

УТВЕРЖДЕНО

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

А. В. Кузьмич

2026г



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

НА ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

Возрастная категория: 12 лет и старше

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

ЗАВТРАК

1 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
171	Каша пшеничная	160	6,84	8,01	40,06	260,0
260	Гуляш свинина	100	10,64	28,19	2,89	309,0
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,49	46,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
338	Фрукты свежие (банан/яблоко)	200	3,0	1,0	42,0	192,0
	ИТОГО		24,66	37,85	125,75	946,31

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
99	Суп овощной	260	1,85	6,49	9,51	111,45
171	Каша рассыпчатая рис	160	3,78	7,78	39,29	242,0
229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,0
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,49	46,2
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
338	Фрукты свежие (яблоко, банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Кисломолочный продукт (йогурт/кефир/ряженка/снежок)	125	4,38	5,0	4,12	73,75
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,80
	ИТОГО		29,86	26,76	147,67	963,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,52	64,61	273,42	1910,26

ЗАВТРАК

2 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
312	Картофельное пюре	250	5,11	8,0	34,06	229,0
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00
45	Салат из капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40
389	Сок фруктовый	200	1,00	0	20,2	84,80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
338	Фрукты свежие (яблоко/банан)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО		23,57	18,22	104,4	686,31

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
82	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	260	2,06	6,42	11,29	119,75
223	Запеканка из творога со сгущенкой	150	26,64	18,15	27,56	379,55
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
338	Фрукты свежие (банан/яблоко)	200	3,0	1,0	42,0	196,0
	Кондитерское изделие (вафли/печенье/зефир/пряник)	60	4,74	8,46	19,74	174,6
	ИТОГО		42,93	34,98	159,39	1139,15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66,5	53,2	263,79	1825,46

ЗАВТРАК

3 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
101	Суп молочный с крупой рис	250	6,02	6,35	21,04	165,50
382	Напиток кофейный с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
15	Сыр порция	20	4,64	5,9	0	72,0
338	Фрукты свежие (банан/ яблоко)	200	3,0	1,0	42,0	192,0
	ИТОГО		26,87	22,02	110,21	750,21

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
102	Суп с картофелем и бобовыми горох	250	5,49	5,27	16,54	148,25
315	Голубцы ленивые	145	12,79	8,19	18,35	198,48
70	Овощи натуральные соленые (огурец)	50	0,4	0,05	0,85	5,0
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,02	84,80
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,98
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Сдоба (Булочка)	100	7,9	9,4	55,5	339,0
	Кисломолочный продукт	125	4,38	5,0	4,12	73,75
	ИТОГО		38,38	28,84	159,18	1059,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		65,25	50,86	269,39	1809,44

ЗАВТРАК

4 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
203	Макаронные изделия отварные	190	6,81	9,40	38,05	263,98
317	Птица отварная бедро	100	22,6	17,0	0	243,75
47	Салат из капусты квашенной	100	1,70	5,0	8,46	85,70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
389	Сок фруктовый	200	1,00	0	20,2	84,80
	ИТОГО		36,16	32,03	96,02	817,34

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
88	Щи с картофелем и капустой со сметаной	260	2,03	6,45	8,26	105,95
260	Гуляш	140	20,37	23,51	4,05	309,40
171	Каша гречневая	160	8,85	9,55	39,86	280,0
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
34	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,8
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Сдоба (Булочка)	100	7,9	9,4	55,5	339,0
	Кондитерское изделие (зефир/вафли/печенье/пряник)	45	0,67	0,04	36	135
	ИТОГО		47,81	56,05	223,61	1586,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		83,97	88,08	319,63	2403,34

ЗАВТРАК

5 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
292	Жаркое по-домашнему	175	21,9	5,94	17,46	210,8
70	Овощи натуральные соленые (огурец)	80	0,64	0,08	1,81	8,0
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Кондитерское изделие (зефир/пряник/ печенье/ вафли)	90	1,34	0,08	72,0	270,0
	ИТОГО		28,09	6,89	148,46	742,51

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
101	Суп картофельный с крупной гречка	250	2,51	2,79	17,0	103,25
203	Макаронные изделия отварные	190	6,87	8,05	38,43	253,56
317	Птица отварная бедро	100	22,6	17,0	0	243,33
389	Сок фруктовый	200	1,00	0	20,2	84,80
45	Салат из капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Кисломолочный продукт	125	4,38	5,0	4,12	73,75
	ИТОГО		45,09	37,02	130,02	1028,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		73,18	43,91	278,48	1770,85

