

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-од

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

Возрастная категория 7-11 лет
Длительность пребывания детей в школе 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша молочная жидкая пшенная с маслом и с сахаром	200	4	3.8	39.4	132.5	66
	Какао с молоком	200	2.5	1.44	10.1	55.8	13
	Хлеб пшеничный	60	3	0.56	12	91.2	878
	Масло сливочное порциями	12	0.07	3.92	0.05	53.28	32
	Плоды или ягоды свежие	200	0.80	0.80	9.60	94.00	125
	Кондитерские изделия	10	1.30	2.90	12.30	35.10	16
	Сыр порционный	15	3.21	3.91	0.00	63.00	15M
	Яйцо куриное отварное	40	5.01	2.6	0.28	62.8	209
итого за завтрак		737	19.89	19.93	83.731	587.68	
Обед	Икра кабачковая (баклажанная)	60	0.47	0.09	14.92	29.74	3
	Борщ из капусты с картофелем на костном бульоне	200	4.75	9.45	8.82	145.20	132
	Изделия макаронные отварные	150	5.23	4.63	26.45	185.62	299
	Гуляш из отварного мяса	90	10.46	12.34	2.34	246.32	277
	Хлеб пшеничный	90	5.24	1.26	40.59	123.76	878
	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0.22		24.42	92.46	644
	итого за обед		790	26.37	27.77	117.54	823.1
Полдник	Оладьи с джемом	150	10.85	11.93	41.85	311.25	93
	Чай с сахаром	200	0.95	0.06	9	41.6	30
итого за полдник		350	11.8	11.99	50.85	352.85	
итого за день		1877	58.06	59.69	252.121	1763.63	

Неделя 1 День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	200	11.2	9.76	18.81	244.44	308
	Зеленый горошек консервированный	60	1.68	0.52	4.72	12.32	244
	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	14.49	55.80	30
	Плоды или ягоды свежие	200	0.08	0.80	20.00	32.90	125
	Масло сливочное порциями	12	0.07	3.92	0.05	53.28	32
	Кондитерские изделия	10	0.28	0.32	12.45	35.02	16
	Сыр порционный	15	3.21	3.91	0.00	63.00	15M
	Хлеб пшеничный	60	3	0.56	13.23	91.2	878
итого за завтрак		757	19.72	19.84	83.75	587.96	
Обед	Овощи закусовые	60	0.72	0.06	2.7	14.4	51
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3.85	8.15	21	221.85	164
	Шницель рыбный	90	13.38	13.14	7.68	191.7	355
	Рис отварной с маслом	150	3.7	5.02	34.62	192.6	315
	Компот из свежей замороженной ягоды	200	0.06	0.02	10.66	78.20	9
	Хлеб пшеничный	90	5.24	1.26	40.59	123.76	878
итого за обед		790	26.95	27.65	117.25	822.51	
Полдник	Пирожки с мясом (ливером)	120	6	7.43	40.98	262.31	798
	Чай с молоком	200	5.8	4.5	9.9	90.26	138
итого за полдник		320	11.8	11.93	50.88	352.57	
итого за день		1867	58.47	59.42	251.88	1763.04	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	11.75	7.98	28.56	217.02	267
	Чай с молоком	200	1.4	1.6	8.8	40	138
	Кондитерские изделия	10	0.28	0.16	5.77	37.00	16
	Плоды или ягоды свежие	200	0.00	0.80	17.35	86.00	125
	Сыр порционный	15	3.21	3.91	0.00	63.00	15M
	Масло сливочное порциями	12	0.07	3.92	0.05	53.28	32
	Хлеб пшеничный	60	3	1.38	23.22	91.2	878
итого за завтрак		697	19.71	19.75	83.75	587.5	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.52	3.07	1.57	45.68	68/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.86	7.30	12.63	141.56	82
	Гуляш из куринных окорочков	90	8.51	6.45	7.41	196.56	302
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	9.62	38.79	222.53	186
	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0.22		16.46	92.46	644
	Хлеб пшеничный	90	5.24	1.21	40.39	123.76	878
итого за обед		790	26.95	27.65	117.25	822.55	
Полдник	Крендель сахарный	120	11.55	11.85	33.54	281.06	279
	Компот из свежей замороженной ягоды	200	0.25	0.08	17.32	71.02	9
итого за полдник		320	11.8	11.93	50.86	352.08	
итого за день		1807	58.46	59.33	251.861	1762.13	

