

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

А. В. Кузьмич
2024г



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД

(для обучающихся с 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

1 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
181	Каша жидкая молочная манная	160	4,6	9,85	24,32	204,75
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136
15	Сыр порция	15	3,48	4,43	0	54
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО		15,64	25,53	66,67	559,35

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
82	Борщ с капустой с картофелем со сметаной 15%	260	2,06	6,42	11,29	111,85
203	Макароны отварные с маслом	160	5,74	7,92	32,05	222,3
260	Гуляш (свинина)	80	8,51	22,55	2,31	247,2
209	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	63
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
389	Сок фруктовый (яблоко, виноград)	200	1	0	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37
	ИТОГО		28,91	42,95	121,23	992,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,55	68,48	187,90	1551,96

ЗАВТРАК

2 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
312	Картофельное пюре	250	5,11	8	34,06	228,75
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126
70	Овощи натуральные соленные (огурец)	80	0,64	0,08	1,36	8
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
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		23,73	15,29	106,5	669,24

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
321	Капуста тушенная	150	3,1	4,86	14,14	112,65
317	Птица отварная (филе)	50	10,55	6,8	0	105
14	Масло порция	20	0,16	14,5	0,26	132
15	Сыр порция	10	2,32	2,95	0	36
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	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		27,61	35,26	86,34	786,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,34	50,55	192,84	1456,1

ЗАВТРАК

3 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
121	Суп молочный с крупой (рис)	250	6,02	6,35	21,04	165,5
2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156
209	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	63
386	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО		20,02	20,04	80,63	588,48

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
95	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,41	14,33	167,25
259	Жаркое по-домашнему (свинина)	175	12,3	29,5	16,58	383
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,8
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
389	Сок фруктовый (яблоко, виноград)	200	1	0	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37
	ИТОГО		29,83	45,38	114,47	991,31
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,85	65,42	195,10	1579,79

ЗАВТРАК

4 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
203	Макаронные изделия отварные	160	5,74	7,92	32,05	222,3
260	Гуляш (свинина)	120	12,77	33,83	3,47	370,8
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	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		24,57	45,69	88,61	864,69

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 15%	260	2,03	6,45	8,26	105,95
171	Каша рассыпчатая (рис)	160	3,78	7,78	39,29	242
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,65	6,93	5,32	147
70	Овощи натуральные соленные (огурец)	80	0,64	0,08	1,36	8
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
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		31,76	26,79	126,92	891,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,33	72,48	215,53	1756,4

ЗАВТРАК

5 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
223	Запеканка творожная	135	23,68	16,27	23,16	333,45
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6
385	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,33
338	Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО		36,09	24,61	88,24	722,38

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
96	Рассольник ленинградский со сметаной 15%	260	2,36	6,62	16,95	136,95
289	Рагу из птицы (филе)	175	12,56	11,72	15,2	217
389	Сок фруктовый (яблоко, виноград)	200	1	0	20,2	84,8
209	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	63
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37
	ИТОГО		26,92	23,80	93,03	694,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,01	48,41	181,27	1417,09

ЗАВТРАК

6 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
57	Икра кабачковая	80	0,96	3,76	6,16	62,7
342	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО		15,15	20,98	77,05	572,28

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
171	Каша рассыпчатая (пшеничная)	160	6,84	8,01	40,06	260
260	Гуляш (свинина)	80	8,51	22,55	2,31	247,2
14	Масло порция	20	0,16	14,5	0,26	132
15	Сыр порция	15	3,48	4,43	0	54
338	Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
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		31,18	59,48	124,46	1170,51
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,33	80,46	201,51	1742,79

ЗАВТРАК

7 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
312	Картофельное пюре	250	5,11	8	34,06	228,75
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
389	Сок фруктовый (яблоко, виноград)	200	1	0	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	45	3,56	1,45	21,74	105,21
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО		24,4	19,46	111,61	721,64

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
265	Плов (свинина)	150	12,62	28,17	25,89	408
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	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		29,18	38,92	98,11	872,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,58	58,38	209,72	1593,85

ЗАВТРАК

8 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65
317	Птица отварная (филе)	65	13,71	8,84	0	136,5
70	Овощи натуральные соленные (огурец)	80	0,64	0,08	1,36	8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО		22,39	14,49	76,71	529,45

