



Десятидневное меню приготавливаемых блюд
на 2026-2027 учебный год
для организации питания детей возрастных категорий
от 1 до 3 лет дошкольного отделения
МБОУ "ЦО с. Амгуэмы"

Составлено с учётом требований СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", пищевой ценности блюд, витаминов, разрешенных блюд и рецептурных сборников:

1. Рецептура блюд для детских учреждений/

Т.В. Плотникова. - 3-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2015. - 301 с.

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецепту р
Неделя 1 День 1			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная кукурузная	150	4,86	6,29	25,83	110,44	189
	Какао с молоком	180	1,18	0,72	4,88	57,22	396
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Масло сливочное порционно	8	0,07	1,29	0,11	52,8	14
	Завтрак 20%		7,8	8,75	37,74	260	
	Всего за завтрак	358	7,93	8,76	37,14	260,06	
Второй завтрак	Пюре фруктовое	100	1,98	0	15	86	102
	Второй завтрак 5%		2,7	3	13,01	90	
	Всего за второй завтрак	100	1,98	0	15	86	
Обед	Салат "Зимний"	40	2,59	6,24	6,78	58,6	25
	Свекольник	150	2,55	3,27	8,14	89,61	4
	Капуста тушеная	110	3	2,58	19,02	84,86	36
	Котлета куриная	60	3,52	3,98	23,09	115,89	632
	Компот из кураги	150	0,15	0,07	10,72	82,5	40
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Обед 35%		14,7	16,45	71,05	490	
	Всего за обед	540	14,54	16,83	77,23	490,86	
Полдник	Сок фруктовый/овощной	150	2,86	1,95	16,36	90,03	39
	Кондитерские изделия(печенье,ваф	60	4,02	7,32	14,1	120,39	78
	Полдник 15%		6,3	7,05	30,45	210	
	Всего за полдник	210	6,88	9,27	30,46	210,42	
Ужин	Икра кабачковая	60	4,72	3,83	6,47	40,95	146
	Омлет натуральный	150	4,75	8,4	21,52	192,33	27
	Чай с лимоном	180	0,18	0	14,67	57,51	7
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Ужин 25%		10,5	11,75	50,75	350	
	Всего за ужин	420	12,38	12,92	52,14	350,19	
	Итого за неделю 1 день 1	1628	43,71	47,78	211,97	1397,53	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецепту р
Неделя 1 день 2			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,43	6,36	12,99	74,25	16
	Чай с лимоном	180	0,18	0	14,67	57,51	7
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Масло сливочное порционно	8	0,07	1,29	0,11	52,8	14
	Сыр	8	0,95	0,82	3,41	36	34
	Завтрак 20%		7,8	8,75	37,74	260	
	Всего за завтрак	366	7,45	8,93	37,5	260,16	
Второй завтрак	Яблоко протёртое с сухофруктами	100	4,7	3,01	13	90,58	66
	Второй завтрак 5%		2,7	3	13,01	90	
	Всего за второй завтрак	100	4,7	3,01	13	90,58	
Обед	Салат из моркови с чесноком	30	0,3	2,03	6,7	58,04	71
	Суп с бобовыми (горох)	150	5,22	5,91	18,17	123,86	19
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,47	2,55	16,47	80,12	69
	Тефтели рыбные с соусом	50	3,86	4,85	9,5	99,67	17
	Напиток из шиповника	150	0,09	0	10,8	69,4	256
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Обед 35%		14,7	16,45	71,05	490	
	Всего за обед	520	14,67	16,03	71,12	490,49	
Полдник	Бисквит	60	2,25	4,8	27,12	158	73
	Кисель	160	0	0	17	68,05	648
	Полдник 15%		6,3	7,05	30,45	210	
	Всего за полдник	220	2,25	4,8	44,12	226,05	
Ужин	Томаты в собственном соку	40	0,26	0,03	0,56	3,63	7
	Жаркое по домашнему с мясом	150	7,5	10,31	29,25	247,37	265
	Чай с сахаром	180	0	0	11,52	40,35	68
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Ужин 25%		10,5	11,75	50,75	350	

