

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
«Пахаревская школа – детский сад»
И. Тарасенко
Приказ № 242 от 29.08.2025 года

10 – ДНЕВНОЕ ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП
МБОУ «ПАХАРЕВСКАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД»

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	20/10	1.7	3.7	23.1	130.5	2	2014
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	100/10	3.7	4.2	28.4	171.1	73	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	5.2	24.8	392	2014
Итого за прием пищи:	445	7.4	8.8	49.2	304.5		
II Завтрак							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	0.4	0.4	9.8	47.0	368	2014
Итого за прием пищи:	80	0.4	0.4	9.8	47.0		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	30	1.4	0.0	0.7	8.1	кк	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И МЯСОМ	180/18	8.2	8.4	15.9	172.0	85	2014
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	85	11.0	4.7	12.60	135.90	261	2014
РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)	130	2.2	5.6	13.0	111.9	342	2014
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.9	0.2	18.2	82.8	399	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	К/К	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.4	1.3	19.3	103.6	К/К	2023
Итого за прием пищи:	708	31.2	22.4	90.3	693.8		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5.0	7.0	36.2	227.1	469	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	5.2	24.8	392	2014
Итого за прием пищи:	210	10.2	11.5	43.4	322.5		
Всего за день:		49.2	43.1	192.7	1 367.8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1.6	3.7	10.1	80.5	1	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200	7.0	3.6	34.0	196.0	185	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0.0	0.0	6.3	26.2	393	2014
Итого за прием пищи:	405	8.6	7.3	50.4	302.7		
II Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,30	2,90	22,30	125,10	КК	2014
Итого за прием пищи:	30	2,30	2,90	22,30	125,10		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	30	1.4	0.0	0.7	8.1	КК	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	180/20	8.1	7.1	14.5	155.2	82	2014
ПЕЧЕНЬ ПО - СТРОГАНОВСКИ	85	10,44	11,71	10,9	254	295	2014
РИС ОТВАРНОЙ	100	2,47	3,10	27,09	139,3	120	2014
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.6	0.1	16.4	69.6	376	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	К/К	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.4	1.3	19.3	103.6	К/К	2023
Итого за прием пищи:	774	28.6	25.2	98.7	735.7		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	70/15	12.9	8.	13.8	189.5	237...	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	5.2	24.8	392	2014
Итого за прием пищи:	265	16.0	11.5	25.1	272.1		
Всего за день:		54.0	44.2	190.4	1 384.1		

3 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		25	1.6	3.7	10.1	80.5	1	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"		200	7.6	4.8	33.6	208.4	185	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/5	0.0	0.0	6.3	26.2	393	2014
Итого за прием пищи:		405	9.2	8.5	50.0	315.1		
II Завтрак								
ЙОГУРТ		100	4.5	4.0	7.2	90.4	401	2014
Итого за прием пищи:		100	4.5	4.0	7.2	90.4		
Обед								
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		50	0.8	2.4	5.1	45.8	54	2014
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		180/20/5	6.5	8.8	8.1	136.9	99	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ		75	12.0	12.1	11.3	201.5	282	2014
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		100	5.82	4.09	31.33	177.5	120	2014
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		180	0.1	0.1	9.5	40.7	372	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	3.0	1.2	16.9	90.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:		695	25.3	29.4	68.9	642.2		
Полдник								
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ		60	8.6	4.0	31.7	195.3	483	2014
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0.0	0.0	5.2	24.8	392	2014
Итого за прием пищи:		240	11.8	6.6	51.9	314.3		
Всего за день:			50.8	48.5	178.0	1 362.0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда								Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Масса порции		Пищевые вещества			Жиры, г	Углевод ы, г				
		Белки, г								
Завтрак										
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		25	1.6	3.7	10.1	80.5	1	2014		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	9.2	14.9	1.9	177.3	215	2014		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0.0	0.0	6.3	26.2	393	2014		
Итого за прием пищи:		340	12.2	16.7	45.1	380.8				
II Завтрак										
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		80	0.4	0.4	9.8	47.0	368	2014		
Итого за прием пищи:		100	0.4	0.4	9.8	47.0				
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0.7	3.0	4.2	46.8	33	2014		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		180/5	1.3	4.4	6.5	71.8	67	2014		
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ		70	12.6	12.3	4.5	179.0	312	2014		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	2.7	4.1	18.7	123.3	321,,,	2014		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА		180	0.1	0.0	24.0	93.9	784/2	2022		
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	3.4	1.3	19.3	103.6	К/К	2023		
Итого за прием пищи:		695	23.9	25.3	97.3	713.1				
Полдник										
ВИНЕГРЕТ		100	2.39	3.54	10.84	84.5	26	2014		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3.1	0.2	20.1	94.7	К/К	2023		
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3.7/	3.1/	11.4/	88.8/	397	2014		
Итого за прием пищи:		320	14.2	10.9	28.5	272.7				
Всего за день:			50.7	53.3	180.7	1 413.6				