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
82	Борщ с капустой с картофелем со сметаной 15%	255	1,93	5,67	11,11	111,85
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,4	27,25	183
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,65	6,93	5,32	147
14	Масло порция	20	0,16	14,5	0,26	132
15	Сыр порция	10	2,32	2,95	0	36
338	Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
389	Сок фруктовый (яблоко, виноград)	200	1	0	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37
	ИТОГО		29,67	37,91	119,24	958,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,06	52,40	195,95	1487,56

ЗАВТРАК

9 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
171	Каша рассыпчатая (гречка)	155	8,81	5,92	39,79	247
260	Гуляш (свинина)	130	13,83	36,65	3,76	401,7
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО		29,33	49,2	101,21	965,8

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
292	Птица, тушенная в соусе с овощами (филе)	150	8,13	1,97	13,88	105,65
342	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	114,6
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37
	ИТОГО		18,21	9,08	106,09	591,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,54	58,28	207,30	1557,66

ЗАВТРАК

10 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
182	Каша жидкая молочная (пшено)	205	7,51	11,72	37,05	285
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
386	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО		24,91	29,84	83,64	708,98

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	190	33,33	22,9	32,59	469,3
	Молоко сгущенное	40	2,88	3,4	22,2	131,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37
	ИТОГО		45,29	32,32	113,64	926,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		70,20	62,16	197,28	1635,34

**Выполнение норм набора пищевых продуктов
для обучающихся общеобразовательных учреждений
(с 7 до 11 лет)**

№	п/п	Наименование продуктов	Количество продукта			
			Суточная норма (нетто)	Норма 25% (нетто)	Десятидневная норма	Итого за 10 дней по меню
1		Хлеб ржаной	80	20	200	200
2		Хлеб пшеничный	150	37,5	375	375
3		Мука пшеничная	15	3,75	37,5	6
4		Крупы, бобовые	45	11,25	112,5	149
5		Макаронные изделия	15	3,75	37,5	73
6		Картофель	187	46,75	467,5	428
7		Овощи свежие, зелень	280	70	700	717
8		Фрукты (плоды) свежие	185	46,25	462,5	490
9		Фрукты (плоды) сухие	15	3,75	37,5	50
10		Соки плодовоовощные	200	50	500	600
11		Мясо жилованное	70	17,5	175	185
12		Куры	35	8,75	87,5	89
13		Рыба-филе	58	14,5	145	146
14		Молоко	300	75	750	856
15		Кисломолочные продукты	150	37,5	375	400
16		Творог	50	12,5	125	125
17		Сыр	10	2,5	25	30
18		Сметана	10	2,5	25	5
19		Масло сливочное	30	7,5	75	87
20		Масло растительное	15	3,75	37,5	44
21		Жиры диетическое	40	10	100	125
22		Сахар	40	10	100	120
23		Кондитерские 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	0,6
27		Соль	5	1,25	12,5	12,5

Выполнение норм набора пищевых продуктов
для обучающихся общеобразовательных учреждений
 (с 7 до 11 лет)

№	п/п	Наименование продуктов	Количество продукта			
			Суточная норма (нето)	Норма 35% (нето)	Десятидневная норма	Итого за 10 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	9
4		Крупы, бобовые	45	15,75	157,5	187
5		Макаронные изделия	15	5,25	52,5	63
6		Картофель	187	65,45	654,5	916
7		Овощи свежие, зелень	280	98	980	1065
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	800
11		Мясо жилованное	70	24,5	245	266
12		Куры	35	12,25	122,5	206
13		Рыба-филе	58	20,3	203	210
14		Молоко	300	105	1050	335
15		Кисломолочные продукты	150	52,5	525	0
16		Творог	50	17,5	175	175
17		Сыр	10	3,5	35	35
18		Сметана	10	3,5	35	50
19		Масло сливочное	30	10,5	105	105
20		Масло растительное	15	5,25	52,5	103
21		Жиры диетическое	40	14	140	167
22		Сахар	30	10,5	105	151
23		Кондитерские изделия	10	3,5	35	0
24		Чай	1	0,35	3,5	10
25		Какао	1	0,35	3,5	4
26		Дрожжи	0,2	0,07	0,7	0
27		Соль	3	1,05	10,5	10,5

Меню разработано в соответствии 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.

Все пронумеровано, прошито и
скреплено печатью 14 листов

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

А. В. Кузьмич

