

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 4»
г. Калача-на-Дону Волгоградской области



СОГЛАСОВАНО
Индивидуальный предприниматель
Сергеева М.С.
«09» 09 2025г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор С.В. Матюшенко
«01» 09 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНОЙ ГРУППЫ
на период сентябрь-декабрь 2025 года**

Первый день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК (8.30 - 9.00)								
Батон	20	1,65	0,66	11,46	95,7	0,84		
Повидло	10	0,04	3,62	0,07	33,0	0,00	6	2011
Каша пшеничная молочная	200	7,42	7,26	36,39	243,73	0,3	279	2012
Кофейный напиток	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397	2011
Итого за прием пищи:	390	12,78	14,73	63,74	479,43	2,57		
(10.30 - 11.00)								
Банан	50	0,9	0	18,18	76	3,6	138	2011
Итого за прием пищи:	50	0,9	0	18,18	76	3,6		
ОБЕД (12.00 - 13.00)								
Салат из свеклы	50	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	70	2005
Суп с горохом на МКБ	200	5,16	7,05	18,95	196,8	29,48	37	2004
Рыбный биточек	60	8,17	4,47	5,84	96,0	0,48	254	2012
Картофельное пюре	120	2,04	3,2	13,62	92,0	12,1	321	2011
Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376	2011
Хлеб пшеничный	50	4,6	0,6	21,0	114,6	0	1	2011
Итого за прием пищи:	660	20,89	15,4	88,67	620,8	56,26		
ПОЛДНИК (15.30)								
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392	2011
Печенье	50	3,42	4,95	14,74	124,59	0,66	479	2008
Итого за прием пищи:	270	3,48	4,97	24,73	164,59	0,69		
Всего за день:		38,05	35,10	195,32	1340,82	63,12		

Второй день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК (8.30 - 9.00)								
Батон	20	4,9	4,9	10,0	103,8	0	3	
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,07	33,0	0	6	2011
Каша рисовая молочная	200	5,55	9,03	32,50	236,21	1,53	283	2012
Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,44	14,76	77,4	0	945	2005
Итого за прием пищи:	405	11,75	18,99	57,33	450,41	1,53		
(10.30 - 11.00)								
Яблоко свежее	50	1,2	0,4	16,8	76,8	8,0		
Итого за прием пищи:	50	1,2	0,4	16,8	76,8	8,0		
ОБЕД (12.00 - 13.00)								
Суп картофельный с вермишелью, птицей	200	2,4	2,2	16,3	97,6	5,9	82	2012
Гуляш из мяса курицы	60	12,9	7,5	0,4	136,7	10,2	256	2008
Капуста тушеная	120	3,05	36,45	6,7	114,91	16,27	435	2012
Компот из сухофруктов	180	0,9	0	18,18	76	3,6	138	2011
Хлеб пшеничный	50	4,6	0,6	21,0	114,6	0	1	2011
Итого за прием пищи:	610	24,25	46,9	63,83	546,81	37,32		
ПОЛДНИК (15.30)								
Какао	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376	2011
Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132,0	0,13	479	2011
Итого за прием пищи:	230	5,08	1,01	53,87	245,0	0,53		
Всего за день:		42,28	67,3	191,83	1319,02	47,38		

Третий день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК (8.30 - 9.00)								
Сосиски отварные	30	3,36	7,32	0,12	79,8	0	254	2008
Омлет натуральный	100	9,28	18,03	1,86	193,0	0,18	215	2011
Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,7	16,0	101,0	1,0	395	2011
Итого за прием пищи:	310	15,74	28,05	17,98	373,8	1,18		
(10.30 - 11.00)								
Яблоко свежее	50	0,3	0,3	5,1	23,2	8,0		
Итого за прием пищи:	50	0,3	0,3	5,1	23,2	8,0		
ОБЕД (12.00 - 13.00)								
Капуста (сезонно)	50	0,4	0,05	1,25	7,0	1,35	120	2012
Суп из овощей с птицей, сметаной	200	1,54	4,9	8,3	90,2	6,76	202	2005
Гуляш из отварного мяса	60	9,03	7,13	2,3	109,0	0,49	277	2011
Каша гречневая	120	5,73	4,06	25,76	162,0	0	313	2011
Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376	2011
Хлеб пшеничный	50	4,6	0,6	21,0	114,6	0	1	2011
Итого за прием пищи:	660	21,74	16,76	86,37	595,8	9,0		
ПОЛДНИК (15.30)								
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392	2011
Пирожки печеные с картошкой	70	3,1	1,5	20,7	119,9	0	451	2008
Итого за прием пищи:	250	3,16	1,52	30,69	159,9	0,03		
Всего за день:		40,94	46,63	140,14	1152,7	18,21		