	Всего за ужин	400	10,49	11,03	50,81	350,75	
	Итого за неделю 1 день 2	1606	39,56	43,8	216,55	1418,03	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецепту р
Неделя 1 День 3			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная манная	150	4,55	4,61	26,38	111,25	494
	Какао с молоком	180	1,18	0,72	4,88	57,22	502
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Масло сливочное порционно	8	0,07	1,29	0,11	52,8	14
	Завтрак 20%		7,8	8,75	37,74	260	
	Всего за завтрак	358	7,62	7,08	37,69	260,87	
Второй завтрак	Компот из консервированных плодов	100	2,75	2,05	12,99	89,04	240
	Второй завтрак 5%		2,7	3	13,01	90	
	Всего за второй завтрак	100	2,75	2,05	12,99	89,04	
Обед	Салат "Витаминный"	30	0,36	1,54	7,26	28	604
	Рассольник	150	3,28	7,8	19,01	124,11	33
	Картофель отварной	110	1,22	2,17	13,65	111,30	694
	Тефтели мясные	50	7,05	3,98	10,93	85	42
	Компот из изюма	150	0,15	0,07	10,12	82,5	40
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Обед 35%		14,7	16,45	71,05	490	
	Всего за обед	520	14,79	16,25	70,45	490,31	
Полдник	Сок фруктовый/овощной	150	2,86	1,45	15,36	90,03	39
	Сдоба обыкновенная	60	3,69	6,64	14,67	120,6	280
	Полдник 15%		6,3	7,05	30,45	210	
	Всего за полдник	210	6,55	8,09	30,03	210,63	
Ужин	Творожная запеканка	170	9,54	9,88	21,46	216,32	117
	Молоко сгущенное	10	0,75	0,85	5,55	32,8	41
	Чай с сахаром	150	0	0	9,6	38,62	68
	Фрукт	95	0,57	0,57	13,91	63,03	654
	Ужин 25%		10,5	11,75	50,75	350	

	Всего за ужин	425	10,86	11,30	50,52	350,77	
	Итого за неделю 1 день 3	1613	42,57	44,77	201,68	1401,62	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецепту р
Неделя 1 День 4			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	5,41	4,75	6,38	100,25	94
	Кофейный напиток на молоке	180	2	1,98	23,5	66,2	690
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Масло сливочное порционно	8	0,07	1,29	0,11	52,8	14
	Завтрак 20%		7,8	8,75	37,74	260	
	Всего за завтрак	358	9,3	8,48	36,31	258,85	
Второй завтрак	Сок фруктовый/овощной	100	2,25	2,3	12,58	89	39
	Второй завтрак 5%		2,7	3	13,01	90	
	Всего за второй день	100	2,25	2,3	12,58	89	
Обед	Салат "Здоровье"	40	0,55	2,38	5,22	32,53	21
	Суп рыбный из консервов	150	2,01	5,12	22,08	45,96	64
	Макаронные изделия отварные	110	3,72	2,27	15,64	108,27	88
	Сердце в соусе	50	4,17	5,26	4,85	81,1	408
	Компот из сухофруктов	150	0,96	0,25	14,26	163,5	245
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	обед 35%		14,7	16,45	71,05	490	
	Всего за обед	530	14,14	15,97	71,53	490,76	
Полдник	Кефир	150	3,21	2,29	11,95	89,91	86
	Ватрушка с джемом	60	3,72	4,92	18,41	127,06	67
	полдник 15%		6,3	7,05	30,45	210	
	Всего за полдник	210	6,93	7,21	30,36	216,97	
Ужин	Икра кабачковая	40	2,54	2,12	4,47	35,1	146
	Омлет натуральный	150	4,75	8,4	21,52	198,33	27
	Чай с лимоном	180	0,18	0	14,67	57,51	47
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	ужин 25%		10,5	11,75	50,75	350	

