

УТВЕРЖДАЮ
Директор
18.08.2026



10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным питанием
детей дошкольного возраста 3-7 лет

СОГЛАСОВАНО:
Директор
Директор Документ



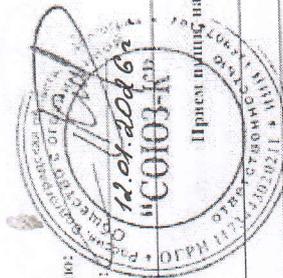


10-ти дневное меню для обеспечения питания детей дошкольного возраста
1 день.

Утвержден Директор МБОУ СОШ № 2	Итого за прием пищи:	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
Завтрак								
	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №101	180	9,45	8,90	33,75	240,66	101	
	КОФЕИНЫЙ ПАПИТОК 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 соевый, 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		
Полдник								
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
	ЧАЙ С ЛИМОННОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412	2016
	Итого за прием пищи:	250	4,60	6,70	28,30	197,40		
	Всего за день:		37,07	37,40	176,91	1159,08		

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста

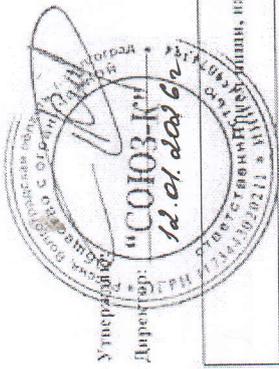
Утверждено:
Директор:



Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2 день							
Завтрак							
КАША вязкая МОЛОДЯЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	180	8,70	13,70	28,40	220,60	103	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30г/5/10	4,40	6,70	14,80	181,00	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 свежая 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	2016
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304	70/30	4,70	5,30	6,00	90,40	304	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,30	4,50	22,90	132,30	136	2011
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	2016
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:		37,12	39,37	225,89	1342,78		

10-ти дневное меню для обеспечения питания детей дошкольного возраста

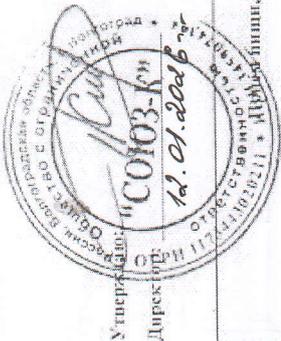
3 день



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Сборные рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Завтрак										
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	180	5,70	9,80	41,20			284,50	102		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,30			169,50	1		2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70			55,80	412		2016
Итого за прием пищи:	410	9,10	17,30	75,10			509,80			
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 есика отварная)	50	0,80	0,10	4,40			21,40	1,2,3,4,5		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (пшено) №86	180	1,60	2,10	12,10			73,60	86		2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	80	8,74	4,07	2,20			80,00	261		2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	130	7,30	5,50	33,20			215,60	165		2011
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	22,66	12,37	92,76			575,88			
Полдник										
ПЕЧЕНЬЕ №9	50	3,80	4,90	37,20			208,50	9		2016
ЧАЙ С САХАРОМ №11	180	0,10	0,00	14,30			57,00	411		2016
Итого за прием пищи:	230	3,90	4,90	51,50			265,50			
Всего за день:		36,46	34,77	234,06			1413,78			



10-ти дневное меню для обеспечения питания детей дошкольного возраста 4 лет.



Утверждено: Директор: _____	10-ти дневное меню для обеспечения питания детей дошкольного возраста 4 лет.	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептов	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 ПАИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
	БУТЕРБРОД С ПОВИДОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
	Итого за прием пищи:	410	12,90	12,30	58,10	393,60		
II Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,4	0,4	9,5	45,6	386	2016
	Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Обед								
	Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свежая 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 ПТЯЦЫ №324	150	25,40	27,30	25,30	454,30	324	
	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		
Полдник								
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
	ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	180	3,00	2,50	15,60	97,60	413	2016
	Итого за прием пищи:	230	6,20	10,00	35,80	267,10		
	Всего за день:		52,42	54,30	194,96	1490,73		

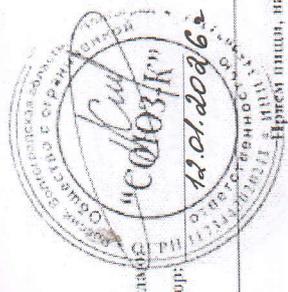
10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста

