

«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 3-х до 7 лет

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 САД 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	200	6	7	29	200	233,18
	Кофейный напиток с молоком,,	200	3	3	14	88	465,21
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576,21
	Сыр порционный	15	3	4		54	75,21
Итого за Завтрак		440	14	15	56	407	
Завтрак2							
	Сок	170	1		17	73	501,18
Итого за Завтрак2		170	1		17	73	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной	60	1	4	5	56	1,21
	Суп с рыбными консервами	200	7	9	11	153	123,18
	Печень по-строгановски	70	14	9	5	158	356,18
	Макаронные изделия отварные	130	5		26	165	256,18
	Компот из свежих плодов	180			10	41	486,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
Итого за Обед		690	31	22	79	684	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4	4	7	80	469,18
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	208	582,21
Итого за Полдник		200	8	9	44	288	
Ужин							
	Рагу из овощей,	200	5	10	20	190	176,21
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
Итого за Ужин		450	9	10	52	341	
Итого за день		1 950	63	56	248	1793	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6	8	26	202	232,18
	Чай с молоком,	200	2	1	12	64	460,18
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576,21
	Повидло фруктовое	10			7	26	86,21
	Итого за Завтрак	435	10	10	58	357	
Завтрак2	Фрукт()	1 шт.					82,21
	Итого за Завтрак2						
Обед	Салат из свеклы с чесноком.	60	1	4	5	54	34,18
	Щи из свежей капусты с картофелем,	200	1	4	5	56	104,18
	Сметана	10		2		16	433,18
	Плов из отварной птицы (гр)	200	20	17	25	333	375,21
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
	Итого за Обед	700	27	27	75	646	
Полдник	Кефир	150	4	4	6	76	470
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	208	582,21
	Итого за Полдник	200	8	9	43	284	
Ужин	Пудинг из творога с рисом,	150	26	9	29	301	284,18
	Молоко сгущенное	50	4	4	28	164	471,21
	Чай с сахаром	200			9	38	457,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
Итого за Ужин		445	34	13	86	602	
Итого за день		1 780	79	59	262	1889	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	7	7	33	219	220,18
	Кофейный напиток с молоком,,	200	3	3	14	88	465,21
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576,21
	Масло сливочное	5		4		33	79,21
	Итого за Завтрак	430	12	15	60	405	
Завтрак2						73	
	Сок	170	1		17	73	501,18
Итого за Завтрак2		170	1		17	73	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	13	81	116,18
	Котлеты "Школьные"(гр)	70	11	8	9	148	347,18
	Капуста тушеная,	130	3	4	11	94	380,18
	Компот из свежих плодов	180			10	41	486,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	62	574,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
	Итого за Обед	630	20	14	65	475	
Полдник	Кисель	200			15	60	484,18
	Шанежка наливная	60	5	4	25	156	538
	Итого за Полдник	260	5	4	40	216	
Ужин	Огурец соленый	60			1	7	149,21
	Рагу из птицы(гр),	200	17	21	14	313	376,18
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
	Итого за Ужин	510	21	21	47	471	
Итого за день	2 000	59	54	229	1640		

