

УТВЕРЖДЕНО

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


А. В. Кузьмич

«10» января 2025г



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

(для обучающихся с 11 лет и старше)

ЗАВТРАК

1 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,74	7,92	32,05	222,30
290	Птица, тушенная в соусе (бедро)	100	12,43	3,38	3,51	94,38
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
14	Масло порция	20	0,16	14,5	0,26	132,0
15	Сыр порция	20	4,64	5,9	0	72,0
419	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,33
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	ИТОГО		36,1	43,96	93,13	912,65

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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
338	Фрукты свежие (яблоко)	160	0,64	0,64	15,68	75,2
209	Яйцо вареное	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	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56
	ИТОГО		29,11	40,53	145,19	1068,07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		65,21	84,49	238,32	1980,72

ЗАВТРАК

2 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
125	Картофель отварной	160	3,0	3,22	20,94	160,0
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	160	15,60	7,92	6,08	168,0
70	Овощи натуральные соленные (огурец)	100	0,8	0,09	1,69	10,0
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,0
389	Сок фруктовый (яблоко, виноград)	200	1	0	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	ИТОГО		31,71	17,26	102,86	742,17

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
101	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,97	2,73	14,58	90,75
223	Запеканка творожная	230	40,34	27,72	39,45	568,10
386	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	164,0
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100,0
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56
	ИТОГО		59,59	40,86	144,34	1183,07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		91,3	58,12	247,2	1925,24

ЗАВТРАК

3 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,20
317	Птица отварная (бедро)	50	11,3	8,5	0	121,09
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,0
378	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	98,89
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	ИТОГО		24,02	25,59	74,12	621,91

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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 (минтай)	160	15,60	7,92	6,08	168,0
70	Овощи натуральные соленые (огурец)	65	0,52	0,07	1,11	6,50
389	Сок фруктовый (яблоко, виноград)	200	1,0	0	20,02	84,80
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56
	ИТОГО		29,96	20,77	113,87	788,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,98	46,36	187,99	1410,78

ЗАВТРАК

4 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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 пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	ИТОГО		19,93	18,03	89,58	600,83

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	255	1,90	5,70	8,08	97,85
171	Каша рассыпчатая (гречка)	160	8,85	9,55	39,86	280,00
260	Гуляш (свинина)	130	13,83	36,65	3,76	401,7
14	Масло порция	20	0,16	14,5	0,26	132,0
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56
	ИТОГО		36,7	71,1	124,1	1290,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,63	89,13	213,68	1891,2

ЗАВТРАК

5 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
259	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	14,06	33,71	18,95	437,71
70	Овощи натуральные соленные (огурец)	100	0,8	0,11	1,71	10,0
389	Сок фруктовый (яблоко, виноград)	200	1,0	0	20,2	84,80
338	Плоды свежие (яблоко)	160	0,64	0,64	15,68	75,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	ИТОГО		22,13	35,29	95,51	793,58

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
102	Суп картофельный с бобовыми (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
377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56
	ИТОГО		36,52	22,35	121,37	845,02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,65	57,64	216,88	1638,6

ЗАВТРАК

6 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	160	8,85	9,55	39,86	280,00
260	Гуляш (свинина)	130	13,83	36,65	3,76	401,7
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	ИТОГО		32,39	50,57	100,17	986,17

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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 (минтай)	160	15,60	7,92	6,08	168,0
70	Овощи натуральные соленные (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,0
338	Плоды свежие (яблоко)	160	0,64	0,64	15,68	75,2
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100,0
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56
	ИТОГО		35,33	26,43	114,41	864,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		67,72	77,0	214,58	1850,94

ЗАВТРАК

7 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
223	Запеканка из творога	190	33,33	22,90	32,59	469,30
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	ИТОГО		46,2	30,43	90,66	820,77

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25
321	Капуста тушенная	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	25	5,8	7,38	0	90,0
389	Сок фруктовый (яблоко, виноград)	200	1	0	20,02	84,8
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56
	ИТОГО		32,96	40,85	111,15	957,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		79,16	71,28	201,81	1778,14

ЗАВТРАК

8 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
292	Птица, тушеная в соусе с овощами (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	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	ИТОГО		25,74	20,33	90,63	650,07

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
102	Суп картофельный с бобовыми (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	118,60
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56
	ИТОГО		35,78	51,22	134,21	1155,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		61,52	71,55	224,84	1805,24