5 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ		20/5/10	1.6	3.7	10.1	80.5	1	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ		200	7.3	3.7	35.4	204.5	185	2014
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0.0	0.0	5.2	24.8	392	2014
Итого за прием пищи:		405	12.0	10.1	56.8	367.6		
II Завтрак								
Сок фруктовый		150	0.7	0.1	14.4	61.5	399	2014
Итого за прием пищи:		150	0.7	0.1	14.4	61.5		
Обед								
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ		180/5	2.0	4.5	10.6	90.5	75	2014
ГУЛЯШ ИЗ КУРИННОГО МЯСА		40/40	6	7.6	2.47	164.8	164	2014
КАША ПШЕНИЧНАЯ АРТЕК		100	4.90	3.16	28.03	153.3	120	2014
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ (ИЛИ СУХОФРУКТЫ СМЕСЬ)		180	0.4	0.1	17.7	73.3	379	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2.3	0.2	15.1	71.0	К/К	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	3.0	1.2	16.9	90.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:		700	21.8	17.0	101.4	648.2		
Полдник								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ)		90/25	14.4	10.1	25.4	251.9	234	2014
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2.7	2.2	11.6	77.3	395	2014
Итого за прием пищи:		295	17.1	12.3	37.0	329.2		
Всего за день:			51.6	39.5	209.6	1 406.5		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1.6	3.7	10.1	80.5	1	2014
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90/5	9.2	14.9	1.9	177.3	215	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.0	0.0	6.3	26.2	393	2014
Итого за прием пищи:	300	10.8	18.6	18.3	284.0		
II Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,30	2,90	22,30	125,10	КК	2014
Итого за прием пищи:	30	2,30	2,90	22,30	125,10		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	30	1.4	0.0	0.7	8.1	КК	2023
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	180/5/5	2.9	5.7	6.5	89.6	67	2014
ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	130	13,09	6,18	28,77	122,45	99	2014
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	372	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ №К/К	30	2.6	1.0	14.5	77.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	680	19.2	20.2	56.0	485.4		
Полдник							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	85	11,00	4,70	12,60	135,90	261	2014
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	100/10	3,7	4,2	28,4	171,1	73	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	6,2	24,8	392	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	К/К	2023
Итого за прием пищи:	405	18.6	12.8	58.6	425.9		
Всего за день:		49.0	52.0	142.7	1 242.3		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1.6	3.7	10.1	80.5	1	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200	7.3	3.7	35.4	204.5	185	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	5.2	24.8	392	2014
Итого за прием пищи:	405	12.0	10.1	56.8	367.6		
II Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.30	2.90	22.30	125.10	КК	2014
Итого за прием пищи:	30	2.30	2.90	22.30	125.10		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	3.6	2.2	12.8	86.6	84	2014
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	6	7.6	2.47	164.8	164	2014
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5.82	4.09	31.33	177.5	120	2014
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.6	0.1	16.4	69.6	376	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2.4	0.2	16.1	75.8	К/К	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	К/К	2023
Итого за прием пищи:	742	22.5	23.6	94.6	682.6		
Полдник							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	100/15	13.8/	10.6/	17.3/	222.9/	240/	2014
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	11.6	77.6	395	2014
Итого за прием пищи:	295	16.6	12.8	28.9	300.5		
Всего за день:		51.6	46.6	190.4	1 396.7		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/5	7.0	9.7	15.2	176.9	3	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200/5	9.0	8.2	33.6	244.3	185	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	6.2	24.8	392	2014
Итого за прием пищи:	443	16.0	17.9	55.0	446.0		
II Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ	20	2.30	2.90	22.30	125.10	КК	2014
Итого за прием пищи:	20	2.30	2.90	22.30	125.10		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.7	3.0	4.2	46.8	33	2014
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ И МЯСОМ	180/9	6.8	6.1	13.6	137.7	81	2014
ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	150	12.02	5.74	28.88	163.98	163	2014
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.9	0.2	18.2	82.8	399	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	К/К	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	3.1	1.2	17.9	95.8	К/К	2023
Итого за прием пищи:	691	26.1	29.8	86.5	725.8		
Полдник							
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	8.6	4.0	27.7	183.4	458	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.3	29.9	783	2022
Итого за прием пищи:	240	8.7	4.0	35.0	213.3		
Всего за день:		51.6	51.9	184.0	1 423.1		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20/5	1.6	3.7	10.1	80.5	3	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5.9	2.7	30.9	171.0	185	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.0	0.0	6.3	26.4	393	2014
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	36	2.7	3.5	26.8	150.1	К/К	2020
Итого за прием пищи:	441	10.2	9.9	74.1	428.0		
II Завтрак							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	368	2014
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	30	1.4	0.0	0.7	8.1	К/К	2023
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1.4	4.4	8.7	80.5	82	2014
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	85	8.80	4.50	7.8	107.80	255	2014
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.6	4.0	16.8	113.8	322	2014
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.6	0.1	16.4	69.6	376	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.8	1.5	21.7	116.6	К/К	2023
Итого за прием пищи:	705	20.8	14.7	76.9	524.5		
Полдник							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ/ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	30/1	0.8	4.7	5.7	70.8	112	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	5.2	24.8	392	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1.8	0.1	12.0	56.8	К/К	2023
Итого за прием пищи:	384	25.8	25.6	30.9	458.4		
Всего за день:		57.6	50.4	189.4	1 448.9		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ /БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	100/20/5	5,3	7,9	38,5	251,6	73/1	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	6,2	24,8	392	2014
Итого за прием пищи:	443	11,6	15,3	53,4	398,8		
II Завтрак							
КЕФИР	100	3,6	3,1	5,2	66,4	401	2014
Итого за прием пищи:	100	3,6	3,1	5,2	66,4		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	30	0,4	0,1	1,3	7,0	кк	2023
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180/10/3	5,1	6,8	11,6	129,5	76	2014
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160/30	12,9	12,6	12,0	213,9	298/355	2014
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,1	0,0	24,5	95,8	383	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	К/К	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ нек/к.	40	3,4	1,3	19,3	103,6	К/К	2023
Итого за прием пищи:	678	23,8	21,0	81,2	609,0		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	40						2014
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	11,6	77,3	395/	2014
Итого за прием пищи:	290	7,8	7,2	59,0	328,5		
Всего за день:		46,8	46,6	198,8	1 402,7		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	512.9	476.1	1856.7	13847.7
Среднее значение за период	51.3	47.6	185.7	1384.8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.8	30.9	54.3	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
САД от 3 до 6 лет	406	119	707	312