

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «МАЛОВИДНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ СЕЛИМОВА МУСТАФЫ ВЕЙСОВИЧА»
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Маловидненская СОШ им.

Селимова М.В."

Л.А. Пучкова

Приказ № 273 от 26.09.2025 г.



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для организации питания детей

в МБОУ «Маловидненская СОШ им. Селимова М.В.»

ДОУ с. Ароматное ул. Подлесная д.27

Категория: дети с 1-3 лет

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Маловидненская СОШ им.
Селимова М.В."



Л.А. Пучкова

Приказ № 273 от 26.09.2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Ясли (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	145	8,98	9,67	21,95	210,73	206
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,60	17,79	119,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	13,97	18,68	54,1	420,73	
ЗАВТРАК 2	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,00	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,07	0,01	7,1	29,00	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	180	6,9	2,5	8,67	84,57	80
	Плов из отварной говядины	120	11,95	13,21	25,27	267,94	244
	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	40	0,64	1,70	4,16	34,84	65
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,33	0,01	20,82	84,75	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	23,2	17,95	60,04	588,02	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,5	210
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,21	61,0	398
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	8,40	6,21	15,08	197,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	45,64	42,85	137,04	1235,7	

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Маловидненская СОШ им.

Селимова М.В."

Л.А. Пучкова

Приказ № 273 от 26.09.2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Ясли (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	180	3,30	3,77	16,46	112,76	181
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	40	2,40	3,87	13,0	156,0	2
	Чай с молоком или сливками	150	2,65	2,33	11,31	77,00	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	8,35	9,94	40,77	345,76	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,20	0,20	4,9	22,0	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,20	0,20	4,9	22,0	
ОБЕД	Суп рыбный	180	5,89	3,42	14,99	114,64	41
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом томатно-сметанным	100	11,75	15,58	9,98	226,28	307.1
	Пюре картофельное с морковью	110	2,32	3,45	15,12	101,53	322
	Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,22	37,57	67
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,01	20,82	84,75	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	24,21	25,55	65,25	680,69	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	9,04	9,26	37,20	279,58	5/12
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	13,62	13,34	44,78	364	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	46,38	49,03	155,7	1412,45	

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Маловидненская СОШ им.

Селимова М.В."

Л.А. Пучкова

Приказ № 273 от 26.09.2025 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140	3,71	4,59	15,44	117,73	8/4
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,60	17,79	119,0	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	9,00	13,91	46,19	325,73	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,45	0,3	24,45	102,0	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,45	0,3	24,45	102,0	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	6,84	5,54	7,33	107,46	88
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,52	5,41	23,0	142,35	317
	Котлеты из говядины рубленые, запеченные с соусом	100	12,00	10,00	8,92	172,36	273.1
	Салат из моркови и яблок	30	0,26	1,57	2,36	24,57	55
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	150	0,06	0,06	16,44	67,68	358
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	28,06	23,11	59,17	630,34	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127,00	215
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,21	61,0	398
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	8,22	11,5	15,83	246,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625	46,27	48,81	145,64	1304,52	

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Маловидненская СОШ им.

Селимова М.В."

Л.А. Пучкова

Приказ № 273 от 26.09.2025 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая Артек	140	3,54	3,91	16,39	114,6	189
	Бутерброд с сыром	40	4,53	6,38	14,26	137,00	3
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	6,10	7,15	44,75	268,35	380
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	14,18	17,44	75,4	519,95	
ЗАВТРАК 2	Напиток лимонный	180	0,13	0,02	9,41	39,01	436
	Печенье затяжное	15	1,27	1,70	10,45	62,18	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		195	1,4	1,72	19,86	101,19	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	180	6,14	4,55	11,88	113,38	2
	Котлеты рыбные Любительские	80	9,77	8,68	14,82	175,9	256
	Пюре картофельное	130	2,44	2,44	16,34	109,8	321
	Салат из квашенной капусты с луком	30	0,5	1,5	2,53	25,71	47
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,01	20,82	84,75	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	22,56	17,71	67,51	625,16	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с маслом)	100	14,52	7,70	17,8	190,30	391
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	14,56	7,71	24,79	218,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	52,7	44,58	187,56	1464,6	



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (пшено)	140	7,33	11,44	36,16	278,21	182
	Чай с молоком или сливками	150	2,65	2,33	11,31	77,00	394
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,60	17,79	119,0	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	12,12	20,37	65,26	474,21	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,20	0,20	4,9	22,0	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,20	0,20	4,9	22,00	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	6,69	3,69	7,74	91,17	58
	Запеканка из печени с рисом	130	12,13	5,64	19,73	179,24	294
	Салат Студенческий	40	2,85	4,04	6,96	74,78	24
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,33	0,01	20,82	84,75	372
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	25,38	14,00	56,37	545,86	
ПОЛДНИК	Печенье затяжное	15	1,27	1,70	10,45	62,18	Н
	Напиток кисломолочный	150	4,5	3,75	6,3	76,0	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		165	5,77	5,45	16,75	138,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1140	43,47	40,02	143,28	1180,25	



Директор МБОУ "Маловидненская СОШ им.

