

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей

в возрасте с 3-7 лет

МКОУ «Смолинская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

Шу - /Шевелева Н.В./

«12» августа 2025 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
		с 3 до 7 лет						
1 день								
Завтрак								
№311-2004	Каша манная жидкая	200	6,1	6,7	21,2	169,0		
№1-2004	Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111,0		
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51,0		
	Хлеб пшеничный	20	16,2	0,26	9,74	44,8		
	Итого:	450	24,2	14,06	53,44	375,8		
Второй завтрак								
№496-2018	Сок в ассортименте	80	0,0	0,0	12,7	51,2		
	Кондитерское изделие	25	0,7	1,6	4,0	41,6		
	Итого:	105	0,7	1,6	16,7	92,8		



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смолинская СОШ»
ИИ - Шевелева Н.В./
 «10» августа 20 25 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Химический состав				
		с 3 до 7 лет	Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
1 день								
Обед								
№1-2013	Салат из капусты белокочанной	60	1,0	4,0	5,0	60,0		
№131-2004	Рассольник Домашний с мясом со сметаной	180/10/5	4,7	3,8	8,7	88,0		
№495-2004	Куринная голень, запеченная с яйцом	70	9,2	8,4	3,1	125,0		
№510-2004	Каша гречневая вязкая	150	4,2	5,1	29,0	178,0		
№638-2004	Компот из изюма	180	0,3	0,0	14,1	58,0		
	Хлеб пшеничный	30	24,3	0,39	14,61	67,2		
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	30,45	77,4		
	Итого:	715	46,25	22,68	104,96	653,6		



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Смолинская СОШ»
Шу /Шевелева Н.В./
«12» августа 2015 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Химический состав			
		с 3 до 7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
1 день							
Подник							
	Сдоба с повидло	60	4,02	3,3	35,58	188,4	
№698-2004	Кисломолочные напитки	200	6,0	5,0	8,0	102,0	
	Итого:	260	10,02	8,3	43,58	290,4	
	Итого за день:	1530	81,17	46,64	218,68	1412,6	



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смоленская СОУЗ»
Жу - /Шевелева Н.В./
 «12» августа 2025 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		с 3 до 7 лет				
2 День						
Завтрак						
№18/4-2011	Каша молочная ассорти (пшенично-ячневая)	200	6,5	6,5	21,1	169,0
№397-2011	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	Хлеб пшеничный	40	32,4	0,52	19,48	89,6
	Итого:	420	42,57	10,21	56,4	365,6
Второй завтрак						
№11.306-1996	Блоко печеное	150	0,7	0,7	20,1	89,0
	Итого:	150	0,7	0,7	20,1	89,0



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смоленская СОШ»
ММ /Шевелова Н.В./
 «14» августа 2015 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		с 3 до 7 лет				
2 день						
Обед						
№139-2004	Суп гороховый с гречками	180/20	4,4	3,1	22,9	137,0
№510-2004	Каша гречневая вязкая	150	4,2	5,1	29,0	178,0
№370-2021	Печень куриная, тушенная в соусе	80	16,8	8,7	4,3	150,4
№692-2004	Кисель «Витошка»	180	0,0	0,0	24,0	95,0
	Хлеб пшеничный	20	16,2	0,26	9,74	44,8
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	20,45	51,6
	Итого:	650	44,0	17,82	110,49	656,8



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смолинская СОШ»
ММ - /Шевелева Н.В./
 «12» августа 2015 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Химический состав				
		с 3 до 7 лет		Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
2 день								
Полдник								
№164-2013	Суп молочный с крупой	200	3,1	4,4	19,0	128,0		
№685-2004	Чай с сахаром	200	3,3	4,2	15,9	51,0		
№213-2011	Яйцо вареное	25	5,08	4,6	0,28	63,0		
	Хлеб пшеничный	30	16,2	0,26	9,74	67,2		
	Итого:	455	27,68	13,46	44,92	309,2		
	Итого за день:	1685	83,07	42,19	231,91	1435,2		



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

ИИ- /Шевелева Н.В./

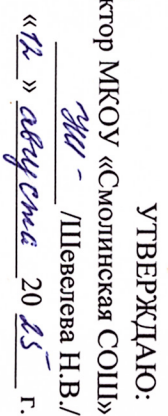
«*11*» *августа* 20 *15* г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Химический состав				
			с 3 до 7 лет	Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
3 день								
Завтрак								
№311-2004	Каша рисовая жидкая	200	5,1	6,2	21,8	163,0		
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3		
№495-2013	Чай с молоком	180	2,5	2,2	10,2	71,0		
	Хлеб пшеничный	20	16,2	0,26	9,74	44,8		
	Итого:	435	29,1	12,36	48,94	362,1		
Второй завтрак								
№368-2011	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21,0	95,0		
	Итого:	100	1,5	0,5	21,0	95,0		



