



Индивидуальное десятидневное меню приготавливаемых блюд
на 2026-2027 учебный год
для организации питания детей возрастных категорий
от 3 до 7 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. Рецепттура блюд для детских учреждений/

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

ЕЛИСЕЙ

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур
Неделя 1 День 1			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная кукурузная	180	8,03	10,74	40,39	206,32	189
	Какао витаминизированное с молоком	200	1,31	0,8	5,42	63,57	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%		10,8	12	52,2	360	
	Всего за завтрак	408	11,23	13,29	52,24	362,29	
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 картофельный	60	3,89	9,37	10,18	98,4	25
	Свекольник	180	3,26	4,12	11,88	99,33	4
	Капуста тушеная	130	3,54	3,05	19,47	100,03	36
	Котлета куриная	80	5,35	4,01	27,42	165,53	632
	Компот из кураги	200	0,2	0,1	12,96	110	40
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Обед 35%		18,9	21	91,35	630	
	Всего за обед	680	18,97	21,34	91,39	632,69	
Полдник	Сок фруктовый/овощной	200	4,5	2,6	25,1	149,9	39
	Кондитерские изделия(печенье,ваф)	60	4,02	7,32	14,1	120,39	78
	Полдник 15%		8,1	9	39,15	270	
	Всего за полдник	260	8,52	9,92	39,2	270,29	
Ужин	Икра кабачковая	60	4,72	3,83	6,47	40,95	146
	Омлет натуральный	160	5,89	11,09	33	285,88	27
	Чай с сахаром	200	0	0	12,8	51,5	68
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Ужин 25%		13,5	15	65,25	450	
	Всего за ужин	450	13,34	15,61	61,75	437,73	
Итого за неделю 1 день 1		1898	54,04	60,16	259,58	1789	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ценность ккал	№ рецепту р
Неделя 1 день 2			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	7,74	9,5	26,18	168	16
	Чай с сахаром	200	0	0	12,8	51,5	68
	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%		10,8	12	52,2	360	
	Всего за завтрак	416	10,58	12,07	48,82	347,9	
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	60	0,6	2,7	8,7	60	71
	Суп с бобовыми (горох)	200	7,3	7,22	20,13	147,15	19
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,91	4,19	21,06	123,96	69
	Гуляш с отварного мяса	70	6,75	8,55	17,32	162,53	51
	Напиток из шиповника	180	0,1	0	12,96	83,28	256
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Обед 35%		18,9	21	91,35	630	
	Всего за обед	670	20,39	23,35	89,65	636,32	
Полдник	Бисквит	60	6,25	8,7	18,12	158	73
	Кисель витаминизированный	200	0	0	21,25	112,75	10
	Полдник 15%		8,1	9	39,15	270	
	Всего за полдник	260	6,25	8,7	39,37	270,75	
Ужин	Жаркое по домашнему с мясом	180	10,21	14,77	42,31	334,05	265
	Чай с сахаром	200	0	0	12,8	51,5	68
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Ужин 25%		13,5	15	65,25	450	
	Всего за ужин	410	12,94	15,46	64,59	444,95	
	Итого за неделю 1 день 2	1856	54,86	62,59	255,43	1790,50	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур
Неделя 1 День 3			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная манная	180	7,76	9,53	40,85	203,7	494
	Какао витаминизированное с молоком	200	1,31	0,8	5,42	63,57	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%		10,8	12	52,2	360	
	Всего за завтрак	408	10,96	12,08	52,7	359,67	
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"	50	0,72	3,09	10,53	56	604
	Суп картофельный с крупой	180	3,93	8,36	26,41	154,33	398