6 день



Утверждено
Директор

Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г			
Завтрак					
180	5,50	3,10	28,00	185	2011
180	3,00	2,50	15,50	114	2016
40/10	3,20	7,50	20,20	1	2016
400	11,70	13,10	63,70	421,50	
Итого за прием пищи:					
II Завтрак					
150	0,80	0,20	14,70	62,60	399
150	0,80	0,20	14,70	62,60	
Обед					
50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5
180	2,30	4,50	7,40	73,44	47
80	8,74	4,07	2,20	80,00	261
130	3,50	4,50	22,90	132,30	136
180	0,00	0,00	14,00	55,80	53
30	2,34	0,30	14,46	70,08	6
30	1,88	0,30	12,40	59,40	7
680	19,56	13,77	77,76	492,42	
Полдник					
50	1,40	1,70	38,70	177,00	10
180	0,10	0,00	14,30	57,00	411
230	1,50	1,70	53,00	234,00	
Итого за прием пищи:					
Всего за день:					
	33,56	28,77	209,16	1210,52	



Утверждаю:
Директор: _____

10-ти дневное меню для обеспечения питания детей дошкольного возраста

7 дней



Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	180	5,70	9,80	41,20	284,50	102
КАКАО С МОЛОКОМ №116	180	4,10	3,60	17,40	118,80	416
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАЛОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2
Итого за прием пищи:	410	14,20	20,10	73,20	544,90	
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386
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 свежая отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) № 86	180	1,60	2,10	12,10	73,60	86
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322	70	12,84	11,60	13,30	209,30	322
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219	130	4,90	7,90	29,60	211,90	219
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412
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:	670	24,56	22,30	99,96	701,48	
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ №9	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	180	3,00	2,50	15,60	97,60	413
Итого за прием пищи:	230	6,80	7,40	52,80	306,10	
Всего за день:		45,96	50,20	235,46	1598,08	

10-ти дневное меню для обеспечения питания детей дошкольного возраста



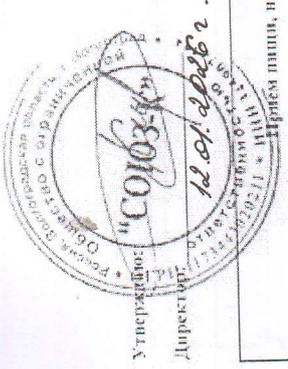
Утверждено: *Соловьев*
 Директор: *12.01.2016*
 Отдел государственного питания

№ рецептур	№ рецептуры	Питательные вещества			Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур
		Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г							
Завтрак											
		180	7,56	10,00	23,76					135,14	85
		40/10	3,20	7,50	20,20					169,50	1
		180	0,10	0,00	14,30					57,00	411
		410	10,86	17,50	58,26					361,64	
II Завтрак											
		150	0,80	0,20	14,70					62,60	399
		150	0,80	0,20	14,70					62,60	
Обед											
		180	2,30	4,50	7,40					73,44	47
		70/30	4,70	5,30	6,00					90,40	304
		130	7,30	5,50	33,20					215,60	165
		180	0,00	0,00	14,00					55,80	53 а
		30	2,34	0,30	14,46					70,08	6
		30	1,88	0,30	12,40					59,40	7
		650	18,52	15,90	87,46					564,72	
Подливки											
		50	3,80	4,90	37,20					208,50	9
		200	3,30	2,77	17,33					108,40	413
		250	7,10	7,67	54,53					316,90	
			37,28	41,27	214,95					1305,86	
Итого за прием пищи:											
Печенье №9											
Чай с молоком №13											
Итого за прием пищи:											
Итого за день:											



10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста

10 лет.



Утверждено: *С.О.Б.З.К.*
 Директор: *И.А.А.А.*

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
180	5,50	3,10	28,00	156,40	185	2011
180	3,00	2,50	13,50	93,60	414	2016
30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
410	12,90	12,30	58,10	393,60		
II Завтрак						
100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
100	0,40	0,40	9,50	45,60		
Обед						
50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
180	1,30	3,60	9,00	74,25	63	2016
150	25,40	27,30	25,30	454,30	321	
180	0,00	0,00	14,00	53,80	53	
30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
620	31,72	31,60	79,56	735,23		
Полдник						
50	1,40	1,70	38,70	177,00	10	
180	4,10	3,60	17,40	118,80	416	2016
230	5,50	5,30	56,10	295,80		
50,52	50,52	49,60	203,26	1470,23		
Итого за прием пищи:						

10-ти дневное меню для обеспечения питания детей дошкольного возраста 3-7 лет

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ

	б	ж	УТ	ккал
Итого	416,24	418,68	2061,93	13426,26
Итого за период				
Среднее значение за период	41,62	41,87	206,19	1342,63

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Мосильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 504с.

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

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

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