

«СОГЛАСОВАНО»

МАОУ «Усть-Качкинская средняя школа»
Пермского муниципального округа Пермского края
детский сад «Огонек»»



Директор  / Т.Г.Байдина /

МП

«УТВЕРЖДЕНО»

Индивидуальный предприниматель



Штебе Ж.В./

МП



Примерное десятидневное меню

Период ОСЕНЬ-ЗИМА 2025-2026 г.

Возраст от 1,5 до 3 лет (ЯСЛИ)

На основе «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в специальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

(сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина, изд-е 3-е доп. и испр.- Пермь, 2018)

На основе «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в специальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

(сост. А. Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина, изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021)

г. Пермь

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ОСЕНЬ-ЗИМА 2025-26 (б/м)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	5	5	21	150	233,18
	Кофейный напиток с молоком,,	180	3	2	12	79	465,21
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576,21
	Сыр порционный	8	2	2		29	75,21
	Итого за Завтрак	358	12	10	43	310	
Завтрак2	Сок	160	1		16	69	501,18
	Итого за Завтрак2	160	1		16	69	
Обед	Салат из капусты белокочанной	40	1	2	3	37	1,21
	Суп с рыбными консервами	150	5	7	8	115	123,18
	Печень по-строгановски	50	10	7	4	113	356,18
	Макаронные изделия отварные	110	4		22	140	256,18
	Компот из свежих плодов	150			8	35	486,18
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
Итого за Обед	540	24	16	63	528		
Полдник	Молоко кипяченое	150	4	4	7	80	469,18
	Кондитерское изделие	30	2	3	22	125	582,21
	Итого за Полдник	180	6	7	29	205	
Ужин	Рагу из овощей,	160	4	8	16	152	176,21
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Итого за Ужин	400	8	8	44	280	
Итого за день	1 638	51	41	195	1392		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	5	6	19	151	232,18
	Чай с молоком,	180	1	1	10	58	460,18
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576,21
	Повидло фруктовое	8			5	21	86,21
	Итого за Завтрак	358	8	8	44	282	
Завтрак2							
	Фрукт()	1 шт.					82,21
Итого за Завтрак2							
Обед	Салат из свеклы с чесноком.	40	1	2	3	36	34,18
	Щи из свежей капусты с картофелем,	150	1	3	3	42	104,18
	Сметана	8		1		13	433,18
	Плов из отварной птицы (гр)	170	17	14	21	283	375,21
	Компот из смеси сухофруктов,	160			16	63	406,18
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Итого за Обед	558	23	20	60	525	
Полдник							
	Кефир	150	4	4	6	76	470
	Кондитерское изделие	30	2	3	22	125	582,21
Итого за Полдник		180	6	7	28	201	
Ужин	Пудинг из творога с рисом,	150	26	9	29	301	284,18
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98	471,21
	Чай с сахаром	200			9	38	457,18
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Итого за Ужин	420	32	12	73	525	
Итого за день		1 516	69	47	205	1533	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ОСЕНЬ-ЗИМА 2025-26 (б/м)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая	150	5	5	25	165	220,18
	Кофейный напиток с молоком,,	180	3	2	12	79	465,21
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576,21
	Масло сливочное	5		4		33	79,21
Итого за Завтрак		355	10	12	47	329	
Завтрак2							
	Сок	160	1		16	69	501,18
Итого за Завтрак2		160	1		16	69	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями,	150	2	2	10	60	116,18
	Котлеты "Школьные"(гр)	50	8	6	7	106	347,18
	Капуста тушеная,	110	2	4	9	79	380,18
	Компот из свежих плодов	150			8	35	486,18
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
Итого за Обед		500	16	12	52	368	
Полдник							
	Кисель	180			14	54	484,18
	Шанежка наливная	60	5	4	25	156	538,18
Итого за Полдник		240	5	4	39	210	
Ужин							
	Огурец соленый	40			1	4	149,21
