ржано-пшеничный                     | 28              | 1,57             | 0,31  | 13,83  | 64,37                      |
|              | ИТОГО                                    |                 | 34,56            | 22,05 | 107,21 | 777,76                     |
|              | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                            |                 | 53,7             | 52,93 | 192,4  | 1478,45                    |

## ЗАВТРАК

6 ДЕНЬ

| №<br>рецепта | Наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------------------------|
|              |                               |                 | Б                | Ж     | У     |                            |
| 171          | Каша рассыпчатая (гречневая)  | 160             | 8,85             | 9,55  | 39,86 | 280,00                     |
| 260          | Гуляш (свинина)               | 120             | 12,77            | 33,83 | 3,47  | 370,80                     |
| 45           | Салат из белокочанной капусты | 100             | 1,31             | 3,25  | 6,47  | 60,4                       |
| 382          | Какао с молоком               | 200             | 4,08             | 3,54  | 17,58 | 118,60                     |
|              | Хлеб пшеничный                | 45              | 3,56             | 0,45  | 21,74 | 105,21                     |
|              | Хлеб ржано-пшеничный          | 20              | 1,12             | 0,22  | 9,88  | 45,98                      |
|              | ИТОГО                         |                 | 30,38            | 47,59 | 92,53 | 920,59                     |

## ОБЕД

| №<br>рецепта | Наименование блюда                            | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|-----------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
|              |                                               |                 | Б                | Ж     | У      |                            |
| 88           | Щи из свежей капусты с картофелем             | 255             | 1,90             | 5,70  | 8,08   | 97,85                      |
| 125          | Картофель отварной                            | 160             | 3,03             | 5,95  | 20,99  | 157,5                      |
| 229          | Рыба, тушенная в томате с овощами<br>(минтай) | 120             | 11,70            | 5,94  | 4,56   | 126,00                     |
| 70           | Овощи натуральные соленные (огурец)           | 50              | 0,4              | 0,05  | 0,85   | 5,0                        |
| 338          | Фрукты свежие (яблоко)                        | 160             | 0,64             | 0,64  | 15,68  | 75,2                       |
| 376          | Чай с сахаром                                 | 200             | 0,07             | 0,02  | 15     | 60,0                       |
|              | Хлеб пшеничный                                | 55              | 4,35             | 0,55  | 26,57  | 128,59                     |
|              | Хлеб ржано-пшеничный                          | 28              | 1,57             | 0,31  | 13,83  | 64,37                      |
|              | ИТОГО                                         |                 | 29,39            | 24,14 | 98,56  | 754,51                     |
|              | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                                 |                 | 59,77            | 71,73 | 191,09 | 1675,1                     |

## ЗАВТРАК

7 ДЕНЬ

| №<br>рецепта | Наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------------------------|
|              |                               |                 | Б                | Ж     | У     |                            |
| 223          | Запеканка из творога          | 135             | 23,68            | 16,27 | 23,15 | 333,45                     |
|              | Молоко сгущенное              | 20              | 1,44             | 1,7   | 11,1  | 65,6                       |
| 386          | Кисломолочный продукт (кефир) | 200             | 5,4              | 5,0   | 21,6  | 158,0                      |
|              | Хлеб пшеничный                | 30              | 2,37             | 0,3   | 14,49 | 70,14                      |
|              | Хлеб ржано-пшеничный          | 20              | 1,12             | 0,22  | 9,88  | 45,98                      |
|              | ИТОГО                         |                 | 34,01            | 23,49 | 80,22 | 673,17                     |

## ОБЕД

| №<br>рецепта | Наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|---------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
|              |                                             |                 | Б                | Ж     | У      |                            |
| 103          | Суп картофельный с макаронными<br>изделиями | 250             | 2,69             | 2,84  | 17,46  | 118,25                     |
| 321          | Капуста тушеная                             | 200             | 4,13             | 6,47  | 18,85  | 150,20                     |
| 317          | Птица отварная (бедро)                      | 50              | 11,3             | 8,5   | 0      | 121,9                      |
| 14           | Масло порция                                | 20              | 0,16             | 14,5  | 0,26   | 132,0                      |
| 15           | Сыр порция                                  | 15              | 3,48             | 4,43  | 0      | 54,0                       |
| 389          | Сок фруктовый (яблоко, виноград)            | 200             | 1,0              | 0     | 20,02  | 84,4                       |
|              | Хлеб пшеничный                              | 55              | 4,35             | 0,55  | 26,57  | 128,59                     |
|              | Хлеб ржано-пшеничный                        | 28              | 1,57             | 0,31  | 13,83  | 64,37                      |
|              | ИТОГО                                       |                 | 28,68            | 37,6  | 96,99  | 853,71                     |
|              | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                               |                 | 62,69            | 61,09 | 177,21 | 1526,88                    |