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

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	200	6	7	31	209	227,18
	Какао с молоком,	180	3	3	12	85	462,18
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576,21
	Повидло фруктовое	10			7	26	86,21
Итого за Завтрак		415	11	11	63	385	
Завтрак2							
	Фрукт()	1 шт.					82,21
Итого за Завтрак2							
Обед							
	Свекольник со сметаной	200	2	4	8	75	98,18
	Котлеты рыбные любительские,	70	9	1	4	59	308,21
	Картофельное пюре,	130	3	5	8	91	377,21
	Напиток из шиповника	200	1		18	78	496,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
Итого за Обед		650	19	10	60	414	
Полдник							
	Йогурт	180	5	5	7	91	470,18
	Булочка российская	60	4	4	29	168	544,18
Итого за Полдник		240	9	9	36	259	
Ужин							
	Запеканка морковная с творогом	150	16	6	27	229	280,18
	Соус молочный сладкий	50	1	2	4	42	406,21
	Чай с сахаром	200			9	38	457,18
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
Итого за Ужин		450	21	8	62	420	
Итого за день		1 755	60	38	221	1478	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	226,18
		Кофейный напиток с молоком,,	200	3	3	14	88	465,21
		Батон нарезной	25	2	1	13	65	576,21
		Сыр порционный	15	3	4		54	75,21
Итого за Завтрак			440	13	15	55	398	
Завтрак2								
		Сок	160	1		16	69	501,18
Итого за Завтрак2			160	1		16	69	
Обед								
		Рассольник ленинградский со сметаной	200	2	4	11	88	100,21
		Голубцы ленивые,	70	7	8	3	115	333,18
		Каша гречневая рассыпчатая	130	8	6	34	216	202,18
		Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495,18
		Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
Итого за Обед			630	22	18	88	606	
Полдник								
		Чай с молоком,	200	2	1	12	64	460,18
		Кондитерское изделие	50	4	5	37	208	582,21
Итого за Полдник			250	6	6	49	272	
Ужин								
		Макаронные изделия отварные	150	6		30	190	256,18
		Икра кабачковая (консерв.)	60	1	5	5	71	150,18
		Чай с лимоном	200			10	40	459,18
		Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
		Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
Итого за Ужин			460	11	5	67	412	
Итого за день			1 940	53	44	275	1757	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая	200	7	7	33	219	220,18
	Чай с молоком,	180	1	1	10	58	460,18
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576,21
	Сыр порционный	15	3	4		54	75,21
Итого за Завтрак		420	13	13	56	396	
Завтрак2							
	Сок	170	1		17	73	501,18
Итого за Завтрак2		170	1		17	73	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	200	5	5	18	141	128,21
	Бигус (св)	220	20	15	6	234	329,21
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
Итого за Обед		650	30	20	64	562	
Полдник							
	Кисель	180			14	54	484,18
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	208	582,21
Итого за Полдник		230	4	5	51	262	
Ужин							
	Запеканка картофельная с печенью,	200	14	6	18	178	354,18
	Соус томатный	50	1	2	2	26	419,18
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
Итого за Ужин		500	19	8	52	355	
Итого за день		1 970	67	46	240	1648	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	6	7	29	200	233,18
	Какао с молоком,	200	3	3	14	94	462,18
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576,21
	Повидло фруктовое	10			7	26	86,21
	Итого за Завтрак	435	11	11	63	385	
Завтрак2	Фрукт()	1 шт.					82,21
	Итого за Завтрак2						
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	55	26,18
	Рассольник домашний,	200	2	4	11	86	101,18
	Птица в соусе с томатом,	70	10	10	2	136	367,18
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	6	34	216	202,18
	Напиток из шиповника	200	1		18	78	496,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
	Итого за Обед	710	26	24	92	682	
Полдник	Кефир	180	5	5	7	91	470
	Булочка Алтайская	60	5	3	32	174	577,13
	Итого за Полдник	240	10	8	39	265	
Ужин	Икра морковная	60	1	3	6	57	54,18
	Омлет натуральный	150	13	21	3	260	268,18
	Чай с сахаром	200			9	38	457,18
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
	Итого за Ужин	460	18	24	40	466	
Итого за день		1 845	65	67	234	1798	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6	8	26	202	232,18
	Кофейный напиток с молоком,,	200	3	3	14	88	465,21
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576,21
	Масло сливочное	5		4		33	79,21
Итого за Завтрак		430	11	16	53	388	
Завтрак2							
	Сок	170	1		17	73	501,18
Итого за Завтрак2		170	1		17	73	
Обед	Огурец соленый	60			1	7	149,21
	Борщ с капустой и картофелем,	200	1	4	6	60	95,21
	Сметана	10		2		16	433,18
	Жаркое по-домашнему (св)	200	19	14	26	307	328,21
	Компот из яблок с лимоном,	180			13	54	487,18
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
Итого за Обед		700	24	20	68	555	
Полдник							
	Чай с лимоном	180			9	36	459,18
	Сдоба обыкновенная	50	4	1	24	124	545
Итого за Полдник		230	4	1	33	160	
Ужин							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	144	140,18
	Чай с сахаром	200			9	38	457,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
Итого за Ужин		450	10	5	50	293	
Итого за день		1 980	50	42	221	1469	

Рацион: МЕНЮ САД 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	200	6	7	33	214	234,18
	Чай с молоком,	200	2	1	12	64	460,18
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576,21
	Повидло фруктовое	10			7	26	86,21
Итого за Завтрак		435	10	9	65	369	
Завтрак2							
	Фрукт()	1 шт.					82,21
Итого за Завтрак2							
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми,	200	5	3	12	93	113,21
	Суфле из кур (к)	70	9	9	3	129	368,21
	Макаронные изделия отварные	130	5		26	165	256,18
	Соус томатный	50	1	2	2	26	419,18
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
Итого за Обед		680	25	14	83	600	
Полдник							
	Йогурт	180	5	5	7	91	470,18
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	208	582,21
Итого за Полдник		230	9	10	44	299	
Ужин							
	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279,18
	Кисель	50			4	15	484,18
	Чай с сахаром	200			9	38	457,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
Итого за Ужин		450	36	9	60	474	
Итого за день		1 795	80	42	252	1742	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181	230,18
	Кофейный напиток с молоком,,	200	3	3	14	88	465,21
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576,21
	Сыр порционный	15	3	4		54	75,21
Итого за Завтрак		440	13	14	53	388	
Завтрак2							
	Сок	160	1		16	69	501,18
Итого за Завтрак2		160	1		16	69	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	8	77	119,18
	Котлеты "Школьные"(гр)	70	11	8	9	148	347,18
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	6	34	216	202,18
	Соус белый основной (эконом)	50		2	1	21	418,18
	Компот из апельсинов с яблоками	180			14	60	488,21
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
Итого за Обед		680	25	20	88	633	
Полдник							
	Чай с сахаром	200			9	38	457,18
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	208	582,21
Итого за Полдник		250	4	5	46	246	
Ужин							
	Салат из капусты белокочанной и свеклы	60	1	4	3	49	4,21
	Картофель отварной в молоке	150	4	7	20	161	154,18
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
	Итого за Ужин		460	9	11	55	361
Итого за день		1 990	52	50	258	1697	

Итого за период	19 005	628	498	2440	16911	
Среднее значение за период		62,8	49,8	244	1691,1	

Составил _____ Елышева Вера Г

Утвердил _____