ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

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 3-7 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: Сад (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	175	10,83	11,67	26,48	254,32	206
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,60	17,79	119,0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16,0	101,1	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**410**	**16,17**	**20,97**	**60,27**	**474,42**	
ЗАВТРАК 2	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,00	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**180**	**0,12**	**0,02**	**10,2**	**41,00**	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	8,73	3,37	11,5	110,28	80
	Плов из отварной говядины	150	14,94	16,52	31,59	334,92	244
	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	60	0,95	2,54	6,23	52,25	65
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,39	0,01	24,99	101,7	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		**650**	**29,06**	**23,07**	**75,66**	**738,26**	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,5	210
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	398
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**260**	**9,33**	**6,3**	**19,95**	**227,64**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1500**	**54,68**	**50,36**	**166,08**	**1481,32**	

УТВЕРЖДАЮ

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

Л.А. Пучкова

Приказ №.273 от 26.09.2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Сад (3-7 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)	200	4,72	5,38	23,52	161,08	181
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	40	2,40	3,87	13,0	156,0	2
	Чай с молоком или сливками	180	2,87	2,54	14,31	89,00	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**420**	**9,99**	**11,79**	**50,83**	**406,08**	
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	200	6,54	3,80	16,66	127,38	41
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом томатно-сметаннымм	100	11,75	15,58	9,98	226,28	307.1
	Пюре картофельное с морковью	130	2,74	4,08	17,88	119,59	322
	Винегрет овощной	60	0,80	3,70	4,84	56,36	67
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из сухофруктов	200	0,39	0,01	24,99	101,7	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		**690**	**26,27**	**27,8**	**75,64**	**770,42**	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	9,04	9,26	37,20	279,58	5/12
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**14,52**	**14,14**	**46,27**	**381,58**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1460**	**50,98**	**53,93**	**177,64**	**1560,08**	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "Маловидненская СОШ им. Селимова М.В."
_____ Л.А. Пучкова
Приказ № 273 от 26.09.2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Сад (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,30	6,56	22,06	168,18	8/4
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,60	17,79	119,0	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**415**	**11,11**	**13,91**	**55,67**	**394,18**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54	0,36	29,34	123,0	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**180**	**0,54**	**0,36**	**29,34**	**123,0**	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7,60	6,16	8,14	119,40	88
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,52	6,42	27,61	170,82	317
	Котлеты из говядины рубленые, запеченные с соусом	100	12,00	10,00	8,92	172,36	273.1
	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,93	40,95	55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,08	0,08	21,92	90,24	358
ИТОГО ЗА ОБЕД		**760**	**30,68**	**25,9**	**71,87**	**732,88**	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127,00	215
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	398
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**275**	**8,71**	**11,59**	**20,4**	**276,14**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1630**	**51,04**	**51,76**	**177,28**	**1526,2**	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "Маловидненская СОШ им. Селимова М.В."
Л.А. Пучкова
Приказ № 273 от 26.09.2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Сад (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая Артек	200	5,06	5,58	23,42	163,72	189
	Бутерброд с сыром	42	4,73	6,88	14,56	139,00	3
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	7,62	8,94	55,94	335,44	380
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**422**	**17,41**	**21,4**	**93,92**	**638,16**	
ЗАВТРАК 2	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	10,46	43,34	436
	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	3,94	82,90	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**220**	**1,70**	**2,46**	**14,4**	**126,24**	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	6,82	5,06	13,20	125,98	2
	Котлеты рыбные Любительские	80	9,77	8,68	14,82	175,9	256
	Пюре картофельное	150	3,06	3,06	20,43	137,25	321
	Салат из квашенной капусты с луком	60	1,0	3,0	5,07	51,42	47
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из сухофруктов	200	0,39	0,01	24,99	101,7	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		**750**	**25,09**	**20,44**	**79,86**	**731,36**	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с маслом)	110	17,16	9,10	17,94	224,90	391
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**290**	**17,22**	**9,12**	**27,93**	**264,90**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1682**	**61,48**	**53,42**	**215,39**	**1760,66**	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "Маловидненская СОШ им. Селимова М.В."
_____ Л.А. Пучкова
Приказ № 273 от 26.09.2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Сад (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (пшено)	200	9,49	15,57	44,97	346,06	182
	Чай с молоком или сливками	180	2,87	2,54	14,31	89,00	394
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,60	17,79	119,0	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**415**	**14,5**	**24,71**	**77,07**	**554,06**	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,20	0,20	4,9	22,00	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,20**	**0,20**	**4,9**	**22,00**	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	8,45	4,86	10,32	119,08	58
	Запеканка из печени с рисом	150	13,99	6,51	22,7	206,82	294
	Салат Студенческий	60	4,28	6,07	10,44	112,18	24
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,39	0,01	24,99	101,7	372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**650**	**31,16**	**18,08**	**69,8**	**678,89**	
ПОЛДНИК	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	Н