ЗАВТРАК

9 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	5,8	5,0	8,0	100,0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО		21,41	25,44	79,42	607,74

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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 (минтай)	160	15,60	7,92	6,08	168,0
14	Масло порция	10	0,08	7,25	0,13	66,0
15	Сыр порция	25	5,8	7,37	0	90,0
338	Плоды свежие (яблоко)	160	0,64	0,64	15,68	75,2
389	Сок фруктовый (яблоко, виноград)	200	1	0	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56
	ИТОГО		36,71	37,77	147,05	1098,07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,12	63,21	226,47	1705,81

ЗАВТРАК

10 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
125	Картофель отварной	160	3,03	5,95	20,99	157,5
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	160	15,60	7,92	6,08	168,0
338	Плоды свежие (яблоко)	160	0,64	0,64	15,68	75,2
389	Сок фруктовый (яблоко, виноград)	200	1	0	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	ИТОГО		25,9	15,34	101,92	671,37

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	Плоды 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	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56
	ИТОГО		36,16	25,29	130,56	906,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,06	40,63	232,48	1577,53

для обучающихся общеобразовательных учреждений
(с 11 лет и старше)

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта			
		Суточная норма (нетто)	Норма 25% (нетто)	Десятидневная норма	Итого за 10 дней по меню
1	Хлеб ржаной	120	30	300	300
2	Хлеб пшеничный	200	50	500	500
3	Мука пшеничная	20	5	50	28
4	Крупы, бобовые	50	12,5	125	128
5	Макаронные изделия	20	5	50	53
6	Картофель	187	46,75	467,5	474
7	Овощи свежие, зелень	320	80	800	802
8	Фрукты (плоды) свежие	185	46,25	462,5	470
9	Фрукты (плоды) сухие	20	5	50	50
10	Соки плодовоовощные	200	50	500	600
11	Мясо жилованное	78	19,5	195	193
12	Куры	53	13,25	132,5	206
13	Рыба-филе	77	19,25	192,5	194
14	Молоко	350	87,5	875	899
15	Кисломолочные продукты	180	45	450	400
16	Творог	60	15	150	174
17	Сыр	15	3,75	37,5	40
18	Сметана	10	2,5	25	33
19	Масло сливочное	35	8,75	87,5	87
20	Масло растительное	18	4,5	45	61
21	Яйцо диетическое	40	10	100	127
22	Сахар	35	8,75	87,5	96
23	Кондитерские изделия	15	3,75	37,5	20
24	Чай	2	0,5	5	1
25	Какао	1,2	0,3	3	4
26	Кофейный напиток	2	0,5	5	5
27	Соль	5	1,25	12,5	12,5

**для обучающихся общеобразовательных учреждений
(с 11 лет и старше)**

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта			
		Суточная норма (нетто)	Норма 35% (нетто)	Десятидневная норма	Итого за 10 дней по меню
1	Хлеб ржаной	120	42	420	420
2	Хлеб пшеничный	200	70	700	700
3	Мука пшеничная	20	7	70	34
4	Крупы, бобовые	50	17,5	175	269
5	Макаронные изделия	20	7	70	116
6	Картофель	187	65,45	654,5	785
7	Овощи свежие, зелень	320	112	1120	1142
8	Фрукты (плоды) свежие	185	64,75	647,5	647
9	Фрукты (плоды) сухие	20	7	70	50
10	Соки плодовоовощные	200	70	700	600
11	Мясо жилованное	78	27,3	273	285
12	Куры	53	18,55	185,5	206
13	Рыба-филе	77	26,95	269,5	291
14	Молоко	350	122,5	1225	476
15	Кисломолочные продукты	180	63	630	400
16	Творог	60	21	210	212
17	Сыр	15	5,25	52,5	50
18	Сметана	10	3,5	35	60
19	Масло сливочное	35	12,25	122,5	130
20	Масло растительное	18	6,3	63	100
21	Яйцо диетическое	40	14	140	169
22	Сахар	35	12,25	122,5	133
23	Кондитерские изделия	15	5,25	525	0
24	Чай	2	0,7	7	1
25	Какао	1,2	0,42	4,2	4
26	Кофейный напиток	2	0,7	7	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

14 (четырнадцать)

листов

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

А. В. Кузьмич

А. В. Кузьмич