## ЗАВТРАК

8 ДЕНЬ

| №<br>рецепта | Наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|----------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------------------------|
|              |                                              |                 | Б                | Ж     | У     |                            |
| 292          | Птица, тушенная в соусе с овощами<br>(бедро) | 150             | 13,06            | 11,56 | 12,9  | 208,0                      |
| 209          | Яйцо варенное                                | 40              | 5,08             | 4,60  | 0,28  | 63,0                       |
| 45           | Салат из белокочанной капусты                | 100             | 1,31             | 3,25  | 6,47  | 60,40                      |
| 349          | Компот из смеси сухофруктов                  | 200             | 0,66             | 0,09  | 32,01 | 132,8                      |
|              | Хлеб пшеничный                               | 45              | 3,56             | 0,45  | 21,74 | 105,21                     |
|              | Хлеб ржано-пшеничный                         | 20              | 1,12             | 0,22  | 9,88  | 45,98                      |
|              | ИТОГО                                        |                 | 24,79            | 20,17 | 83,28 | 615,39                     |

## ОБЕД

| №<br>рецепта | Наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
|              |                                          |                 | Б                | Ж     | У      |                            |
| 102          | Суп картофельный с бобовыми<br>(горохом) | 250             | 5,49             | 5,27  | 16,54  | 148,25                     |
| 171          | Каша рассыпчатая (пшеничная)             | 160             | 6,84             | 8,01  | 40,06  | 260,00                     |
| 260          | Гуляш (свинина)                          | 100             | 10,64            | 28,19 | 2,89   | 309,0                      |
| 21           | Салат из соленых огурцов                 | 100             | 0,85             | 5,05  | 2,58   | 59,10                      |
| 382          | Какао с молоком                          | 200             | 4,08             | 3,54  | 17,58  | 118,6                      |
|              | Хлеб пшеничный                           | 55              | 4,35             | 0,55  | 26,57  | 128,59                     |
|              | Хлеб ржано-пшеничный                     | 28              | 1,57             | 0,31  | 13,83  | 64,37                      |
|              | ИТОГО                                    |                 | 33,82            | 50,92 | 120,05 | 1087,91                    |
|              | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                            |                 | 58,61            | 71,09 | 203,33 | 1703,3                     |

## ЗАВТРАК

9 ДЕНЬ

| №<br>рецепта | Наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|---------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------------------------|
|              |                                 |                 | Б                | Ж     | У     |                            |
| 182          | Каша жидкая молочная (пшениная) | 210             | 7,51             | 11,72 | 37,05 | 285,0                      |
| 3            | Бутерброд с сыром               | 50              | 5,80             | 8,30  | 14,83 | 157,0                      |
| 386          | Кисломолочный продукт (кефир)   | 200             | 5,4              | 5,0   | 21,6  | 158,0                      |
|              | Хлеб ржано-пшеничный            | 20              | 1,12             | 0,22  | 9,88  | 45,98                      |
|              | ИТОГО                           |                 | 19,83            | 25,24 | 83,36 | 645,98                     |

## ОБЕД

| №<br>рецепта | Наименование блюда                            | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|-----------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
|              |                                               |                 | Б                | Ж     | У      |                            |
| 82           | Борщ с капустой и картофелем                  | 255             | 1,93             | 5,67  | 11,11  | 111,85                     |
| 171          | Каша рассыпчатая (рисовая)                    | 160             | 3,78             | 7,78  | 39,29  | 242,00                     |
| 229          | Рыба, тушенная в томате с овощами<br>(минтай) | 120             | 11,70            | 5,94  | 4,56   | 126,0                      |
| 14           | Масло порция                                  | 10              | 0,08             | 7,25  | 0,13   | 66,0                       |
| 15           | Сыр порция                                    | 20              | 4,64             | 5,9   | 0      | 72,0                       |
| 338          | Плоды свежие (яблоко)                         | 160             | 0,64             | 0,64  | 15,68  | 75,2                       |
| 389          | Сок фруктовый (яблоко, виноград)              | 200             | 1,0              | 0     | 20,02  | 84,4                       |
|              | Хлеб пшеничный                                | 55              | 4,35             | 0,55  | 26,57  | 128,59                     |
|              | Хлеб ржано-пшеничный                          | 28              | 1,57             | 0,31  | 13,83  | 64,37                      |
|              | ИТОГО                                         |                 | 29,69            | 34,04 | 131,19 | 970,41                     |
|              | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                                 |                 | 49,52            | 59,28 | 214,55 | 1616,39                    |