	Картофель отварной	130	2,62	4,92	19,64	131,53	694
	Тефтели мясные	70	8,41	5,02	12,3	119	42
	Компот из изюма	200	0,2	0,1	12,96	110	40
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Обед 35%		18,9	21	91,35	630	
	Всего за обед	660	18,61	22,18	91,32	630,26	
Полдник	Сок фруктовый/овощной	200	4,5	2,6	25,1	149,9	39
	Сдоба обыкновенная	60	3,69	6,64	14,67	120,6	280
	Полдник 15%		8,1	9	39,15	270	
	Всего за полдник	260	8,19	9,24	39,77	270,5	
Ужин	Творожная запеканка	180	11,72	12,25	28,02	280,17	117
	Молоко сгущенное	20	1,5	1,7	11,1	65,6	41
	Чай с сахаром	180	0	0	11,52	40,35	68
	Фрукт	100	0,6	0,6	14,64	66,34	654
	Ужин 25%		13,5	15	65,25	450	
	Всего за ужин	480	13,82	14,55	65,28	452,46	
	Итого за неделю 1 день 3	1908	54,33	60,1	262,06	1801,93	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецепту р
Неделя 1 День 4			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	180	7,96	7,47	21,26	143,13	94
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	2,2	25	125	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%		10,8	12	52,2	360	
	Всего за завтрак	408	12,35	11,42	52,69	360,53	
Второй завтрак	Сок фруктовый/овощной	100	2,25	1,3	12,55	74,95	39
	Второй завтрак 5%		2,7	3	13,01	90	
	Всего за второй день	100	2,25	1,3	12,55	74,95	
Обед	Салат "Здоровье"	60	0,83	3,58	7,83	48,08	21
	Суп крестьянский	200	2,24	7,48	28,24	89,94	614
	Макаронные изделия отварные	130	4,42	2,68	18,48	151,59	88
	Сердце в соусе	70	6,86	6,12	10,13	90,23	804
	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	17,12	196,2	245
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	обед 35%		18,9	21	91,35	630	
	Всего за обед	670	18,24	20,85	91,28	635,44	
Полдник	Кефир	200	4,5	4,9	21,3	142	86
	Ватрушка с джемом	60	3,72	4,92	18,41	127,06	67
	полдник 15%		8,1	9	39,15	270	
	Всего за полдник	260	8,22	9,82	39,71	269,06	
Ужин	Икра кабачковая	60	4,72	3,83	6,47	40,95	146
	Омлет натуральный	160	5,89	11,09	33	285,88	27
	Чай с сахаром	200	0	0	12,8	51,5	68
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	ужин 25%		13,5	15	65,25	450	
	Всего за ужин	450	13,34	15,61	61,75	437,73	
	Итого за неделю 1 день 4	1888	54,4	59	257,98	1777,71	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
Неделя 1 День 5			Б	Ж	У	ккал	р
Завтрак	Каша молотчатная пшеничатая	180	7,66	9,74	29,45	180,3	306
	Чай с молоком	200	0	0	12,8	51,5	96
	Хлеб пшеничатый	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Масло сливочное порционнo	8	0,07	1,29	0,11	52,8	14
	Сыр	8	0,95	0,82	3,41	36	34
	Завтрак 20%		10,8	12	52,2	360	
	Всего за завтрак	416	10,5	12,31	52,09	360,2	
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 моркови с чесноком	60	0,6	2,7	8,7	60	71
	Щи	200	2,58	6,24	25,25	103,24	54
	Бобовые отварные(горох)	130	4,7	7,74	25,29	155,11	332
	Котлета мясная	70	5,32	3,22	6,79	156,71	21
	Напиток из шиповника	180	0,1	0	12,96	83,28	256
	Хлеб пшеничатый	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	обед 35%		18,9	21	91,35	630	
	Всего за обед	670	16,03	20,59	88,47	617,74	
Полдник	Кисель витаминизированный	200	0	0	21,25	112,75	10
	Блины	50	7,11	7,51	12,6	91,9	260
	Молоко сгущенное	20	1,5	1,7	11,1	65,6	41
	полдник 15%		8,1	9	39,15	270	
	Всего за полдник	260	8,61	9,21	44,95	270,25	
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	190	11,58	15,39	47,26	365,36	77