Четвертый день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК (8.30 - 9.00)								
Батон	20	1,65	0,66	11,46	95,7	0,84	1	
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,07	33,0	0,00	6	2011
Каша манная молочная	200	8,9	7,8	29,0	254,0	1,4	250	2013
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392	2011
Итого за прием пищи:	405	10,09	12,88	56,35	404,7	1,84		
(10.30 - 11.00)								
Сок	150	0,9	0	18,18	76,0	3,6	138	2011
Итого за прием пищи:	150	0,9	0	18,18	76,0	3,6		
ОБЕД (12.00 - 13.00)								
Овощи (сезонно)	50	0,4	0,05	1,25	7,0	1,35	120	2012
Щи из свежей капусты на МКБ со сметаной	200	4,0	5,2	7,4	97,4	10,4	67	2011
Котлета мясная	60	10,5	13,0	11,44	196,2	0	381	2013
Каша перловая	150	4,2	4,4	26,9	167,0	0,86	124	2004
Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376	2011
Хлеб пшеничный	50	4,6	0,6	21,0	114,6	0	1	2011
Итого за прием пищи:	690	24,14	23,27	95,75	695,2	13,01		
ПОЛДНИК (15.30)								
Пряники	50	21,0	14,5	20,7	296,0	0,28	237	2011
Кофейный напиток	150	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397	2011
Итого за прием пищи:	200	25,58	18,58	28,28	381,0	2,33		
Всего за день:		60,71	54,73	198,56	1556,9	20,78		

Пятый день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК (8.30 - 9.00)								
Батон	20	4,9	4,9	10,0	103,8	0	3	
Сыр	5	3,23	3,64	8,89	81,12	0,05	3	2011
Каша «Дружба» молочная	200	8,91	9,3	35,06	228,2	1,32	260	2013
Чай с молоком и сахаром	180	1,5	1,1	8,2	48,9	0,2	267	2014
Итого за прием пищи:	405	18,54	18,94	62,15	462,02	1,57		
(10.30 - 11.00)								
Яблоко свежее	50	0,3	0,3	5,1	23,2	8,0	368	2011
Итого за прием пищи:	50	0,3	0,3	5,1	23,2	8,0		
ОБЕД (12.00 - 13.00)								
Салат из свеклы	50	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33	2011
Рассольник с птицей и сметаной	200	1,64	5,0	13,0	97,4	6,14	134	2013
Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237,0	3,8	291	2011
Кисель плодово-ягодный	180	1,3	0	28,7	115,2	0,4	384	2011
Хлеб пшеничный	50	4,6	0,6	21,0	114,6	0	1	2011
Итого за прием пищи:	640	20,52	18,75	93,59	620,54	16,04		
ПОЛДНИК (15.30)								
Кофейный напиток	180	0,1	0	21,8	85,6	1,3	439	2008
Ватрушка с повидлом	70	10,5	6,26	33,3	230,0	0,04	458	2011
Итого за прием пищи:	250	10,6	6,26	55,1	315,6	1,34		
Всего за день:		49,96	44,25	215,94	1421,36	26,95		

Шестой день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК (8.30 - 9.00)								
Батон	20	1,65	0,66	11,46	95,7	0,84		
Масло сливочное	5	0,54	0,87	4,68	32,25	0,01		
Каша пшеничная молочная	200	7,79	9,9	35,91	266,89	1,46	282	2012
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397	2011
Итого за прием пищи:	405	13,65	14,62	67,87	501,84	3,74		
(10.30 - 11.00)								
Банан	50	1,2	0,4	16,8	76,8	8,0		
Итого за прием пищи:	50	1,2	0,4	16,8	76,8	8,0		
ОБЕД (12.00 - 13.00)								
Овощи (сезонно)	50	0,4	0,05	1,25	7,0	1,35	120	2012
Суп картофельный с горохом на МКБ	200	5,5	5,27	16,32	135,0	5,81	81	2011
Рыба запеченная	60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	134	2004
Картофельное пюре	120	2,04	3,2	13,62	92,0	12,1	321	2011
Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376	2011
Хлеб пшеничный	50	4,6	0,6	21,0	114,6	0	1	2011
Итого за прием пищи:	660	19,81	12,95	104,75	561,35	20,03		
ПОЛДНИК (15.30)								
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392	2011
Вафли	50	3,0	3,9	29,8	149,3	0		
Итого за прием пищи:	230	3,06	3,92	39,79	189,3	0,03		
Всего за день:		37,72	31,89	229,91	1329,29	31,8		

Седьмой день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК (8.30 - 9.00)								
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,0	0	213	2011
Батон	20	1,65	0,66	11,46	95,7	0,84	1	
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,07	33,0	0,00	6	2011
Овощи (сезонно)	50	0,4	0,05	1,25	7,0	1,35		
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392	2011
Итого за прием пищи:	295	10,84	12,12	28,88	305,7	3,62		
(10.30 - 11.00)								
Сок	100	0,3	0,3	5,1	23,2	8,0	368	2011
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,3	5,1	23,2	8,0		
ОБЕД (12.00 - 13.00)								
Щи на МКБ со сметаной	200	2,9	3,6	5,9	71,2	6,8	87	2008
Тефтели из птицы	60	12,74	10,64	7,14	146,44	0	308	2012
Зеленый консервированный горошек	40	2,20	0,08	3,7	24,35	4,5		2004
Компот из сухофруктов	150	0,9	0	18,18	76,0	3,6	138	2011
Хлеб пшеничный	50	4,6	0,6	21,0	114,6	0	1	2011
Итого за прием пищи:	500	23,34	14,92	55,92	432,59	14,9		
ПОЛДНИК (15.30)								
Какао	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376	2011
Ватрушка с творогом	50	4,64	0,99	26,11	132,0	0,13	479	2011
Итого за прием пищи:	230	5,08	1,01	53,87	245,0	0,53		
Всего за день:		39,56	28,35	143,77	1006,49	27,05		