## ЗАВТРАК

10 ДЕНЬ

| №<br>рецепта | Наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|----------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------------------------|
|              |                                              |                 | Б                | Ж     | У     |                            |
| 125          | Картофель отварной                           | 190             | 3,64             | 7,14  | 25,19 | 189,0                      |
| 229          | Рыба, тушеная в томате с овощами<br>(минтай) | 120             | 11,70            | 5,94  | 4,56  | 126,0                      |
| 338          | Фрукты свежие (яблоко)                       | 160             | 0,64             | 0,64  | 15,68 | 75,2                       |
| 52           | Салат из отварной свеклы                     | 100             | 1,41             | 6,01  | 8,26  | 92,8                       |
| 389          | Сок фруктовый (яблоко, виноград)             | 200             | 1                | 0     | 20,2  | 84,8                       |
|              | Хлеб пшеничный                               | 45              | 3,56             | 0,45  | 21,74 | 105,21                     |
|              | Хлеб ржано-пшеничный                         | 20              | 1,12             | 0,22  | 9,88  | 45,98                      |
|              | ИТОГО                                        |                 | 21,66            | 14,39 | 97,25 | 626,19                     |

## ОБЕД

| №<br>рецепта | Наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|---------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
|              |                                 |                 | Б                | Ж     | У      |                            |
| 99           | Суп из овощей                   | 250             | 1,59             | 4,99  | 9,15   | 95,25                      |
| 203          | Макаронные изделия с маслом     | 160             | 5,74             | 7,92  | 32,05  | 222,30                     |
| 290          | Птица, тушенная в соусе (бедро) | 100             | 12,26            | 3,38  | 2,94   | 91,25                      |
| 209          | Яйцо варенное                   | 40              | 5,08             | 4,60  | 0,28   | 63,0                       |
| 338          | Фрукты свежие (яблоко)          | 160             | 0,64             | 0,64  | 15,68  | 75,2                       |
| 378          | Чай с молоком                   | 200             | 2,97             | 2,60  | 15,90  | 98,89                      |
|              | Хлеб пшеничный                  | 55              | 4,35             | 0,55  | 26,57  | 128,59                     |
|              | Хлеб ржано-пшеничный            | 28              | 1,57             | 0,31  | 13,83  | 64,37                      |
|              | ИТОГО                           |                 | 34,2             | 24,99 | 116,4  | 838,85                     |
|              | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                   |                 | 55,86            | 39,38 | 213,65 | 1465,05                    |

для обучающихся общеобразовательных учреждений  
(с 7 до 11 лет)

| №<br>п/п | Наименование<br>продуктов | Количество продукта          |                      |                        |                                |
|----------|---------------------------|------------------------------|----------------------|------------------------|--------------------------------|
|          |                           | Суточная<br>норма<br>(нетто) | Норма 25%<br>(нетто) | Десятидневная<br>норма | Итого за 10<br>дней по<br>меню |
| 1        | Хлеб ржаной               | 80                           | 20                   | 200                    | 200                            |
| 2        | Хлеб пшеничный            | 150                          | 37,5                 | 375                    | 375                            |
| 3        | Мука пшеничная            | 15                           | 3,75                 | 37,5                   | 24                             |
| 4        | Крупы, бобовые            | 45                           | 11,25                | 112,5                  | 128                            |
| 5        | Макаронные<br>изделия     | 15                           | 3,75                 | 37,5                   | 53                             |
| 6        | Картофель                 | 188                          | 46,75                | 467,5                  | 490                            |
| 7        | Овощи свежие,<br>зелень   | 280                          | 70                   | 700                    | 709                            |
| 8        | Фрукты (плоды)<br>свежие  | 185                          | 46,25                | 462,5                  | 470                            |
| 9        | Фрукты (плоды)<br>сухие   | 15                           | 3,75                 | 37,5                   | 50                             |
| 10       | Соки<br>плодовоовощные    | 200                          | 50                   | 500                    | 600                            |
| 11       | Мясо жилованное           | 70                           | 17,5                 | 175                    | 182                            |
| 12       | Куры                      | 35                           | 8,75                 | 87,5                   | 206                            |
| 13       | Рыба-филе                 | 58                           | 14,5                 | 145                    | 146                            |
| 14       | Молоко                    | 300                          | 75                   | 750                    | 799                            |
| 15       | Кисломолочные<br>продукты | 150                          | 37,5                 | 375                    | 400                            |
| 16       | Творог                    | 50                           | 12,5                 | 125                    | 124                            |
| 17       | Сыр                       | 10                           | 2,5                  | 25                     | 25                             |
| 18       | Сметана                   | 10                           | 2,5                  | 25                     | 31                             |
| 19       | Масло сливочное           | 30                           | 7,5                  | 75                     | 77                             |
| 20       | Масло<br>растительное     | 15                           | 3,75                 | 37,5                   | 52                             |
| 21       | Яйцо диетическое          | 40                           | 10                   | 100                    | 125                            |
| 22       | Сахар                     | 40                           | 10                   | 100                    | 109                            |
| 23       | Кондитерские<br>изделия   | 10                           | 2,5                  | 25                     | 20                             |
| 24       | Чай                       | 0,4                          | 0,1                  | 1                      | 1                              |
| 25       | Какао                     | 1,2                          | 0,3                  | 3                      | 4                              |
| 26       | Дрожжи                    | 1                            | 0,25                 | 2,5                    | -                              |
| 27       | Соль                      | 5                            | 1,25                 | 12,5                   | 12,5                           |

