

УТВЕРЖДАЮ:
Директор:



СОГЛАСОВАНО:

И.О. Директора
Хантисурова О.В.1

И.О. Директора
Школы "Богатырь"
Еременовская С.И.

01.09.2022 г.



10-ти дневное меню

для обеспечения питанием

детей дошкольного возраста 3-7 лет

01.09.2026.

01.09.2026.



Прислать, наименование блюда

Продукты, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №101	180	9,45	8,90	33,75	240,66	101	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
Итого за прием пищи:	410	15,65	18,90	69,45	505,76		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	180	2,30	4,50	7,40	73,44	47	
ПТИЦА, тушенная в соусе с овощами №319	180	9,00	5,80	16,70	129,00	319	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	650	16,42	11,00	69,66	410,32		
Подлник							
ПЕЧЕНЬЕ №9	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
КАКАО С МОЛОКОМ №416	180	4,10	3,60	17,40	118,80	416	2016
Итого за прием пищи:	230	7,90	8,50	54,60	327,30		
Всего за день:	1390	40,37	38,80	203,21	1288,98		



Утверждено:

Директор:

2 день

4105 "Сендвич-сеты" для детей дошкольного возраста 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

01.09.2016г.

Согласовано:

Принем пищи, наименование блюда

Масса порции

Питательные вещества
Белки, г Жиры, г Углеводы, г

Энергетическая
ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник
рецептур

Завтрак

КАША ВЯЗАКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	180	8,70	13,70	28,40	220,60	103	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
Итого за прием пищи:	405	13,20	20,40	57,30	419,20		

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60		

Обед

Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43	180	4,00	3,80	11,70	97,00	43	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304	70/30	4,70	5,30	6,00	90,40	304	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,50	4,50	22,90	132,30	136	2016
КИСЕЛЬ №247	180	1,20	0,00	26,00	105,00	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	700	18,42	14,30	97,86	575,58		

Полдник

ВАФЛИ № 10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	200	3,30	2,77	17,33	108,40	413	2016
Итого за прием пищи:	250	4,70	4,47	56,03	285,40		
Всего за день:	1505	37,12	39,37	225,89	1342,78		



Утверждено:
Директор: *С.С.С.С.*

Согласовано:
Директор: *С.С.С.С.*

3 день

Присем пищи, наименование блюда

Масса порции

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая
ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник
рецептур

Завтрак

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)

ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412

Итого за прием пищи:

И Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399

Итого за прием пищи:

Обед

Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или
огурец соленый, или свекла отварная)

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (пшено) №86

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) №261 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В
ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №106)

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №53

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7

Итого за прием пищи:

Подпись

БЛИНЧИКИ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55

ЧАЙ С САХАРОМ №411

Итого за прием пищи:

Всего за день:

01.09.2016 г.

«СОЮЗ-К»

Сотласовано:
и.о. Директора Иванькина О.В.
«Иноу», «Согласие» - «не подписано»
возраста 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

01.09.2025г.

Завтрак

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,50	3,10	28,00	156,40	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
Итого за присм пищи:	410	12,90	12,30	58,10	393,60		

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,4	0,4	9,5	45,6	386	2016
	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Итого за прием пищи:							

Овоши по сезону (или отурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	180	1,30	3,60	9,00	74,25	63	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	150	25,40	27,30	25,30	454,30	321	
КИСЕЛЬ №247	180	1,20	0,00	26,00	105,00	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	620	32,92	31,60	91,56	784,43		

ПЕЧЕНЬЕ №9	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №13	180	3,00	2,50	15,60	97,60	413	2016
Итого за прием пищи:	230	6,80	7,40	52,80	306,10		
Всего за день:	1360	53,02	51,70	211,96	1529,73		

Директор:

4.0. Директор И.А.А.А.
МКОУ "Солгастеке-Менгелевская СШ"

01.09.2026r.

Присем пиши, паметование бюдда

Преп. пункт, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85	180	7,56	10,00	23,76	135,14	85	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
Итого за прием пищи:	405	12,06	16,70	52,66	333,74		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60		
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	180	1,35	2,70	7,90	64,50	135	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ	70/30	7,63	6,86	15,68	147,42	455/363	
ТОМАТНЫМ № 455/363	130	12,50	6,00	27,70	217,10	330	2004
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) № 330	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	650	25,70	16,16	92,14	614,30		
Подливки							
БУЛЮЧКА №39	50	4,70	7,00	26,20	185,60	39	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(КЕФИР)	200	6,66	5,55	8,88	253,30		
Итого за прием пищи:	250	11,36	12,55	35,08	438,90		
Итого за день:	1455	49,92	45,61	194,58	1449,54		



Утверждено:
Директор:

10-ти дневное меню для обеспечения питаниям детей дошкольного возраста 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

Согласовано:
и.о. Директора
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1»
Хангаева В.В. 01.09.2016г.