	Всего за ужин	400	10,2	11,21	50,14	350,34	
	Итого за неделю 1 день 4	1598	42,82	45,17	200,92	1405,92	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур
Неделя 1 День 5			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,55	5,61	16,38	91,25	306
	Чай с молоком	180	0	0	11,52	40,35	96
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Масло сливочное порционно	8	0,07	1,29	0,11	52,8	14
	Сыр	8	0,95	0,82	3,41	36	34
	Завтрак 20%		7,8	8,75	37,74	260	
	Всего за завтрак	366	7,39	8,18	37,74	260	
Второй завтрак	Пюре фруктовое	100	1,98	0	15	86	102
	Второй завтрак 5%		2,7	3	13,01	90	
	Всего за второй завтрак	100	1,98	0	15	86	
Обед	Салат из консервированных огурцов и помидор	30	1,95	2,25	9,08	50,52	89
	Щи	150	1,19	5,98	19,68	92,5	54
	Бобовые отварные(горох)	110	3,21	4,79	17,28	121,06	332
	Котлета мясная	50	4,8	2,3	4,85	97,37	21
	Напиток из шиповника	150	0,09	0	10,8	69,4	256
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	обед 35%		14,7	16,45	71,05	490	
	Всего за обед	520	13,97	16,01	71,17	490,25	
Полдник	Кисель	160	0	0	17	68,05	648
	Блины	40	5,49	5,61	8,28	89,32	260
	Молоко сгущенное	10	0,75	0,85	5,55	52,8	41
	полдник 15%		6,3	7,05	30,45	210	
	Всего за полдник	260	6,24	6,46	30,83	210,17	
	Огурец консервированный	60	0,4	0,05	0,85	5,45	65
	Запеканка картофельная с печенью	150	7,89	10,92	32,05	264,6	77
	Чай с сахаром	180	0	0	11,52	40,35	68

Ужин	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	ужин 25%		10,5	11,75	50,75	350	
	Всего за ужин	410	10,11	11,43	50,74	350,00	
	Итого за неделю 1 день 5	1656	39,69	42,08	205,48	1396,42	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур
Нелезя 2 День 1			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	4,86	8,29	25,83	110,44	189
	Какао с молоком	180	1,18	0,72	4,88	57,22	396
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Масло сливочное порционно	8	0,07	1,29	0,11	52,8	14
	Завтрак 20%		7,8	8,75	37,74	260	
	Всего за завтрак	358	7,93	10,76	37,14	260,06	
Второй завтрак	Яблоко протёртое с сухофруктами	100	4,7	3,01	13	90,58	66
	Второй завтрак 5%		2,7	3	13,01	90	
	Всего за второй завтрак	100	4,7	3,01	13	90,58	
Обед	Салат " Поляна "	30	1,4	1,09	3,21	21,89	64
	Суп с мясными фрикадельками	150	1,98	4,24	2,9	138	29
	Овощи тушеные	110	1,25	5,71	21	85,53	48
	Котлета куриная	60	3,52	3,98	23,09	115,89	632
	Сок фруктовый /овощной	150	2,86	1,45	15,36	90,03	39
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	обед 35%		14,7	16,45	71,05	490	
	Всего за обед	520	12,83	16,93	71,88	490,94	
Полдник	Молоко	150	2,80	2,82	6,93	48,50	35
	Печенье	60	4,7	5,2	23,5	162,3	321
	полдник 15%		6,3	7,05	30,45	210	
	Всего за полдник	210	7,5	8,02	30,43	210,8	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,91	4,19	21,06	123,96	69
	Мясо тушеное	60	4,95	7,01	8,2	127,03	363
	Чай с сахаром	180	0	0	11,52	40,35	68