**для обучающихся общеобразовательных учреждений**  
(с 7 до 11 лет)

| №<br>п/п | Наименование<br>продуктов | Количество продукта       |                      |                        |                             |
|----------|---------------------------|---------------------------|----------------------|------------------------|-----------------------------|
|          |                           | Суточная<br>норма (нетто) | Норма 35%<br>(нетто) | Десятидневная<br>норма | Итого за 10<br>дней по меню |
| 1        | Хлеб ржаной               | 80                        | 28                   | 280                    | 280                         |
| 2        | Хлеб пшеничный            | 150                       | 52,5                 | 525                    | 525                         |
| 3        | Мука пшеничная            | 15                        | 5,25                 | 52,5                   | 29                          |
| 4        | Крупы, бобовые            | 45                        | 15,75                | 157,5                  | 269                         |
| 5        | Макаронные изделия        | 15                        | 5,25                 | 52,5                   | 116                         |
| 6        | Картофель                 | 188                       | 65,8                 | 658                    | 785                         |
| 7        | Овощи свежие, зелень      | 280                       | 98                   | 980                    | 1032,4                      |
| 8        | Фрукты (плоды) свежие     | 185                       | 64,75                | 647,5                  | 647                         |
| 9        | Фрукты (плоды) сухие      | 15                        | 5,25                 | 52,5                   | 50                          |
| 10       | Соки плодовоовощные       | 200                       | 70                   | 700                    | 600                         |
| 11       | Мясо жилованное           | 70                        | 24,5                 | 245                    | 245                         |
| 12       | Куры                      | 35                        | 12,25                | 122,5                  | 206                         |
| 13       | Рыба-филе                 | 58                        | 20,3                 | 203                    | 219                         |
| 14       | Молоко                    | 300                       | 105                  | 1050                   | 449                         |
| 15       | Кисломолочные<br>продукты | 150                       | 52,5                 | 525                    | 400                         |
| 16       | Творог                    | 50                        | 17,5                 | 175                    | 175                         |
| 17       | Сыр                       | 9,8                       | 3,43                 | 34,3                   | 35                          |
| 18       | Сметана                   | 10                        | 3,5                  | 35                     | 59                          |
| 19       | Масло сливочное           | 30                        | 10,5                 | 105                    | 110                         |
| 20       | Масло растительное        | 15                        | 5,25                 | 52,5                   | 104                         |
| 21       | Яйцо диетическое          | 40                        | 14                   | 140                    | 168                         |
| 22       | Сахар                     | 40                        | 14                   | 140                    | 122                         |
| 23       | Кондитерские изделия      | 10                        | 3,5                  | 35                     | 0                           |
| 24       | Чай                       | 0,4                       | 0,14                 | 1,4                    | 1                           |
| 25       | Какао                     | 1,2                       | 0,42                 | 4,2                    | 4                           |
| 26       | Дрожжи                    | 1                         | 0,35                 | 3,5                    | 0                           |
| 27       | Соль                      | 5                         | 1,75                 | 17,5                   | 17,5                        |

Меню разработано в соответствии с сборников рецептов:

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. 2015г.

«Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях». Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. 2015г.

Всего пронумеровано, прошито и  
скреплено печатью и подписью

11 / четырнадцать /  
листов

Директор МБОУ «Кукушкинская школа –  
детский сад имени кавалера ордена  
Мужества П.Назарова»

А. В. Кузьмич