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,56	92,0	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**6,92**	**6,76**	**21,5**	**174,9**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1365**	**52,78**	**49,75**	**173,27**	**1429,85**	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "Маловидненская СОШ
им. Селимова М.В."
Л.А. Пучкова
Приказ № 273 от 26.09.2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Сад (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	3,02	2,76	17,23	105,60	121.1
	Бутерброд с сыром	42	4,73	6,88	14,56	139,00	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**422**	**11,42**	**12,83**	**47,61**	**351,6**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54	0,36	29,34	123,0	399
	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**200**	**2,24**	**2,62**	**43,28**	**205,9**	
ОБЕД	Суп рыбный	200	6,54	3,80	16,66	127,38	41
	Птица тушонная с овощами	150	13,41	14,79	19,72	268,37	292
	Овощи натуральные соленые (огурцы, помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12,0	70
	Компот из сухофруктов	200	0,39	0,01	24,99	101,7	6/10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**670**	**25,06**	**19,29**	**64,82**	**648,56**	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127,00	215
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,00	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**275**	**8,22**	**11,36**	**11,93**	**238,14**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1567**	**46,94**	**46,1**	**167,64**	**1444,2**	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "Маловидненская СОШ
им. Селимова М.В.
_____ Л.А. Пучкова
Приказ № 273 от 26.09.2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Сад (3-7 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)	200	4,72	5,38	23,52	161,08	181
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,60	17,79	119,0	1
	Чай с молоком или сливками	180	2,87	2,54	14,31	89,00	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**415**	**9,73**	**14,52**	**55,62**	**369,08**	
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	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,69	7,15	7,35	106,7	104
	Рыба, запеченная в томатно-сметанном соусе	70	8,34	9,00	13,13	167,56	252
	Пюре картофельное	150	3,06	3,06	20,43	137,25	321
	Салат из квашенной капусты с луком	60	1,0	3,0	5,07	51,42	47
	Компот из сухофруктов	200	0,39	0,01	24,99	101,7	6/10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		**740**	**20,53**	**22,85**	**72,32**	**703,74**	
ПОЛДНИК	Блинчики (с джемом или повидлом или медом или вареньем)	70	4,40	2,84	26,01	146,73	399.2
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**9,88**	**7,72**	**35,08**	**248,73**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1505**	**40,34**	**45,29**	**167,92**	**1343,55**	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "Маловидненская СОШ
им. Селимова М.В."
Л.А. Пучкова
Приказ № 273 от 26.09.2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Сад (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,30	6,56	22,06	168,18	8/4
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	40	2,40	3,87	13,0	156,0	2
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	7,62	8,94	55,94	335,44	380
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**420**	**15,32**	**19,37**	**91**	**659,62**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54	0,36	29,34	123,0	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**180**	**0,54**	**0,36**	**29,34**	**123,0**	
ОБЕД	Суп из овощей	200	1,58	4,98	9,14	95,25	99
	Жаркое по-домашнему	150	14,68	13,09	17,70	274,95	259
	Овощи натуральные соленые (огурцы, помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12,0	70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,39	0,01	24,99	101,7	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		**650**	**21,37**	**18,77**	**55,28**	**623,02**	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	85	12,01	9,22	12,74	233,75	391
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**265**	**12,07**	**9,24**	**22,73**	**273,75**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1515**	**49,3**	**47,74**	**198,15**	**1679,39**	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "Маловидненская СОШ им. Селимова М.В."
_____ Л.А. Пучкова
Приказ № 273 от 26.09.2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Сад (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая Артек	200	5,06	5,58	23,42	163,72	189
	Бутерброд с сыром	42	4,73	6,88	14,56	139,00	3
	Чай с молоком или сливками	180	2,87	2,54	14,31	89,00	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**422**	**12,66**	**15**	**52,29**	**391,72**	
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	Суп картофельный с бобовыми	200	11,38	15,15	13,18	144,88	81
	Рагу из отварного мяса говядины 1	150	16,08	15,68	18,50	280,42	6\8
	Винегрет овощной	60	0,80	3,70	4,84	56,36	67
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,08	0,08	21,92	90,24	358
ИТОГО ЗА ОБЕД		**670**	**32,39**	**35,24**	**59,79**	**711,01**	
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	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**240**	**3,4**	**1,41**	**31,81**	**153,02**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1432**	**48,65**	**51,85**	**148,79**	**1277,75**	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "Маловидненская СОШ им. Селимова М.В."
_____ Л.А. Пучкова
Приказ № 273 от 26.09.2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Сад (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,20	18,82	145,20	93
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,60	17,79	119,0	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**415**	**11,55**	**14,99**	**52,43**	**371,2**	
ЗАВТРАК 2	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	10,46	43,34	436
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**200**	**0,14**	**0,02**	**10,46**	**43,34**	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	8,45	4,86	10,32	119,08	58
	Гуляш из отварного мяса	80	12,98	14,07	4,93	198,58	277
	Каша рассыпчатая с маслом	120	6,31	4,16	34,96	193,62	171
	Салат Студенческий	60	4,28	6,07	10,44	112,18	24
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из сухофруктов	200	0,39	0,01	24,99	101,7	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		**720**	**36,46**	**28,8**	**86,99**	**864,27**	
ПОЛДНИК	Оладьи с творогом (с джемом или повидлом)	70	5,21	4,46	25,81	164,00	452
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,56	92,0	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**10,43**	**8,96**	**33,37**	**256,00**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1585**	**58,58**	**52,77**	**183,25**	**1534,81**	