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ «Смоленская СОШ»
Иванов /Шевелева Н.В./
 «14» августа 20 25 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Химический состав				
		с 3 до 7 лет	Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
3 день								
Обед								
№14/1-2011	Салат из огурцов с маслом	60	0,6	4,1	1,9	47,0		
№142-2013	Щи из свежей капусты со сметаной	180/10/5	4,1	4,9	5,6	83,0		
№3-2011	Макароны отварные	150	5,3	3,8	32,4	188,0		
№338-2013	Рыба тушеная в сметанном соусе	80	9,9	7,9	2,5	121,0		
№507-2018	Напиток «Витошка»	200	0,0	0,0	19,0	80,0		
	Хлеб пшеничный	20	16,2	0,26	9,74	44,8		
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	30,45	77,4		
	Итого:	735	38,65	21,95	101,59	641,2		



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
3 день						
Полдник						
№237-2011	Запеканка творожно-манная со сгущ.молоком	160	17,54	12,05	17,15	247,0
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51,0
	Итого:	360	17,64	12,05	29,75	298,0
	Итого за день:	1630	86,89	46,86	201,28	1396,3



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смолинская СОШ»
М.- /Шевелева Н.В./
 «12» августа 20 15 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
4 день						
Завтрак						
№93-2011	Суп молочный с макарон изделиями	200	7,18	6,51	23,54	182,0
№502-2018	Какао «Витошка»	200	3,9	3,1	25,16	145,0
	Хлеб пшеничный	20	16,2	0,26	9,74	44,8
	Итого:	420	27,28	9,87	58,44	371,8
Второй завтрак						
№496-2018	Сок фруктовый	150	0,0	0,0	23,8	96,0



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смоленская СОШ»

 «14» августа 20 25 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Химический состав				
		с 3 до 7 лет	Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
4 день								
Обед								
№150-2013	Суп картофельный с рыбой	180/50	6,4	6,4	15,1	144,0		
№339-2018	Котлета отварная	100	12,0	14,0	11,0	220,0		
№4-2011	Рис отварной	150	3,7	3,4	37,1	197,0		
№638-2004	Компот из кураги	180	0,5	0,0	16,2	67,0		
	Хлеб пшеничный	20	16,2	0,26	9,74	44,8		
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	20,45	51,6		
	Итого:	700	40,5	24,72	109,59	724,4		



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смолинская СОШ»
Шевелева Н.В.
 «12» августа 20 25 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Химический состав			
		с 3 до 7 лет		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал

4 день

Полдник							
№340-2004	Омлет натуральный	110	10,7	10,6	1,5	144,0	
№260-2001	Молоко питьевое кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	118,0	
	Хлеб пшеничный	20	16,2	0,26	9,74	44,8	
	Итого:	330	32,7	17,26	20,64	306,8	
	Итого за день:	1600	100,48	51,85	212,47	1499,0	



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смоленская СОШ»
М.В. /Шевелева Н.В./
 «16» августа 20 25 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Химический состав			
		с 3 до 7 лет	Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
5 день							
Завтрак							
№54/2020	Каша гречневая жидкая	200	6,2	6,1	26,5	186,0	
№253-2004	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	
	Хлеб пшеничный	40	32,4	0,52	19,48	89,6	
	Итого:	420	41,45	9,03	60,34	366,6	
Второй завтрак							
№368-2011	Фрукты в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	88,0	



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смолинская СОШ»
Жел- / Шевелева Н.В./
 «12» августа 2015 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		с 3 до 7 лет					
5 день							
Обед							
№22-2013	Салат из св.помидоров	60	0,9	4,1	3,9	56,0	
№110-2004	Борщ со сметаной	180/10/5	3,9	4,9	12,8	111,0	
№338-2013	Рыба, припущенная со сметаной	80	9,9	7,9	2,5	121,0	
№520-2004	Пюре картофельное	150	3,0	4,1	23,5	143,0	
№648-2004	Кисель	200	0,0	0,0	15,3	49,60	
	Хлеб пшеничный	30	16,2	0,26	9,74	67,2	
	Хлеб ржаной	40	1,7	0,66	20,45	103,2	
	Итого:	755	35,6	21,92	88,19	651,0	