Неделя 1 День 4							
	Каша молочная жидкая рисовая с маслом и с сахаром	200	6.62	7.58	29.8	168.36	289/2
Завтрак	Яйцо куриное отварное	40	5.01	2.6	0.28	62.8	209
	Плоды или ягоды свежие	185	0.80	0.80	20.32	62.30	125
	Масло сливочное порциями	12	0.07	3.92	0.05	53.28	32
	Кондитерские изделия	10	0.28	0.32	15.65	45.00	16
	Сыр порционный	15	3.21	3.91	0.00	63.00	15M
	Чай с сахаром	200	0.26	0.06	5.65	41.6	30
	Хлеб пшеничный	60	3	0.56	12	91.2	878
	итого за завтрак	722	19.25	19.75	83.75	587.54	
Обед	Винегрет	60	0.9	1.3	4.02	36.9	43
	Рассольник Ленинградский	200	2.09	4.98	11.06	143.25	73
	Котлета мясная	90	7.21	17.55	11.09	258.26	466
	Пюре гороховое с маслом сливочным	150	11.36	2.51	36	205.27	186
	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	14.49	55.8	30
	хлеб пшеничный	90	5.15	1.26	40.59	123.06	878
	итого за обед	790	26.95	27.65	117.25	822.5	
Полдник	Булочка с повидлом собственного производства	120	6.02	7.43	40.91	261.8	65/1
	Чай с молоком	180	5.8	4.5	9.9	90.26	138
	итого за полдник	300	11.82	11.93	50.81	352.06	
	итого за день	1812	58.02	59.33	251.811	1762.1	
Неделя 1 День 5							
	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом и сахаром	200	4.38	4.85	16.58	121.73	289
Завтрак	Какао с молоком	200	2.98	2.86	18.48	88.21	13
	Яйцо куриное отварное	40	5.01	2.6	0.28	62.8	209
	Хлеб пшеничный	60	3	0.56	12	91.2	878
	Сыр порционный	15	3.21	3.91	0.00	63.00	15M
	Кондитерские изделия	10	0.28	0.32	15.35	45.00	16
	Плоды или ягоды свежие	185	0.80	0.80	20.35	62.30	125
	Масло сливочное порциями	12	0.07	3.92	0.05	53.28	32
	итого за завтрак	722	19.73	19.82	83.09	587.52	
Обед	Салат из свеклы с сыром	60	2.60	3.72	4.98	68.40	1
	Суп рыбный из консервов	200	6.27	6.69	7.65	149.95	160/1
	Сердце в соусе	90	6.92	10.75	14.4	184.5	143
	Изделия макаронные отварные	150	5.7	5.23	25.21	190.4	299
	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0.22		24.42	92.46	644
	Хлеб пшеничный	90	5.24	1.26	40.59	136.8	878
	итого за обед	790	26.95	27.65	117.25	822.51	
Полдник	Пирог открытый с джемом	120	11.62	11.73	36.35	296.2	459
	Чай с сахаром	180	0.2	0.2	14.49	55.8	30
	итого за полдник	300	11.82	11.93	50.84	352	
	итого за день	1812	58.5	59.4	251.181	1762.03	

Неделя 2 День 1							
	Каша молочная жидкая рисовая с маслом и с сахаром	200	6.68	7.61	29.73	154.37	289/2
Завтрак	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	5.65	55.5	30
	Сыр порционный	15	3.21	3.90	0.00	63.00	15M
	Яйцо куриное отварное	40	5.01	2.6	0.28	62.8	209
	Хлеб пшеничный	60	3	0.55	12	91.2	878
	Плоды или ягоды свежие	185	0.80	0.80	28.32	62.35	125
	Масло сливочное порциями	12	0.07	3.92	0.05	53.28	32
	Кондитерские изделия	10	0.28	0.32	7.72	45.00	16
итого за завтрак		522	19.25	19.75	83.75	587.5	
Обед	Салат картофельный с капустой морской, морковью	60	0.68	0.12	2.28	46.39	75
	Щи из капусты с фасолью	200	4.49	9.75	8.60	170.38	145
	Тефтели рыбные	90	7.14	6.78	12.65	226.51	466
	Рис отварной с маслом	150	8.6	9.62	36.76	163.21	315
	Компот из изюма, кураги, чернослива	200	0.8	0.12	16.37	92.26	644
	Хлеб пшеничный	90	5.24	1.26	40.59	123.76	878
итого за обед		790	26.95	27.65	117.25	822.51	
Полдник	Блины печенные с джемом	120	11.64	11.75	36.35	296.2	465
	Чай с сахаром	200	0.2	0.15	14.49	55.8	30
итого за полдник		320	11.84	11.9	50.84	352	
итого за день		1632	58.04	59.3	251.841	1762.01	
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша молочная жидкая манная	200	3.38	4.01	20.77	139.8	289/1
	Какао с молоком	200	3.5	3.63	18.48	97.53	13
	Хлеб пшеничный	60	3	0.56	12.27	91.2	878
	Сыр порционный	15	3.21	3.91	0.00	63.00	15M
	Яйцо куриное отварное	40	5.01	2.6	0.28	62.8	209
	Плоды или ягоды свежие	185	0.80	0.80	19.60	34.90	125
	Кондитерские изделия	10	0.28	0.32	12.30	45.00	16
	Масло сливочное порциями	12	0.07	3.92	0.05	53.28	32
итого за завтрак		722	19.25	19.75	83.75	587.51	
Обед	Икра кабачковая (баклажанная)	60	1.18	2.40	4.32	54.00	3
	Свекольник	200	3.84	12.51	15.23	119.61	46
	Изделия макаронные отварные	150	6.58	5.23	25.21	190.47	309
	Оладьи из печени	90	9.89	6.25	7.48	241.95	34
	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0.22		24.42	92.46	644
	Хлеб пшеничный	90	5.24	1.26	40.59	123.76	878
итого за обед		790	26.95	27.65	117.25	822.25	
Полдник	Чай с сахаром	200	0.26	0.06	9	41.6	30
	Ватрушка с джемом	120	11.61	11.89	41.63	310.4	802
итого за полдник		320	11.87	11.95	50.63	352	
итого за день		1832	58.07	59.35	251.631	1761.76	