ЗАВТРАК

6 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
181	Каша жидкая молочная манная	210	6,11	10,72	32,38	251,0
3	Бутерброд с сыром	60	11,60	16,60	29,66	314,0
386	Кисломолочный продукт (ряженка/кефир/ снежок)	200	5,8	5,0	8,4	102,0
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
338	Плоды свежие (яблоко/ банан)	70	0,28	0,28	6,86	32,9
	ИТОГО		30,55	37,53	92,4	831,87

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
96	Рассольник Ленинградский	260	2,36	6,62	16,95	136,95
265	Плов свинина	200	16,82	37,56	34,52	544,0
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
47	Салат из капусты квашенной	100	1,70	5,0	8,46	85,70
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
338	Плоды свежие (яблоко/ банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Сдоба (Булочка)	100	7,9	9,4	55,5	339,0
	Кондитерское изделие (зефир/вафли/ печенье/ пряник)	45	0,67	0,04	36,0	135
	ИТОГО		37,43	60,24	241,94	1653,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		67,68	97,77	334,34	2485,07

ЗАВТРАК

7 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
223	Запеканка из творога	135	23,98	16,34	24,8	341,55
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
338	Фрукты свежие	200	3,0	1,0	42,0	192,0
	ИТОГО		31,1	17,99	111,11	732,66

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
101	Суп картофельный с крупной рис	250	1,97	2,73	14,58	90,75
203	Макаронные изделия отварные	190	6,87	8,05	38,43	253,56
290	Птица тушеная в сметанном соусе	120	14,91	4,06	4,22	113,25
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
386	Кисломолочный продукт (снежок/ряженка)	200	5,4	5,0	21,6	158,0
	Кондитерское изделие (зефир/пряник/вафли/печенье)	90	1,34	0,08	72,0	270,0
	ИТОГО		36,91	20,25	194,63	1094,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		68,01	38,24	305,74	1827,47

ЗАВТРАК

8 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
319	Птица, тушеная в соусе с овощами (бедро)	230	11,94	8,64	20,88	209,0
209	Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	63,0
34	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	ИТОГО		22,0	17,54	70,49	527,45

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
102	Суп картофельный с бобовыми горох	250	5,49	5,27	16,54	148,25
171	Каша рассыпчатая (пшеничная)	160	6,84	8,01	40,06	260,00
234	Котлеты мясные	100	12,60	4,07	8,48	121,25
47	Салат из капусты квашенной	100	1,70	5,0	8,46	85,7
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
338	Фрукты свежие	200	3,0	1,0	42,00	192,0
	Кондитерское изделие (вафли/печенье/зефир/пряник)	30	2,37	4,23	9,87	87,3
	ИТОГО		38,49	28,53	184,21	1163,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,49	46,07	254,70	1691,20

ЗАВТРАК

9 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
432	Оладьи с джемом	150	11,26	9,69	61,30	370,0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
386	Кисломолочный продукт (йогурт/ряженка\ снежок)	125	4,38	5,0	4,12	73,75
	Кондитерское изделие (зефир/вафли/ печенье/ пряник)	90	1,34	0,08	72,0	270,0
	ИТОГО		21,03	15,4	166,73	852,86

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
82	Борщ с капустой и картофелем	260	2,06	6,42	11,29	119,75
312	Пюре картофельное	250	5,11	8,0	34,06	229,0
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	120	11,7	5,94	4,56	126,0
390	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,60
70	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,0
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Сдоба (булочка)	100	7,9	9,4	55,5	339,0
	ИТОГО		33,83	30,91	174,11	1126,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,86	46,31	340,84	1979,46

ЗАВТРАК

10 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
171	Каша рисовая	160	3,78	7,78	39,29	242,0
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	120	11,70	5,94	4,56	126,0
45	Салат из капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
	Сдоба (булочка)	100	7,9	9,4	55,5	339,0
	ИТОГО		25,69	26,37	126,02	852,2

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
103	Суп картофельный с макаронами	250	2,69	2,84	17,46	118,25
315	Голубцы ленивые	135	11,91	7,6	17,08	184,79
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	Кондитерское изделие (вафли/печенье/пряник/зефир)	80	6,32	11,28	26,32	232,8
338	Плоды свежие (яблоко, банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
386	Кисломолочный продукт (ряженка/снежок)	200	5,8	5,0	8,4	102,0
	ИТОГО		34,74	28,25	147,96	1002,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,43	54,62	273,98	1854,59

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.