Восьмой день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК (8.30 - 9.00)								
Батон	20	4,9	4,9	10,0	103,8	0	3	
Сыр	10	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	3	2011
Каша ячневая молочная с сахаром	200	6,64	7,59	28,13	204,0	1,95	99	2004
Чай сладкий	150	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392	2011
Итого за прием пищи:	380	19,49	20,86	64,1	518,95	2,05		
(10.30 - 11.00)								
Банан	50	0,3	0,3	5,1	23,2	8,0	368	2011
Итого за прием пищи:	50	1,2	0,4	16,8	76,8	8,0		
ОБЕД (12.00 - 13.00)								
Капуста (сезонно)	50	0,4	0,05	1,25	7,0	1,35	120	2012
Суп картофельный с птицей	200	3,8	3,0	15,7	102,8	8,6	92	2008
Запеканка рисовая с мясом курицы	150	9,6	5,5	7,5	129,0	7,0	294	2012
Кисель плодово-ягодный	180	1,3	0	28,7	115,2	0,4	384	2011
Хлеб пшеничный	50	4,6	0,6	21,0	114,6	0	1	2011
Итого за прием пищи:	630	19,7	9,15	74,15	468,6	17,35		
ПОЛДНИК (15.30)								
Пряники	50	1,8	1,4	22,5	109,8	0		
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	400	2011
Итого за прием пищи:	200	6,38	5,48	30,08	194,8	2,05		
Всего за день:		47,77	38,24	194,66	1522,48	29,45		

Девятый день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК (8.30 - 9.00)								
Батон	20	1,65	0,66	11,46	95,7	0,84	1	
Повидло	10	0,54	0,87	4,68	32,25	0,01	5	
Каша овсяная «Геркулес» молочная	200	7,16	8,98	28,84	227,19	1,53	281	2012
Кофейный напиток	180	3,1	2,7	16,0	101,0	1,0	395	2011
Итого за прием пищи:	410	12,45	13,21	60,98	391,35	3,38		
(10.30 - 11.00)								
Яблоко	50	0,9	0,3	12,6	57,6	6,0		
Итого за прием пищи:	50	0,9	0,3	12,6	57,6	6,0		
ОБЕД (12.00 - 13.00)								
Овощи (сезонно)	50	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	70	2005
Борщ на МКБ со сметаной	200	1,44	2,4	8,52	68,0	8,24	128	2013
Рыба (филе) отварная	60	10,72	0,48	0	47,2	0,32	472	2005
Картофель отварной	120	1,91	2,88	15,34	94,9	14,0	318	2012
Компот из сухофруктов	180	0,9	0	18,18	76,0	3,6	138	2011
Хлеб пшеничный	50	4,6	0,6	21,0	114,6	0	1	2011
Итого за прием пищи:	660	20,05	6,42	66,16	409,1	39,96		
ПОЛДНИК (15.30)								
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	400	2011
Каша гречневая с маслом и сахаром	70	3,2	1,6	22,0	113,52	0	451	2008
Итого за прием пищи:	220	3,26	1,62	43,8	153,52	0,03		
Всего за день:		36,66	21,55	182,96	1011,87	49,37		

Десятый день								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ЗАВТРАК (8.30 - 9.00)								
Батон	20	1,65	0,66	11,46	95,7	0,84	1	
Повидло	10	0,04	3,62	0,07	33,0	0,00	6	2011
Каша кукурузная молочная	200	7,44	4,65	32,47	201,5	0,28	280	2012
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392	2011
Итого за прием пищи:	410	9,19	8,95	53,99	370,2	1,15		
(10.30 - 11.00)								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	95	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9	401	2011
Итого за прием пищи:	95	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
ОБЕД (12.00 - 13.00)								
					56,34	5,7	33	2011
Суп фасолевый на МКБ	200	3,9	4,2	13,4	110,6	5,5	91	2008
Котлеты рубленные из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164,0	0,5	305	2012
Макароны отварные	140	5,5	4,57	26,44	168,0	0	317	2011
Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	376	2011
Хлеб пшеничный	50	4,6	0,6	21,0	114,6	0	1	2011
Итого за прием пищи:	630	23,87	19,04	86,52	670,02	6,4		
ПОЛДНИК (15.30)								
Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397	2011
Печенье	30	0,8	1,0	23,2	80,1	0		
Итого за прием пищи:	180	4,47	4,59	39,02	187,1	1,43		
Всего за день:		41,88	38,93	202,38	1354,2	15,58		