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИКОУ «Смолинская СОШ»

Шк - /Шевелева Н.В./

«12» августа 20 *Шк* г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Химический состав			
				Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		с 3 до 7 лет					
5 день							

Полдник

№213-2011	Яйцо вареное	25	5,08	4,6	0,28	63,0			
	Кондитерское изделие	36	2,88	6,58	15,91	166,32			
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51,0			
	Итого:	261	8,06	11,18	28,79	280,32			
	Итого за день:	1636	85,91	42,93	196,92	1385,92			



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смоленская СОШ»
Зири /Шевелева Н.В./
 «12» августа 2025 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Химический состав			
		с 3 до 7 лет		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал

6 день

Завтрак

№311-2004	Каша ячневая жидкая	200	6,5	7,7	25,3	196,0
№1-2004	Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111,0
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51,0
	Хлеб пшеничный	20	16,2	0,26	9,74	44,8
	Итого:	450	24,6	15,06	57,54	402,8
Второй завтрак						
№496-2018	Сок фруктовый	80	0,0	0,0	12,7	51,2
	Кондитерское изделие	25	0,7	1,6	4,0	41,6
	Итого:	105	0,7	1,6	16,7	92,8



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смолинская СОШ»
Шевелева Н.В.
 «12» августа 2025 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Химический состав			
		с 3 до 7 лет	Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
			6 день				
Обед							
№137-2004	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/15	4,1	3,6	15,1	109,0	
№339-2018	Котлета отварная	100	12,0	14,0	11,0	220,0	
№3-2011	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94,0	
№508-2004	Кисель «Витошка»	180	0,0	0,0	24,0	95,0	
	Хлеб пшеничный	20	16,2	0,26	9,74	44,8	
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	40,45	103,2	
	Итого:	685	38,4	22,08	113,89	666,0	



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смолинская СОШ»
Шу - /Шевелева Н.В./
 «14» августа 20 25 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Химический состав				
			с 3 до 7 лет	Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
6 день								
Полдник								
	Сдоба с повидло	60		4,02	3,3	35,58	188,4	
№460-2018	Чай с молоком	200		2,9	3,2	14,4	95,2	
	Итого:	260		6,92	6,5	49,98	283,6	
	Итого за день:	1500		70,62	45,24	238,11	1445,2	



УТВЕРЖДАЮ:

 М.П. - _____
 /Шевелева Н.В./
 «14» августа 20 25 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Химический состав			
				Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		с 3 до 7 лет					
7 день							

Завтрак							
№311-2004	Каша пшенная жидкая	200	4,2	7,2	20,2	162,0	
№497-2013	Какао с молоком	200	3,3	4,2	15,9	115,0	
	Хлеб пшеничный	40	32,4	0,52	19,48	89,6	
	Итого:	440	39,9	11,92	55,58	366,6	
Второй завтрак							
№11-1996	Яблоко печеное	150	0,7	0,7	20,1	89,0	



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смоленская СОШ»
Жу-Шевелева Н.В.
 «22» августа 20 25 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		7 день				
Обед						
№14/1-2011	Салат из св.огурцов с маслом	60	0,6	4,1	1,9	47,0
№34-2004	Свекольник с мясом со сметаной	180/10/5	4,1	4,2	12,5	104,0
№350-2018	Тефтели с рисом отварные	100	16,0	18,0	0,0	190,0
№510-2004	Каша гречневая вязкая	150	4,2	5,1	29,0	178,0
№508-2013	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62,0
	Хлеб пшеничный	20	16,2	0,26	9,74	44,8
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	20,45	51,6
	Итого:	725	43,1	32,32	88,79	677,4



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смолинская СОШ»
Иванова Н.В.
 «12» августа 20 25 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Химический состав				
		с 3 до 7 лет		Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
8 день								
Завтрак								
№164-2013	Суп молочный с крупой	200	3,1	4,4	19,0	128,0		
№2-2004	Бутерброд с повидло	20/20	1,2	0,5	19,6	88,0		
№501-2013	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0		
	Хлеб пшеничный	30	24,3	0,39	14,61	67,2		
	Итого:	450	31,45	7,7	67,57	374,2		
Второй завтрак								
№368-2011	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,5	21,0	95,0		



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смолинская СОШ»
ММ - /Шевелева Н.В./
 «22» августа 20 25 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
8 день						
Обед						
№2-2011	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,8	4,4	10,1	88,0
	Котлета рыбная	80	4,0	6,0	28,0	185,6
№520-2004	Пюре картофельное	150	3,0	4,1	23,5	143,0
№10-2004	Кисель «Витонка»	180	0,0	0,0	24,0	95,0
	Хлеб пшеничный	20	16,2	0,26	9,74	44,8
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	40,45	103,2
	Итого:	670	28,4	16,08	135,79	659,6



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «Смолинская СОШ»
ИИ - /Шевелева Н.В./
«14» августа 20 25 г.