Селимова М.В.

И.А. Пучкова

Приказ № 273 от 26.09.2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовой)	140	3,02	2,76	17,23	105,60	121.1
	Бутерброд с сыром	40	4,53	6,38	14,26	137,00	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	10,7	11,86	44,45	331,6	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,45	0,3	24,45	102,0	399
	Печенье затяжное	15	1,27	1,70	10,45	62,18	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		265	1,72	2,00	34,9	164,18	
ОБЕД	Суп рыбный	180	5,89	3,42	14,99	114,64	41
	Птица тушонная с овощами	120	10,73	11,83	15,78	214,69	292
	Овощи натуральные соленые (огурцы, помидоры)	30	0,33	0,03	1,05	6,0	70
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,01	20,82	84,75	6/10
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	20,66	15,82	53,76	536	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127,00	215
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,00	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	7,78	11,31	8,72	214,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	40,86	40,99	141,83	1243,26	

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Маловидненская СОШ им.
Селдимова М.В.

Л.А. Пучкова

Приказ № 273 от 26.09.2025 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Если (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	180	3,30	3,77	16,46	112,76	181
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,60	17,79	119,0	1
	Чай с молоком или сливками	150	2,65	2,33	11,31	77,00	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	8,09	12,7	45,56	308,76	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,20	0,20	4,9	22,0	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,20	0,20	4,9	22,00	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	2,87	6,73	5,57	93,06	104
	Рыба, запеченная в томатно-сметанном соусе	60	7,15	7,72	11,26	143,62	252
	Пюре картофельное	130	2,44	2,44	16,34	109,8	321
	Салат из квашенной капусты с луком	30	0,5	1,5	2,53	25,71	47
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,01	20,82	84,75	6/10
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	16,67	18,93	55,11	572,86	
ПОЛДНИК	Блинчики (с джемом или повидлом или медом или вареньем)	70	4,40	2,84	26,01	146,73	399.2
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	8,98	6,92	33,59	231,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	33,94	38,75	136,16	1135,45	

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Маловидненская СОШ им.

Сейимова М.В."

Л.А. Пучкова

Приказ № 273 от 26.09.2025 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140	3,71	4,59	15,44	117,73	8/4
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	40	2,40	3,87	13,0	156,0	2
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	6,10	7,15	44,75	268,35	380
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	12,21	15,61	73,19	542,08	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,45	0,3	24,45	102,0	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,45	0,3	24,45	102,0	
ОБЕД	Суп из овощей	180	1,26	3,98	7,31	76,20	99
	Жаркое по-домашнему	130	12,73	13,95	15,34	238,29	259
	Овощи натуральные соленые (огурцы, помидоры)	30	0,33	0,03	1,05	6,0	70
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,33	0,01	20,82	84,75	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	18,03	18,5	45,64	489,64	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	85	12,01	9,22	12,74	233,75	391
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		235	12,05	9,23	19,73	261,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	42,74	43,64	163,01	1395,47	

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Маловидненская СОШ им.

Селимова М.В."

Л.А. Пучкова

Приказ № 273 от 26.09.2025 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая Артек	140	3,54	3,91	16,39	114,6	189
	Бутерброд с сыром	40	4,53	6,38	14,26	137,00	3
	Чай с молоком или сливками	150	2,65	2,33	11,31	77,00	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	10,72	12,62	41,96	328,6	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,20	0,20	4,9	22,0	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,20	0,20	4,9	22,00	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	9,89	3,91	9,89	110,52	81
	Рагу из отварного мяса говядины 1	120	14,47	14,11	16,65	252,88	618
	Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,22	37,57	67
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	150	0,06	0,06	16,44	67,68	358
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	28,88	21,62	47,22	584,57	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки массой 60 г)	60	3,34	1,39	21,89	113,02	406.1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	3,38	1,4	28,88	141,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180	43,18	35,84	122,96	1076,19	