

УТВЕРЖДЕНО

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


А. В. Кузьмич

«21» августа 2025г



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД

(для обучающихся с 7 -11 лет и старше)

ЗАВТРАК

1 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
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136
15	Сыр порция	25	5,8	7,37	0	90
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,62
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	ИТОГО		21,61	29,65	89,33	711,35

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	119,75
203	Макароны отварные с маслом	195	6,91	11,66	38,48	286,56
260	Гуляш (свинина)	100	10,64	28,19	2,89	309
209	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	63
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	70	5,54	0,7	33,82	163,66
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56
	ИТОГО		34,18	52,63	142,41	1193,83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,79	82,28	231,74	1905,18

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	160	15,6	7,92	6,08	168
70	Овощи натуральные соленные (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10
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	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	ИТОГО		28,74	17,45	115,71	747,92

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	25	0,2	18,1	0,32	165
15	Сыр порция	20	4,64	5,9	0	72
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	70	5,54	0,7	33,82	163,66
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56
	ИТОГО		31,94	42,11	100,57	923,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,68	59,56	216,28	1671,04

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 пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	ИТОГО		22,16	20,35	95,23	658,23

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	70	5,54	0,7	33,82	163,66
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56
	ИТОГО		31,80	45,68	128,64	1058,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,96	66,03	223,87	1716,8

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)	130	13,83	36,65	3,76	401,7
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	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	ИТОГО		26,58	48,67	96,25	930,27

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)	165	3,78	7,78	39,29	242
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	190	18,53	9,41	7,22	199,5
70	Овощи натуральные соленные (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10
209	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	63
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	70	5,54	0,7	33,82	163,66
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56
	ИТОГО		38,77	29,59	143,33	1013,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		65,35	78,26	239,58	1943,74

ЗАВТРАК

5 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
223	Запеканка творожная	190	33,33	22,9	32,59	469,3
	Молоко сгущенное	40	2,88	3,4	22,2	131,2
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	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	ИТОГО		48,53	33,15	118,54	970,2

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	70	5,54	0,7	33,82	163,66
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56
	ИТОГО		28,89	24,10	107,20	761,97
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		77,42	57,25	225,74	1732,17

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	100	1,2	4,7	7,7	78,33
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	ИТОГО		17,53	22,23	93,19	657,66

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)	165	6,84	8,01	40,06	260
260	Гуляш (свинина)	100	10,64	28,19	2,89	309
14	Масло порция	20	0,16	14,5	0,26	132
15	Сыр порция	15	3,48	4,43	0	54
338	Фрукты 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	70	5,54	0,7	33,82	163,66
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56
	ИТОГО		35,28	65,42	139,21	1299,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,81	87,65	232,40	1957,23

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	160	15,6	7,92	6,08	168
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	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	ИТОГО		29,25	20,6	120,48	798,32

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	70	5,54	0,7	33,82	163,66
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56
	ИТОГО		31,15	39,22	112,28	939,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,40	59,82	232,76	1737,79

ЗАВТРАК

8 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,2
317	Птица отварная (филе)	100	21,1	13,6	0	206,67
70	Овощи натуральные соленные (огурец)	100	0,8	0,1	1,7	10
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		32,32	21,09	91,53	685,54

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	119,75
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,4	27,25	183
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	190	18,53	9,41	7,22	199,5
14	Масло порция	20	0,16	14,5	0,26	132
15	Сыр порция	20	4,64	5,9	0	72
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	75	5,93	0,75	36,23	175,35
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56
	ИТОГО		39,36	44,44	137,90	1133,46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		71,68	65,53	229,43	1819

ЗАВТРАК

9 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
171	Каша рассыпчатая (гречка)	160	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	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	ИТОГО		30,68	49,41	110,98	1012,17

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	75	5,93	0,75	36,23	175,35
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56
	ИТОГО		20,57	9,43	122,67	670,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,25	58,84	233,65	1682,98

ЗАВТРАК

10 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
182	Каша жидкая молочная (пшено)	210	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 пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97
	ИТОГО		27,05	30,15	98,24	778,73

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	568,1
	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	164
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Хлеб пшеничный	60	4,75	0,6	28,99	140,28
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56
	ИТОГО		56,18	38,44	147,47	1160,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		83,23	68,59	245,71	1939,02

**Выполнение норм набора пищевых продуктов
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	6
4		Крупы, бобовые	50	12,5	125	160
5		Макаронные изделия	20	5	50	73
6		Картофель	187	46,75	467,5	428
7		Овощи свежие, зелень	320	80	800	862
8		Фрукты (плоды) свежие	185	46,25	462,5	490
9		Фрукты (плоды) сухие	20	5	50	50
10		Соки плодовоовощные	200	50	500	600
11		Мясо жилованное	78	19,5	195	192
12		Курь	53	13,25	132,5	137
13		Рыба-филе	77	19,25	192,5	194
14		Молоко	350	87,5	875	877
15		Кисломолочные продукты	180	45	450	400
16		Творог	60	15	150	175
17		Сыр	15	3,75	37,5	40
18		Сметана	10	2,5	25	8
19		Масло сливочное	35	8,75	87,5	92
20		Масло растительное	18	4,5	45	53
21		Жиры диетическое	40	10	100	128
22		Сахар	35	8,75	87,5	128
23		Кондитерские изделия	15	3,75	37,5	20
24		Чай	2	0,5	5	5
25		Какао	1,2	0,3	3	4
26		Дрожжи	0,3	0,075	0,75	0
27		Соль	5	1,25	12,5	12,5

**Выполнение норм набора пищевых продуктов
для обучающихся общеобразовательных учреждений
(с 11 лет и старше)**

№	п/п	Наименование продуктов	Суточная норма (нетто)	Норма 35% (нетто)	Десятидневная норма	Итого за 10 дней по меню	Количество продукта	
1		Хлеб ржаной	120	42	420			420
2		Хлеб пшеничный	200	70	700			700
3		Мука пшеничная	20	7	70			9
4		Крупы, бобовые	50	17,5	175			224
5		Макаронные изделия	20	7	70			73
6		Картофель	187	65,45	654,5			916
7		Овощи свежие, зелень	320	112	1120			1137
8		Фрукты (плоды) свежие	185	64,75	647,5			647
9		Фрукты (плоды) сухие	20	7	70			50
10		Соки плодовоовощные	200	70	700,			800
11		Мясо жилованное	78	27,3	273			296
12		Куры	53	18,55	185,5			206
13		Рыба-филе	77	26,95	269,5			272
14		Молоко	350	122,5	1225			361
15		Кисломолочные продукты	180	63	630			0
16		Творог	60	21	210			212
17		Сыр	15	5,25	52,5			55
18		Сметана	10	3,5	35			57
19		Масло сливочное	35	12,25	122,5			122
20		Масло растительное	18	6,3	63			118
21		Жиры диетическое	40	14	140			169
22		Сахар	35	12,25	122,5			155
23		Кондитерские изделия	15	0,35	3,5			0
24		Чай	2	0,7	7			10
25		Какао	1,2	0,42	4,2			4
26		Дрожжи	0,3	0,1	1			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.

Все пронумеровано, прошито и
скреплено печатью 14 листов

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

А. В. Кузьмич