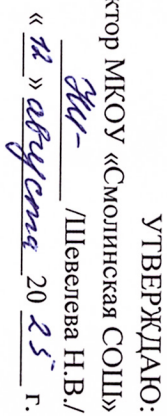
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
8 день						
Полдник						
	Сдоба с повидло	60	4,02	3,3	35,58	188,4
№460-2018	Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	95,2
	Итого:	260	6,92	6,5	49,98	283,6
	Итого за день:	1480	68,27	30,78	352,55	1410,4



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

Ищ - /Шевелева Н.В./
«12» августа 20 25 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Химический состав			
		с 3 до 7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
9 день							
Завтрак							
№311-2004	Каша манная	200	6,1	6,7	21,2	169,0	
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51,0	
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	
	Хлеб пшеничный	30	24,3	0,39	14,61	67,2	
	Итого:	465	35,8	10,79	55,61	370,5	
Второй завтрак							
№496-2018	Сок фруктовый	150	0,0	0,0	23,8	965,0	



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Химический состав				
		с 3 до 7 лет	Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
9 день								
Обед								
№1-2013	Салат из капусты белокочанной	60	1,0	4,0	5,0	60,0		
№34-2004	Свекольник с мясом, со сметаной	180/10/5	4,1	4,2	12,5	104,0		
№339-2018	Котлета отварная	100	12,0	14,0	11,0	220,0		
№210-2004	Овощи, припущенные в сметане	150	1,9	5,1	15,4	115,0		
№638-2004	Компот из кураги	180	0,5	0,0	16,2	67,0		
	Хлеб пшеничный	20	16,2	0,26	9,74	44,8		
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	20,45	51,6		
	Итого:	725	37,6	28,32	92,89	662,4		



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Смоленская СОШ»

Шк /Шевелева Н.В./

«*12*» *августа* 20 *15* г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Химический состав			
		с 3 до 7 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
9 день							

Полдник

№239-2011	Запеканка творожно-манная со сгущ.молоком	160	17,54	12,05	17,15	247,0
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51,0
	Итого:	360	17,64	12,05	29,75	298,0
	Итого за день:	1750	91,04	51,16	210,05	1458,9



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смолинская СОШ»
М.И. /Певелова Н.В./
 «12» августа 20 25 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Химический состав			
				Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
10 день							
Завтрак							
№311-2004	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	5,9	6,4	28,8	196,0	
№1-2004	Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111,0	
№686-2004	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42,0	
	Хлеб пшеничный	20	16,2	0,26	9,74	44,8	
	Итого:	430	24,0	13,76	58,34	393,8	
Второй завтрак							
№368-2011	Фрукты в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	88,0	



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смолинская СОШ»
Шк - /Шевелева Н.В./
 « 14 » августа 20 15 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
10 день						
Обед						
№22-2013	Салат из свежих помидоров	60	0,9	4,1	3,9	56,0
№87-2011	Суп с рыбной консервой	200	8,6	8,4	14,33	167,0
№350-2018	Тефтели с рисом отварные	100	16,0	18,0	0,0	190,0
№3-2011	Макароны отварные	150	5,3	3,8	32,4	188,0
№638-2004	Компот из кураги	180	0,5	0,0	16,2	67,0
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	44,8
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	51,6
	Итого:	730	28,1	29,5	86,45	764,4



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ «Смолинская СОШ»
Жу - /Шевелева Н.В./
 «14» августа 20 25 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г		Химический состав				
		с 3 до 7 лет		Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
10 день								
Полдник								
№300-2013	Яйцо вареное	25	5,08	4,6	0,28	63,0		
	Кондитерское изделие	36	2,88	6,58	15,91	166,32		
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51,0		
	Итого:	261	8,06	11,18	28,79	280,32		
	Итого за день:	1621	60,96	55,24	193,18	1526,2		