	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	ужин 25%		10,5	11,75	50,75	350	
	Всего за ужин	400	10,59	11,89	50,26	350,74	
	Итого за неделю 2 день 1	1588	43,55	50,61	202,71	1403,12	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту р
Неделя 2 день 2			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак	Суп молочный кукурузный	150	4,03	4,74	7,89	102,32	189
	Кофейный напиток на молоке	180	2	1,98	23,5	66,2	690
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Масло сливочное порционно	8	0,07	1,29	0,11	52,8	14
	Завтрак 20%		7,8	8,75	37,74	260	
	Всего за завтрак	358	7,92	8,47	37,82	260,92	
Второй завтрак	Компот из консервированных плодов	100	2,75	2,05	12,99	89,04	240
	Второй завтрак 5%		2,7	3	13,01	90	
	Всего за второй завтрак	100	2,75	2,05	12,99	89,04	
Обед	Винегрет овощной	40	1,26	6,58	11,79	48,94	71
	Суп куриный	150	2,93	2,9	21,67	68,8	26
	Картофельное пюре	110	2,58	3,19	9,74	84,40	206
	Печень по - Строгановски	60	4,78	3,46	7,89	85,22	226
	Компот из сухофруктов	150	0,96	0,25	14,26	163,5	245
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Обед 35%		14,7	16,45	71,05	490	
	Всего за обед	530	14,33	16,84	71,67	490,46	
Полдник	Булочка	60	7,2	9,66	23,42	206,63	8
	Чай с лимоном	150	0,15	0	12,22	47,92	47
	Полдник 15%		6,3	7,05	30,45	210	
	Всего за полдник	210	7,35	9,66	35,64	254,55	
Ужин	Томаты в собственном соку	40	0,26	0,03	0,56	3,63	7
	Плов с мясом	150	7,49	10,35	28,89	247,12	284
	Чай с сахаром	180	0	0	11,52	40,35	68
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Ужин 25%		10,5	11,75	50,75	350	

	Всего за ужин	400	10,48	11,07	50,45	350,5	
	Итого за неделю 2 день 2	1598	42,83	48,09	208,57	1445,47	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур
Неделя 2 День 3			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	5,41	6,75	6,38	100,25	94
	Чай с молоком	180	0	0	11,52	40,35	96
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Масло сливочное порционно	8	0,07	1,29	0,11	52,8	14
	Сыр	8	0,95	0,82	3,41	36	34
	Завтрак 20%		7,8	8,75	37,74	260	
	Всего за завтрак	366	8,25	9,32	27,74	269	
Второй завтрак	Сок фруктовый/овощной	100	2,25	2,3	12,58	89	39
	Второй завтрак 5%		2,7	3	13,01	90	
	Всего за второй завтрак	100	2,25	2,3	12,58	89	
Обед	Салат из консервированных огурцов с луком	40	0,5	2,1	5,9	38	20
	Борщ	150	4,39	3,4	14,8	50,7	98
	Рис отварной	110	3,15	5,44	26,57	180,28	315
	Рыба тушённая с овощами	60	4,86	4,85	7,5	99,67	261
	Компот из чернослива	150	0,15	0,07	10,72	82,5	40
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Обед 35%		14,7	16,45	71,05	490	
	Всего за обед	530	14,87	16,32	71,81	490,75	
Полдник	Кисель	150	0	0	17	68,05	648
	Бисквит	60	2,25	4,8	27,12	158	73
	Полдник 15%		6,3	7,05	30,45	210	
	Всего за полдник	210	2,25	4,8	44,12	226,05	
Ужин	Творожная запеканка	170	9,54	9,88	21,46	216,32	117
	Молоко сгущенное	10	0,75	0,85	5,55	32,8	41
	Чай с сахаром	150	0	0	9,6	38,62	68