	Чай с сахаром	180	0	0	11,52	40,35	68
	Хлеб пшеничатый	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	ужин 25%		13,5	15	65,25	450	
	Всего за ужин	390	13,40	15,85	65,10	445,31	
	Итого за неделю 1 день 5	1836	50,52	57,96	265,61	1779,50	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур
Нелеля 2 День 1			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная рисовая	180	7,23	9,94	40,99	204,32	189
	Какао витаминизированное с молоком	200	1,31	0,8	5,42	63,57	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%		10,8	12	52,2	360	
	Всего за завтрак	408	10,43	12,49	52,84	360,29	
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 свежей капусты	50	2,69	1,99	5,19	28,06	777
	Суп с мясными фрикадельками	180	2,6	5,65	3,2	149,08	29
	Овощи тушеные	130	1,89	6,64	24,56	98,05	208
	Котлета куриная	80	5,35	4,01	27,42	165,53	632
	Сок фруктовый/овощной	200	4,5	2,6	25,1	149,9	39
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	обед 35%		18,9	21	91,35	630	
	Всего за обед	660	18,85	21,35	91,79	630,22	
Полдник	Молоко	200	3,80	5,10	15,90	108,04	35
	Печенье	60	4,7	5,2	23,5	162,3	321
	полдник 15%		8,1	9	39,15	270	
	Всего за полдник	260	8,5	10,3	39,4	270,34	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,35	4,83	24,3	143,03	69
	Мясо тушеное	70	7,03	10,1	19,2	196,03	363
	Чай с сахаром	200	0	0	12,8	51,5	68
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	ужин 25%		13,5	15	65,25	450	
	Всего за ужин	450	13,11	15,62	65,78	449,96	
	Итого за неделю 2 день 1	1878	55,59	62,77	262,81	1801,39	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецепту р
Неделя 2 день 2			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный кукурузный	180	6,03	8,74	20,89	143,32	109
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	2,2	25	125	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%		10,8	12	52,2	360	
	Всего за завтрак	408	10,42	12,69	52,32	360,72	
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	50	2,89	8,37	13,18	68,4	778
	Суп куриный	200	3,57	3,86	26,89	98,73	26
	Картофельное пюре	130	3,05	3,78	15,60	110,00	206
	Печень по - Строгановски	70	5,57	4,03	9,2	98,09	226
	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	17,12	196,2	245
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Обед 35%		18,9	21	91,35	630	
	Всего за обед	660	18,97	21,03	91,47	630,82	
Полдник	Булочка	60	7,2	9,66	23,42	206,63	8
	Чай с сахаром	200	0	0	12,8	51,5	68
	Полдник 15%		8,1	9	39,15	270	
	Всего за полдник	260	7,2	9,66	36,22	258,13	
Ужин	Плов с мясом	180	11	14,86	45,61	358,74	284
	Чай с сахаром	180	0	0	11,52	40,35	68
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,46	6,32	39,6	788
	Ужин 25%		13,5	15	65,25	450	
	Всего за ужин	380	12,82	15,32	63,45	438,69	
	Итого за неделю 2 день 2	1808	52,16	60,75	256,45	1777,40	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту
Неделя 2 День 3			Б	Ж	У	ккал	р
Завтрак	Каша молочная пшеничная	180	7,96	7,47	21,26	143,13	94
	Чай с молоком	200	0	0	12,8	51,5	96
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	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%		10,8	12	52,2	360	
	Всего за завтрак	426	11,71	10,27	47,06	342,83	
Второй завтрак	Сок фруктовый/овощной	100	2,25	1,3	12,55	74,95	39
	Второй завтрак 5%		2,7	3	13,01	90	
	Всего за второй завтрак	100	2,25	1,3	12,55	74,95	
Обед	Салат из моркови с чесноком	60	0,6	2,7	8,7	60	71