Неделя 2 День 3							
Завтрак	Сырники из творога	200	11.76	14.11	35.63	287.65	2
	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	8.8	55.8	30
	Хлеб пшеничный	60	3	0.56	12	91.2	878
	Сыр порционный	15	3.21	3.91	0.00	63.00	15M
	Плоды или ягоды свежие	185	0.80	0.80	19.60	44.90	125
	Кондитерские изделия	10	0.28	0.32	7.72	45.00	16
итого за завтрак		670	19.25	19.75	83.75	587.55	
Обед	Салат из капусты с растительным маслом	60	1.8	2.1	3.74	97.56	32
	Рассольник Ленинградский	200	2.62	6.00	11.06	145.65	73
	Тефтели мясо-крупяные	90	8.65	8.67	10.75	179.35	174
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	9.62	32.64	198	186
	Компот из свежей замороженной ягоды	200	0.06	0.02	18.47	78.20	9
	Хлеб пшеничный	90	5.24	1.26	40.59	123.76	878
итого за обед		790	26.95	27.65	117.25	822.52	
Полдник	Сок (промышленного производства)	200	1	0	21.8	110	407
	Булочка сдобная собственного производства	120	10.8	11.95	29.16	242.31	65/1
итого за полдник		320	11.8	11.95	50.96	352.31	
итого за день		1780	58	59.35	251.961	1762.38	
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	150	10.55	9.77	18.81	204.08	308
	Икра кабачковая (баклажанная)	60	1.14	0.42	4.62	30.25	3
	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	22.65	55.80	30
	Плоды или ягоды свежие	200	0.80	0.80	17.35	44.90	125
	Хлеб пшеничный	60	3	0.56	12	91.2	878
	Сыр порционный	15	3.21	3.91	0.00	63.00	15M
	Масло сливочное порциями	12	0.07	3.92	0.05	53.28	32
	Кондитерские изделия	10	0.28	0.32	8.27	45.00	16
итого за завтрак		707	19.25	19.75	83.75	587.51	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.52	3.07	1.57	83.88	61
	Суп гороховый на мясокостном бульоне с гренками	200	6.62	10.42	35.12	236.75	167
	Жаркое по-домашнему	200	14.35	12.90	15.55	285.65	525
	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0.22		24.42	92.46	644
	Хлеб пшеничный	90	5.24	1.26	40.59	123.76	878
итого за обед		750	26.95	27.65	117.25	822.50	
Полдник	Крендель сахарный	120	10.81	11.92	29.01	242	279
	Сок (промышленного производства)	200	1	0	21.8	110	407
итого за полдник		320	11.81	11.92	50.81	352	
итого за день		1777	58.01	59.32	251.811	1762.01	

Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая с джемом	200	6.68	7.59	20.71	181.52	66
	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	22.06	55.80	30
	Хлеб пшеничный	60	3	0.56	12	91.2	878
	Сыр порционный	15	3.21	3.91	0.00	63.00	15M
	Плоды или ягоды свежие	185	0.80	0.80	17.35	34.90	125
	Кондитерские изделия	10	0.28	0.32	11.30	45.00	16
	Яйцо куриное отварное	40	5.01	2.6	0.28	62.8	209
	Масло сливочное порциями	12	0.07	3.92	0.05	53.28	32
итого за завтрак		722	19.25	19.75	83.75	587.5	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1.56	1.08	2.32	25	54-21/3-2024
	Суп картофельный с клецками на мясо-костном бульоне	200	4.32	6.22	25.2	201.56	167
	Рис отварной с маслом	150	6.5	9.65	22.03	169.32	315
	Птица отварные (куры)	90	8.53	9.32	0.63	210.6	1 / 1
	Компот из плодов консервированных	200	0.8	0.12	26.48	92.26	378
	Хлеб пшеничный	90	5.24	1.26	40.59	123.76	878
итого за обед		790	26.95	27.65	117.25	822.5	
Полдник	Пирожки печеные с капустой	120	11.02	11.53	41.85	296.65	279
	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	8.80	55.80	30
итого за полдник		320	11.22	11.58	50.65	352.45	
итого за день		1832	57.42	58.98	251.651	1762.45	
нее значение за период		1143.5	58.11	59.35	251.8	1762.354	

норма

57.75

59.25

251.25

1762.5

винегрет	60	0.56	2.727	11.293	58.667	43
рассольн ик Ленингр адский	200	6.176	7.312	20.36	189.472	73
пюре горохово е с маслом сливочн ым	150	11.953	6.967	21.853	155.467	186
котлета мясная(о ленина)	90	9.408	3.776	3.48	80.032	88
хлеб пшеничн ый	60	2.58	0.42	13.527	68.4	878
кисель	180	0.15	0.06	13.725	42.69	122