	Рагу из птицы(гр),	180	15	19	13	282	376,18
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
Итого за Ужин		460	19	19	42	414	
Итого за день		1 715	51	47	196	1390	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	150	5	5	23	157	227,18
	Какао с молоком,	180	3	3	12	85	462,18
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576,21
	Повидло фруктовое	8			5	21	86,21
Итого за Завтрак		358	10	9	50	315	
Завтрак2							
	Фрукт()	1 шт.					82,21
Итого за Завтрак2							
Обед							
	Свекольник со сметаной	150	1	3	6	56	98,18
	Котлеты рыбные любительские,	50	6	1	3	42	308,21
	Картофельное пюре,	110	2	4	6	77	377,21
	Напиток из шиповника	150	1		14	59	496,18
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
Итого за Обед		500	14	8	47	322	
Полдник							
	Йогурт	150	4	4	6	76	470,18
	Булочка российская	60	4	4	29	168	544,18
Итого за Полдник		210	8	8	35	244	
Ужин							
	Запеканка морковная с творогом	130	14	5	23	198	280,18
	Соус молочный сладкий	30	1	1	2	25	406,21
	Чай с сахаром	200			9	38	457,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
Итого за Ужин		400	19	6	52	349	
Итого за день		1 468	51	31	184	1230	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ОСЕНЬ-ЗИМА 2025-26 (б/м)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	150	4	5	21	143	226,18
	Кофейный напиток с молоком,,	180	3	2	12	79	465,21
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576,21
	Сыр порционный	10	2	3		36	75,21
	Итого за Завтрак	360	11	11	43	310	
Завтрак2							
	Сок	160	1		16	69	501,18
Итого за Завтрак2		160	1		16	69	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150	2	3	8	66	100,21
	Голубцы ленивые,	50	5	6	2	82	333,18
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	29	183	202,18
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495,18
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Итого за Обед	500	17	14	72	482	
Полдник							
	Чай с молоком,	170	1	1	10	54	460,18
	Кондитерское изделие	30	2	3	22	125	582,21
Итого за Полдник		200	3	4	32	179	
Ужин	Икра кабачковая (консерв.)	40	1	4	3	47	150,18
	Макаронные изделия отварные	150	6		30	190	256,18
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Итого за Ужин	430	11	4	61	365	
Итого за день		1 650	43	33	224	1405	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая	150	5	5	25	165	220,18
	Чай с молоком,	180	1	1	10	58	460,18
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576,21
	Сыр порционный	10	2	3		36	75,21
Итого за Завтрак		360	10	10	45	311	
Завтрак2							
	Сок	160	1		16	69	501,18
Итого за Завтрак2		160	1		16	69	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	150	4	4	14	106	128,21
	Бигус (св)	200	18	13	5	213	329,21
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495,18
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
Итого за Обед		540	26	17	52	470	
Полдник							
	Кисель	150			11	45	484,18
	Кондитерское изделие	30	2	3	22	125	582,21
Итого за Полдник		180	2	3	33	170	
Ужин							
	Запеканка картофельная с печенью,	150	11	4	13	134	354,18
	Соус томатный	30		1	1	16	419,18
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
Итого за Ужин		420	15	5	42	278	
Итого за день		1 660	54	35	188	1298	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ОСЕНЬ-ЗИМА 2025-26 (б/м)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшениная молочная жидкая	150	5	5	21	150	233,18
	Какао с молоком,	180	3	3	12	85	462,18
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576,21
	Повидло фруктовое	8			5	21	86,21
Итого за Завтрак		358	10	9	48	308	
Завтрак2							
	Фрукт()	1 шт.					82,21
Итого за Завтрак2							
Обед							
	Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	36	26,18
	Рассольник домашний,	150	1	3	8	64	101,18
	Птица в соусе с томатом,	50	7	7	1	97	367,18