	Борщ	200	5,86	4,54	24,4	97,6	98
	Рис отварной	130	3,37	6,44	29,02	190,64	315
	Гуляш с отварного мяса	70	6,75	8,55	17,32	162,53	51
	Компот из чернослива	200	0,2	0,1	12,96	110	40
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Обед 35%		18,9	21	91,35	630	
	Всего за обед	690	19,51	23,02	101,88	680,17	
Полдник	Бисквит	60	6,25	8,7	18,12	158	73
	Кисель витаминизированный	200	0	0	21,25	112,75	10
	Полдник 15%		8,1	9	39,15	270	
	Всего за полдник	260	6,25	8,7	39,37	270,75	
Ужин	Творожная запеканка	180	11,72	12,25	28,02	280,17	117
	Молоко сгущенное	20	1,5	1,7	11,1	65,6	41
	Чай с сахаром	180	0	0	11,52	40,35	68
	Фрукт	100	0,6	0,6	14,64	66,34	654
	Ужин 25%		13,5	15	65,25	450	
	Всего за ужин	480	13,82	14,55	65,28	452,46	
Итого за неделю 2 день 3		1956	53,54	57,84	266,14	1821,16	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту р
Неделя 2 День 4			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	180	7,52	9,84	41,08	204,3	198
	Какао витаминизированное с молоком	200	1,31	0,8	5,42	63,57	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%		10,8	12	52,2	360	
	Всего за завтрак	408	10,72	12,39	52,93	360,27	
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	Свекольник	180	3,26	4,12	11,88	99,33	4
	Рагу овощное	130	4,89	6,64	41,56	242,04	119
	Кнели куриные	80	7,23	9,63	15,13	140,78	506
	Напиток из шиповника	180	0,1	0	12,96	83,28	256
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Обед 35%		18,9	21	91,35	630	
	Всего за обед	600	18,21	21,08	91,01	624,83	
Полдник	Кефир	200	4,5	4,9	21,3	142	86
	Кондитерские изделия(печенье,вафли)	60	4,02	7,32	14,1	120,39	78
	Полдник 15%		8,1	9	39,15	270	
	Всего за полдник	260	8,52	12,22	35,4	262,39	
Ужин	Икра кабачковая	60	4,72	3,83	6,47	40,95	146
	Омлет натуральный	160	5,89	11,09	33	285,88	27
	Чай с сахаром	200	0	0	12,8	51,5	68
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Ужин 25%		13,5	15	65,25	450	
	Всего за ужин	450	13,34	15,61	61,75	437,73	
	Итого за неделю 2 день 4	1818	52,77	61,30	256,09	1771,22	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ценность	№ рецепту р
Неделя 2 День 5			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак	Каша молочная гречневая	180	5,96	8,47	21,26	143,13	891
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	2,2	25	125	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%		10,8	12	52,2	360	
	Всего за завтрак	408	10,35	12,42	52,69	360,53	
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	60	0,67	3,52	4,44	52,2	54
	Суп крестьянский	200	2,24	7,48	28,24	89,94	614
	Голубцы ленивые с мясом	180	8,32	6,73	23,9	278,6	13
	Сок фруктовый/овощной	200	4,5	2,6	25,1	149,9	39
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Обед 35%		18,9	21	91,35	630	
	Всего за обед	670	18,46	21,02	91,16	630,04	
Полдник	Чай с сахаром	180	0	0	11,52	40,35	68
	Блины	50	7,11	7,51	12,6	91,9	260
	Молоко сгущенное	20	1,5	1,7	11,1	65,6	41
	Полдник 15%		8,1	9	39,15	270	
	Всего за полдник	250	8,61	9,21	35,22	197,85	
Ужин	Икра кабачковая	60	4,72	3,83	6,47	40,95	146
	Макаронные изделия/перья/с сыром	180	6,05	11,21	33,63	286,11	326
	Чай с сахаром	200	0	0	12,8	51,5	68
	Хлеб пшеничный	30	2,73	0,69	9,48	59,4	788
	Ужин 25%		13,5	15	65,25	450	

	Всего за ужин	470	13,5	15,73	62,38	437,96	
	Итого за неделю 2 день 5	1898	55,62	61,39	254,45	1716,96	