

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Начальная школа - детский сад села Нутэпэльмен"
(МБОУ "Начальная школа - детский сад с.Нутэпэльмен")

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ
"Начальная школа -
детский сад с.Нутэпэльмен"
от 03.08.2026 №101

**Менюготавливаемых блюд
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Начальная школа - детский сад села Нутэпэльмен"**

Возрастная категория 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша молочная жидкая пшенная с маслом и с сахаром	150	1.35	1.85	11.62	89.54	66
	Какао с молоком	180	1.8	1.95	22.75	87.78	13
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.42	18.02	68.4	878
	Сыр порционный	10	2.1	3.91		51.6	15M
	Яйцо куриное отварное	40	4	4	0	62.8	209
итого за завтрак		410	10.83	12.13	52.39	360.12	
Второй завтрак	Яблоки печеные с сахаром	100	2.7	3.21	13.05	90.12	688
	Итого за второй завтрак	100	2.7	3.21	13.05	90.12	
Обед	Икра кабачковая (баклажанная)	50	1.11	3.15	4.32	27	29
	Борщ из капусты с картофелем на костном бульоне	180	2.62	6.25	8.56	133.76	57
	Изделия макаронные отварные	130	4.29	2.58	30.02	146.23	299
	Гуляш из отварного мяса	70	8.11	8.15	2.34	157.32	277
	Хлеб пшеничный	60	2.58	1.06	23.01	82.51	878
	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	180	0.19	0.09	23.25	83.25	644
итого за обед		670	18.9	21.28	91.5	630.07	
	Оладьи с джемом	70	7.9	9.01	28.05	194.35	556
	Чай с сахаром	180	0.21	0.01	11.12	75.65	393
итого за полдник		250	8.11	9.02	39.17	270	
Ужин	Фрукты или ягоды свежие	100	0.14	0.14	3.42	16.45	125
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.42	18.09	68.4	878
	Пюре гороховое с маслом сливочным	130	8.25	5.26	27.91	179.02	146
	Окорочек жаренный в собственном соку с маслом сливочным	70	3.18	9.18	0.57	107.85	712
	Чай с сахаром	180	0.36		12.26	78.65	30
итого за ужин		510	13.51	15	62.25	450.37	
итого за день		1575	54.05	60.64	258.36	1800.68	

Неделя 1 День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	130	3.98	7.67	15.45	191.52	308
	Зеленый горошек	50	1.2	0	3.96	11.05	11
	Чай с сахаром	180	0.15		14.72	54.68	30
	Сыр порционный	10	3.9	3.91		34.4	15M
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.42	18.09	68.4	878
итого за завтрак		400	10.81	12	52.22	360.05	
Второй завтрак	Яблоко запеченное с курагой	100	2.71	3.01	13.05	90.03	703
	Итого за второй завтрак	100	2.71	3.01	13.05	90.03	
Обед	Овощи закусочные	50	0.62	0.05	2.31	34.51	75
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	3.08	5.06	16.12	185.63	160/187
	Рис отварной с маслом	130	3.5	5.93	30.02	151.78	315
	Щицеель рыбный	70	9.06	9.48	10.25	121	355
	Хлеб пшеничный	60	2.58	0.42	23.01	68.4	878
	Компот из свежей замороженной ягоды	180	0.06	0.06	10.02	68.69	122
	итого за обед	670	18.9	21	91.73	630.01	
Полдник	Пирожки с мясом (ливером)	70	7.61	9.01	32.25	207.01	798
	Чай с молоком	150	0.52	0	8.51	63.02	7
итого за полдник		220	8.13	9.01	40.76	270.03	
Ужин	Плоды или ягоды свежие	100	0.14	0.14	10	18.65	125
	Суп молочный с изделиями макаронными	180	10.56	10.68	9.42	239.35	93
	Чай с сахаром	180	0.36		14.49	54.6	864
	Кондитерские изделия	20	0.95	3.78	11.32	69	32
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.42	18.02	68.4	878
	итого за ужин	510	13.59	15.02	63.25	450	
итого за день		1645	54.14	60.04	261.01	1800.12	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180	4.26	7.32	31.12	161.26	289
	Чай с молоком	180	1.06	1.05	8.6	72.38	13
	Сыр порционный	15	3.9	3.21		58	15M
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.42	13.52	68.4	878
итого за завтрак		405	10.8	12	53.24	360.04	
Второй завтрак	Яблоки запечённые с сахаром	100	2.7	3.01	13.05	90.2	703/1
	Итого за второй завтрак	100	2.7	3.01	13.05	90.2	
Обед	Салат из соленных огурцов с луком	50	0.38	2.78	1.42	42.35	18
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3.81	5.32	17.45	103.32	82
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3.15	7.65	36.65	192.86	67
	Гуляш из куриных окорочков	70	8.82	5.06	6.51	153.88	302
	Хлеб пшеничный	60	2.58	0.42	13.52	68.4	878
	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	180	0.16	0.09	15.86	69.19	644
итого за обед		670	18.9	21.32	91.41	630	
	Крендель сахарный	70	8.1	9.19	29.12	201.69	279
	Компот из свежей замороженной ягоды	180	0	0	10.6	68.35	122
итого за полдник		250	8.1	9.19	39.72	270.04	
Ужин	Плоды или ягоды свежие	100	0.14	0.14	10	16.45	125
	Изделия макаронные отварные	130	4.29	2.58	19.23	179.85	93
	Гуляш из отварного мяса	90	7.14	12.15	2.62	125	277
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.42	18.02	68.4	878