Ужин	Фрукт	95	0,57	0,57	13,91	63,03	654
	Ужин 25%		10,5	11,75	50,75	350	
	Всего за ужин	425	10,86	11,3	50,52	350,77	
	Итого за неделю 2 день 3	1631	38,48	44,04	206,77	1425,57	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецепту р
Неделя 2 День 4			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	4,76	5,7	26,4	111,25	198
	Какао с молоком	180	1,18	0,72	4,88	57,22	396
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Масло сливочное порционно	8	0,07	1,29	0,11	52,8	14
	Завтрак 20%		7,8	8,75	37,74	260	
	Всего за завтрак	358	7,83	8,17	37,71	260,87	
Второй завтрак	Пюре фруктовое	100	1,98	0	15	86	102
	Второй завтрак 5%		2,7	3	13,01	90	
	Всего за второй завтрак	100	1,98	0	15	86	
Обед	Огурец консервированный	40	0,26	0,03	0,56	3,63	65
	Свекольник	150	2,55	3,27	8,14	89,61	4
	Рагу овощное	110	3,08	3,87	31,8	118,37	19
	Кнели куриные	60	6,02	8,92	10,6	149,9	506
	Напиток из шиповника	150	0,09	0	10,8	69,4	256
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Обед 35%		14,7	16,45	71,05	490	
	Всего за обед	540	14,73	16,78	71,38	490,31	
Полдник	Кефир	150	3,21	2,29	11,95	89,91	86
	Кондитерские изделия(печенье,вафли)	60	4,02	7,32	14,1	120,39	78
	Полдник 15%		6,3	7,05	30,45	210	
	Всего за полдник	210	7,23	9,61	26,05	210,3	
Ужин	Икра кабачковая	60	4,72	3,83	6,47	40,95	146
	Омлет натуральный	150	4,75	8,4	21,52	192,33	27
	Чай с сахаром	180	0	0	11,52	40,35	68
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Ужин 25%		10,5	11,75	50,75	350	

	Всего за ужин	420	12,2	12,92	48,99	333,03	
	Итого за неделю 2 день 4	1628	43,97	47,48	199,13	1380,51	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ценность	№ рецепту р
Неделя 2 День 5			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	3,9	5,02	7,86	102,21	891
	Кофейный напиток на молоке	180	2	1,98	23,5	66,2	690
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Масло сливочное порционно	8	0,07	1,29	0,11	52,8	14
	Завтрак 20%		7,8	8,75	37,74	260	
	Всего за завтрак	358	7,79	8,75	37,79	260,81	
Второй завтрак	Яблоко протёртое с сухофруктами	100	4,7	3,01	13	90,58	66
	Второй завтрак 5%		2,7	3	13,01	90	
	Всего за второй завтрак	100	4,7	3,01	13	90,58	
Обед	Икра свекольная	40	0,45	2,85	2,96	34,8	54
	Суп рыбный из консервов	150	2,01	5,12	22,08	45,96	64
	Голубцы ленивые с мясом	150	6,55	5,98	21,17	259,82	13
	Сок фруктовый /овощной	150	2,86	1,45	15,36	90,03	39
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Обед 35%		14,7	16,45	71,05	490	
	Всего за обед	520	14,6	16,09	71,05	490,01	
Полдник	Блины	40	5,49	5,61	8,28	89,32	260
	Молоко сгущенное	20	1,5	1,7	11,1	65,6	41
	Чай с сахаром	180	0	0	11,52	40,35	68
	Полдник 15%		6,3	7,05	30,45	210	
	Всего за полдник	240	6,99	7,31	30,9	195,27	
Ужин	Икра кабачковая	40	0,54	2,12	3,47	35,1	146
	Макаронные изделия с сыром	150	6,33	8,94	21,45	198,6	326
	Чай с лимоном	180	0,18	0	14,67	57,51	7
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Ужин 25%		10,5	11,75	50,75	350	

	Всего за ужин	400	9,78	11,75	49,07	350,61	
	Итого за неделю 2 день 5	1618	43,86	46,91	201,81	1387,28	