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	29	183	202,18
	Напиток из шиповника	150	1		14	59	496,18
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
Итого за Обед		540	20	17	73	527	
Полдник							
	Кефир	150	4	4	6	76	470
	Булочка Алтайская	60	5	3	32	174	577,13
Итого за Полдник		210	9	7	38	250	
Ужин							
	Икра морковная	30	1	2	3	29	54,18
	Омлет натуральный	150	13	21	3	260	268,18
	Чай с сахаром	200			9	38	457,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
Итого за Ужин		420	18	23	33	415	
Итого за день		1 528	57	56	192	1500	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	5	6	19	151	232,18
	Кофейный напиток с молоком,,	180	3	2	12	79	465,21
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576,21
	Масло сливочное	5		4		33	79,21
Итого за Завтрак		355	10	13	41	315	
Завтрак2	Сок	160	1		16	69	501,18
	Итого за Завтрак2	160	1		16	69	
Обед	Огурец соленый	40			1	4	149,21
	Борщ с капустой и картофелем,	150	1	3	4	45	95,21
	Сметана	8		1		13	433,18
	Жаркое по-домашнему (св)	160	15	11	21	246	328,21
	Компот из яблок с лимоном,	150			11	45	487,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
Итого за Обед		548	20	15	55	441	
Полдник	Чай с лимоном	150			7	30	459,18
	Сдоба обыкновенная	50	4	1	24	124	545
	Итого за Полдник	200	4	1	31	154	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	14	108	140,18
	Чай с сахаром	200			9	38	457,18
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
Итого за Ужин		390	8	4	41	234	
Итого за день		1 653	43	33	184	1213	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ОСЕНЬ-ЗИМА 2025-26 (б/м)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4	5	24	161	234,18
	Чай с молоком,	180	1	1	10	58	460,18
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576,21
	Повидло фруктовое	8			5	21	86,21
	Итого за Завтрак	358	7	7	49	292	
Завтрак2	Фрукт()	1 шт.					82,21
	Итого за Завтрак2						
Обед	Суп картофельный с бобовыми,	150	4	2	9	69	113,21
	Суфле из кур (к)	50	6	6	2	92	368,21
	Макаронные изделия отварные	110	4		22	140	256,18
	Соус томатный	30		1	1	16	419,18
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495,18
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Итого за Обед	530	18	9	67	468	
Полдник	Йогурт	150	4	4	6	76	470,18
	Кондитерское изделие	30	2	3	22	125	582,21
	Итого за Полдник	180	6	7	28	201	
Ужин	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279,18
	Кисель	30			2	9	484,18
	Чай с сахаром	200			9	38	457,18
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Итого за Ужин	420	36	9	54	445	
Итого за день		1 488	67	32	198	1406	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4	5	19	135	230,18
	Кофейный напиток с молоком,,	180	3	2	12	79	465,21
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576,21
	Сыр порционный	10	2	3		36	75,21
Итого за Завтрак		360	11	11	41	302	
Завтрак2	Сок	160	1		16	69	501,18
	Итого за Завтрак2	160	1		16	69	
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	1	3	6	57	119,18
	Котлеты "Школьные"(гр)	50	8	6	7	106	347,18
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	29	183	202,18
	Соус белый основной (эконом)	30		1		13	418,18
	Компот из апельсинов с яблоками	150			12	50	488,21
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
Итого за Обед		530	19	15	72	497	
Полдник	Чай с сахаром	170			8	32	457,18
	Кондитерское изделие	30	2	3	22	125	582,21
	Итого за Полдник	200	2	3	30	157	
Ужин	Салат из капусты белокочанной и свеклы	40	1	3	2	32	4,21
	Картофель отварной в молоке	130	4	6	18	140	154,18
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
Итого за Ужин		410	9	9	48	300	
Итого за день		1 660	42	38	207	1325	

Итого за период	15 976	528	393	1973	13692	
Среднее значение за период		52,8	39,3	197,3	1369,2	

Составил _____ Елышева Вера Г

Утвердил _____