	Чай с сахаром	180	0.36		14.49	60.35	30
	итого за ужин	530	13.51	15.29	64.36	450.05	
	итого за день	1600	54.01	60.81	261.78	1800.33	

Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша молочная жидкая рисовая с маслом и с сахаром	150	4.38	7.02	16.03	106.54	289
	Чай с сахаром	180	0.36		14.49	57.36	30
	Яйцо куриное отварное	40	4	4	0	62.8	80
	Кондитерские изделия	20	0.56	0.64	8.23	65	588
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.42	13.52	68.4	878
итого за завтрак		420	10.88	12.08	52.27	360.1	
Второй завтрак	Яблоки печеные	100	2.7	3.1	13.05	90.2	688
	Итого за второй завтрак	100	2.7	3.1	13.05	90.2	
Обед	Винегрет	50	0.56	1.05	4.95	30.73	43
	Рассольник Ленинградский	180	1.45	3.86	11.95	71.15	73
	Пюре гороховое с маслом сливочным	130	8.56	2.06	36.36	178.02	186
	Котлета мясная	70	5.6	13.62	1.2	221.36	88
	Хлеб пшеничный	60	2.58	0.42	23.01	68.4	878
	Чай с сахаром	180	0.15	0.06	14.49	60.35	122
итого за обед		670	18.9	21.07	91.96	630.01	
Полдник	Булочка с повидлом собственного производства	70	6.86	7.22	25.65	190.02	65
	Чай с молоком	180	1.26	1.8	14.49	80.1	138
итого за полдник		250	8.12	9.02	40.14	270.12	
Ужин	Фрукты или ягоды свежие	100	0.14	0.14	7.38	18.45	125
	Рагу овощное с мясом	150	11.65	15.03	29.68	296.32	351
	Чай с сахаром	180	0.36		13.42	67.35	30
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.42	13.52	68.4	878
итого за ужин		460	13.73	15.59	64	450.52	
итого за день		1640	54.33	60.86	261.42	1800.95	

Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом и с сахаром	150	2.58	4.52	12.75	91.23	289
	Какао с молоком	180	2.68	2.4	17.75	79.46	13
	Яйцо куриное отварное	40	4	4	0	62.8	209
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.42	13.52	68.4	878
	Кондитерские изделия	20	0.56	0.64	8.23	65	588
итого за завтрак		420	11.4	11.98	52.25	366.89	
Второй завтрак	Яблоки, фаршированные изюмом	100	2.71	3.01	13.05	90.03	690
	Итого за второй завтрак	100	2.71	3.01	13.05	90.03	
Обед	Салат из свеклы с сыром	50	0.85	3.5	4.81	58.1	19
	Суп рыбный из консервов	180	4.16	2.44	3.88	132.21	160/1
	Изделия макаронные отварные	130	4.29	4.71	32.92	150.23	299
	Сердце говяжье в соусе	70	6.28	9.24	3.93	136.67	143
	Хлеб пшеничный	60	2.58	0.42	23.01	68.4	878
	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	180	0.6	0.09	20.45	70.23	644
итого за обед		670	18.76	20.4	89	615.84	
Полдник	Пирог открытый с джемом	70	7.89	9.02	24.65	202.65	459
	Чай с сахаром	180	0.36		14.49	67.35	864
итого за полдник		250	8.25	9.02	39.14	270	
Ужин	Фрукты или ягоды свежие	100	0.14	0.14	9.56	16.45	125
	Пюре картофельное	130	3.89	4.21	18.25	101.33	58
	Голубцы ленивые	70	6.54	10.98	7.78	196.84	74
	Чай с сахаром	180	0.36		14.49	67.35	30
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	15.65	68.4	878
итого за ужин		510	13.51	15.75	65.73	450.37	
итого за день		1645	54.63	60.16	259.17	1793.13	
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша молочная жидкая рисовая с маслом и с сахаром	150	1.68	3.02	26.03	108.95	131
	Чай с сахаром	180	0.36		14.49	57.36	30
	Сыр порционный	6	3.21	4.6	0.28	63	33
	Яйцо куриное отварное	40	4	4		62.8	112
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.42	13.52	68.4	878
итого за завтрак		406	10.83	12.04	54.32	360.51	
Второй завтрак	Морковь, тушённая с черносливом	100	2.65	3.6	15.5	90.2	447
	Итого за второй завтрак	100	2.65	3.6	15.5	90.2	
Обед	Салат картофельный с капустой морской и морковью	50	0.62	3.26	3.68	38.66	75
	Щи из капусты с фасолью	180	3.65	5.06	24.9	153.35	145
	Тефтели рыбные	70	7.56	4.74	4.8	177.23	96
	Рис отварной с маслом	130	3.96	7.65	25.62	123.24	61
	Хлеб пшеничный	60	2.58	0.42	13.52	68.4	878
	Компот из изюма, кураги, чернослива	180	0.6	0.09	19.86	69.19	122
итого за обед		670	18.97	21.22	92.38	630.07	
Полдник	Блины (с джемом)	70	7.95	8.56	23.38	214.23	186
	Чай с сахаром	180	0.36	0	14.49	55.8	30
итого за полдник		250	8.31	8.56	37.87	270.03	
Ужин	Фрукты или ягоды свежие	100	0.14	0.14	3.43	18.69	125
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	13.52	68.4	878
	Запеканка картофельная с мясом	150	5.62	9.65	32.26	258.56	291
	Чай с молоком	180	5.04	5.76	12.48	104.4	727
итого за ужин		460	13.38	15.97	61.69	450.05	
итого за день		1653	54.14	61.39	261.76	1800.86	

Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша молочная жидкая манная	150	1.6	2.45	15.32	59.65	289
	Какао с молоком	180	1.62	3.09	16.35	84.06	726
	Сыр порционный	6	1.56	1.56		20.64	15
	Яйцо куриное отварное	40	4	4	0	62.8	112
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.42	13.52	68.4	878
	Кондитерские изделия	20	0.56	0.64	8.23	65	588
итого за завтрак		426	10.92	12.16	53.42	360.55	
Второй завтрак	Яблоко запеченные с сухофруктами	100	2.7	3.1	13.05	90.2	703/2
	Итого за второй завтрак	100	2.7	3.1	13.05	90.2	
Обед	Икра кабачковая (баклажанная)	50	1.04	3.03	4.71	50.6	29
	Свекольник	180	3.64	6.92	13.78	98.65	46
	Изделия макаронные отварные	130	4.29	4.71	32.92	150.23	400
	Оладьи из печени	70	6.75	6.4	6.65	193.58	67
	Хлеб пшеничный	60	2.58	0.42	13.52	68.4	878
	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	180	0.6	0.09	19.86	69.34	644
итого за обед		670	18.9	21.57	91.44	630.8	
Полдник	Ватрушки с джемом	70	7.98	9.02	25.62	214.63	802
	Чай с сахаром	180	0.15	0.06	13.72	55.45	122
итого за полдник		250	8.13	9.08	39.34	270.08	
Ужин	Флоды или ягоды свежие	100	0.14	0.14	3.43	18.05	125
	Жаркое по-домашнему	180	11.5	14.65	32.62	308.1	98
	Чай с сахаром	180	0.36		14.49	55.8	30
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.42	13.52	68.4	878
итого за ужин		490	13.58	15.21	64.06	450.35	
итого за день		1625	54.23	61.12	261.31	1801.98	
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Сырники из творога	150	9.01	10.52	16.55	185.62	289
	Чай с сахаром	180	0.36		14.49	51.8	30
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.42	13.52	58.4	878
	Кондитерские изделия	20	0.56	0.64	8.23	65	588
итого за завтрак		380	11.51	11.58	52.79	360.82	
Второй завтрак	Яблоко запеченное с курагой	100	2.7	3.1	13.05	90.2	703
	Итого за второй завтрак	100	2.7	3.1	13.05	90.2	
Обед	Салат из зеленого горошка с луком репчатым и соленым огурцом	50	0.68	4.45	4.45	81.3	67
	Рассольник Ленинградский	180	1.91	5.31	20.36	63.14	73
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6.15	4.84	27.12	136.71	284
	Тефтели мясо-крупяные	70	6.81	5.33	5.92	193.02	174
	Хлеб пшеничный	60	2.58	0.42	13.52	68.4	878
	Компот из свежей замороженной ягоды	180	0.6	0.09	19.86	69.19	122
итого за обед		670	18.73	20.44	91.23	611.76	
Полдник	Сок (промышленного производства)	180	1	0.01	20.05	34.7	9
	Булочка сдобная собственного производства	70	7.78	8.98	19.25	235.56	454a
итого за полдник		250	8.78	8.99	39.3	270.26	
Ужин	Флоды или ягоды свежие	100	0.14	0.14	3.43	18.45	125
	Овощи закусочные (огурец консерв.)	50	1.65	0	0.52	8.44	51
	Картофель отварной	130	2.94	5.64	21.32	51.46	16
	Гуляш из отварного мяса	70	6.92	9.06	9.65	247.52	443
	Чай с сахаром	180	0.36		14.49	55.8	30
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.42	13.52	68.4	878
итого за ужин		560	13.59	15.26	62.93	450.07	