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,50	3,10	28,00	156,40	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
Итого за прием пищи:	410	11,70	13,10	63,70	421,50		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	180	2,30	4,50	7,40	73,44	47	
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №106)	80/70	8,74/9,03	4,07/9,17	2,2/10,08	80/123,62	261/106	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,50	4,50	22,90	132,30	136	2016
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	680/670	27,28/27,57	13,77/18,87	73,76/85,64	492,42/536,04		
Полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 227	64	7,82	7,11	0,42	97,56	227	2016
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №5	60	1,08	5,16	4,50	69,24	5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
Итого за прием пищи:	334	11,34	12,57	33,68	293,88		
Всего за день:	1574/1564	51,12/51,41	39,64/44,74	185,84/197,72	1270,6/1314,02		



Утверждено:
Директор:

Итого дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

Согласовано:
МКУ «Содатек» - филиал ФГБУ «Россельхозцентр»

от 09.10.2016.

7 день

Присем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	180	5,70	9,80	41,20	284,50	102	
КАКАО С МОЛОКОМ №416	180	4,10	3,60	17,40	118,80	416	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
Итого за присем пиши:	410	14,20	35,25	73,20	544,90		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
Итого за присем пиши:	100	0,40	0,40	9,50	45,60		
Обед							
Овощи по сезону (или отруец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отруец соленый, или свежла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (пшено) №86	180	1,60	2,10	12,10	73,60	86	2016
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322	70	12,84	11,60	13,30	209,30	322	2016
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219	130	4,90	7,90	29,60	211,90	219	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за присем пиши:	670	24,56	22,30	99,96	701,48		
Полдник							
БУЛОЧКА №39	50	4,70	7,00	26,20	185,60	39	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(КЕФИР)	200	6,66	5,55	8,88	253,30		
Итого за присем пиши:	250	11,36	12,55	35,08	438,90		
Всего за день:	1430	50,52	70,50	217,74	1730,88		



Утверждаю
Директор

8-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

8 день

Согласовано:

4.0. Директор
Ирина Николаевна
01.09.2016г.

Прем пищи, наименование блюда

Завтрак

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	180	8,70	13,70	28,40	220,60	103
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3
Итого за прием пищи:	405	16,10	22,90	58,50	457,80	

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60		

Обед

Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43	180	4,00	3,80	11,70	97,00	43	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	180	9,00	5,80	16,70	129,00	319	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	650	18,02	10,30	73,66	432,68		

Подлник

ВЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55	50	2,5	6	10,5	105	ТТК №55	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
Итого за прием пищи:	230	2,60	6,00	24,80	162,00		
Всего за день:	1435	37,52	39,40	171,66	1115,08		

01.09.2016г.



Утверждено:
Директор:

Согласовано:

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

9 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая
ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник
рецептур

Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85

180

7,56

10,00

23,76

135,14

85

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)

40/10

3,20

7,50

20,20

169,50

1

2016

ЧАЙ С САХАРОМ №411

180

0,10

0,00

14,30

57,00

411

2016

Итого за прием пищи:

410

10,86

17,50

58,26

361,64

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399

150

0,80

0,20

14,70

62,60

399

2011

Итого за прием пищи:

150

0,80

0,20

14,70

62,60

Обед

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47

180

2,30

4,50

7,40

73,44

47

ТЕФТЕЛИ МИСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) (говядина) №304

70/30

4,70

5,30

6,00

90,40

304

2016

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165

130

7,30

5,50

33,20

215,60

165

2011

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (изюм) № 53 а

180

0,00

0,00

14,00

55,80

53 а

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

30

2,34

0,30

14,46

70,08

6

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7

30

1,88

0,30

12,40

59,40

7

Итого за прием пищи:

650

18,52

15,90

87,46

564,72

Подпись

ПЕЧЕНЬЕ №9

50

3,80

4,90

37,20

208,50

9

ЧАЙ С МОЛОКОМ №413

200

3,30

2,77

17,33

108,40

413

2016

Итого за прием пищи:

250

7,10

7,67

54,53

316,90

Всего за день:

1460

37,28

41,27

214,95

1305,86

01.09.2016г.

Директор:

4.0. Директора С.И.И.
«Иву», Консультационно-техническое
обслуживание в возрасте 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием

Ханаширбаев В.Б.

Приним пици, наименования блюда

Пищевые вещества		
Белки, г	Жиры, г	

Энергетическая
ценность, ккал

№ пачек-түрү

**Сборник
рецензенту**

Завтрак

II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60		

Объём

Полдни

ВАФЛИ № 10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10	
КАКАО С МОЛОКОМ №416	180	4,10	3,60	17,40	118,80	416	2016
Итого за прием пищи:	230	5,50	5,30	56,10	295,80		
Всего за день:	1360	50,52	49,60	203,26	1470,23		

01.09.2026г.

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	469,25/469,83	451,76/461,96	2036,45/2056,21	13813,96/13901,0
Среднее значение за период	46,92/46,98	45,17/46,19	203,64/205,62	1381,39/1390,1

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. В.Т. Лапиной.-М.:Хлебпродинформ,2004.-640с.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016. - 640 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.