итого за день	1665	55.31	59.37	259.3	1783.11	
---------------	------	-------	-------	-------	---------	--

Неделя 2 День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	150	7.85	10.39	6.45	134.68	319
	Икра кабачковая (баклажанная)	50	0.37	1.03	4.86	40.25	7
	Чай с сахаром	180	0.36		14.49	51.8	30
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.42	13.52	68.4	878
	Кондитерские изделия	20	0.56	0.64	13.12	65	588
итого за завтрак		430	10.72	12.48	52.44	360.13	
Второй завтрак	Яблоко запеченое, фаршированное изюмом	100	2.7	3.1	13.05	90.2	690
	Итого за второй завтрак	100	2.7	3.1	13.05	90.2	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0.49	2.56	1.23	69.9	68*1
	Суп гороховый на мясокостном бульоне с гренками	180	5.62	8.65	30.23	207.14	162/2
	Жаркое по -домашнему	150	10.12	9.89	16.31	205.63	315
	Хлеб пшеничный	60	2.58	0.42	23.01	68.4	878
	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	180	0.15	0.06	21.97	83.21	654
итого за обед		620	18.96	21.58	92.75	634.28	
Полдник	Крендель сахарный собственного производства	70	8.01	9.19	21.25	214.65	796
	Сок (промышленного производства)	180	0.36		20.05	55.8	30
итого за полдник		250	8.37	9.19	41.3	270.45	
Ужин	Фрукты или ягоды свежие	100	0.14	0.14	3.43	18.45	125
	Суп молочный геркулесовый	150	10.56	7.92	29.96	235.61	390
	Масло сливочное порциями	15	0.4	6.58	0.62	72.5	32
	Чай с сахаром	180	0.42		14.78	55.8	30
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.42	13.52	68.4	878
итого за ужин		475	13.1	15.06	62.31	450.76	
итого за день		1635	53.85	61.41	261.85	1805.82	
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая с джемом	150	1.8	6.01	12.62	87.52	66
	Чай с сахаром	180	0.36		14.49	55.8	30
	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.42	13.52	68.4	878
	Кондитерские изделия	20	0.56	0.64	13.12	65	588
	Яйцо куриное отварное	40	4	4	0	62.8	80
	Сыр порционный	6	1.56	1.56		20.64	15
итого за завтрак		426	10.86	12.63	53.75	360.16	
Второй	Яблоки, запеченные с черносливом	100	2.7	3.1	13.05	90.2	703/1
	Итого за второй завтрак	100	2.7	3.1	13.05	90.2	
Обед	Кукуруза консервированная	50	0.6	1.01	2.56	15	54-21/3-2024
	Суп картофельный с клецками на мяско-костном бульоне	180	3.2	5.87	20.25	136.54	167
	Каша рисовая рассыпчатая	130	4.82	3.62	21.02	148.95	43
	Птица отварная (куры)	70	7.12	10.1	0.35	192.65	34/8
	Хлеб пшеничный	60	2.58	0.42	23.01	68.4	878
	Компот из плодов консервированных	180	0.6	0.09	24.32	69.2	122
итого за обед		670	18.92	21.11	91.51	630.74	
Полдник	Пирожки печенные с капустой	70	3.24	6.13	30.23	166.32	279
	Чай с молоком	180	5.04	3.76	9.46	104.4	727
итого за полдник		250	8.28	9.89	39.69	270.72	
Ужин	Фрукты или ягоды свежие	100	0.14	0.14	3.43	18.45	125
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.42	13.52	68.4	878
	Тефтели рыбные	70	8.35	7.05	9.6	141.23	355
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	130	3.12	7.56	22.01	166.31	445
	Чай с сахаром	180	0.36		14.49	55.8	30

итого за ужин	510	13.55	15.17	63.05	450.19	
итого за день	1615	54.31	61.9	261.05	1802.01	
среднее значение за период	1629.8	54.3	60.77	260.701	1798.899	