

Утверждаю:
директор МБОУ Чайковская СОШ

Ощепкова Н.Н.

«01» июня 2026г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

МБОУ Чайковская СОШ СП детский сад «Колосок»

**«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд
и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских
оздоровительных учреждений»**

6-е издание, переработанное и дополненное, 2012

День 1 (понедельник)

№	№ технологи- ческой карты	Наименование блюда	Выход в граммах	
			1,5-3	3-7
Завтрак				
1	№283	Каша рисовая молочная жидкая	150	180
2	№125	Батон нарезной	25	25
3	№114	Сыр твердый порциями	10	10
4	№506	Чай с лимоном	180	200
		Итого	365	415
II завтрак				
1	№532	Сок	150	180
Обед				
1	№142	Борщ с капустой и картофелем	150	180
2	№432	Макаронные изделия отварные	100	130
3	№398	Тефтели из говядины в молочном соусе	50	70
4	№3	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	50
5	№522	Компот из смеси сухофруктов + искусственная С-витаминизация	150	180
6	№122.№123	Хлеб пшеничный, ржаной	25\15	25/20
		Итого	515	655
Полдник				
1	№577	Булочка ванильная	50	70
2	№531	Йогурт	150	180
		Итого	200	250

День 2 (вторник)

№	№ технологи- ческой карты	Наименование блюда	Выход в граммах	
			1,5-3	3-7
Завтрак				
1	№311	Омлет натуральный	130	150
2	№109	Бутерброд с повидлом	25/15	25/25
3	№508	Какао с молоком	180	200
		Итого	350	400
II завтрак				
1	№533	Напиток из шиповника	150	180
Обед				
1	№148	Рассольник ленинградский	150	180
2	№441	Картофельное пюре	100	130
3	№357	Котлета рыбная любительская	50	70
4	№69	Салат из свеклы отварной с чесноком	30	50
5	№521	Компот из свежих фруктов + искусственная С-витаминизация	150	180
6	№122, №123	Хлеб пшеничный, ржаной	25\15	25/20
		Итого	520	655
Полдник				
1	№557	Пирожки, печенные из сдобного теста, с капустой	60	70
2	№529	Молоко кипяченое	150	180
		Итого	210	250

День 3 (среда)

№	№ технологи- ческой карты	Наименование блюда	Выход в граммах	
			1,5-3	3-7
Завтрак				
1	№277	Каша манная молочная жидкая	150	180
2	№125	Батон нарезной	25	25
3	№119	Масло сливочное	5	7
4	№514	Кофейный напиток с молоком	170	200
Итого			350	412
II завтрак				
1	№532	Сок	150	180
Обед				
1	№161	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180
2	№253	Каша гречневая рассыпчатая с луком	100	130
3	№399	Тефтели из говядины паровые	50	70
4	№468	Соус красный основной	20	20
5	№121	Овощи натуральные соленые	30	50
6	№518	Кисель из повидла + искусственная С-витаминизация	150	180
7	№122, №123	Хлеб пшеничный, ржаной	25\15	25/20
Итого			540	675
Полдник				
1	№542	Блинчики	50	70
2	№506	Чай с лимоном	150	180
Итого			200	250

День 4 (четверг)

№	№ технологи- ческой карты	Наименование блюда	Выход в граммах	
			1,5-3	3-7
Завтрак				
1	№282	Каша пшенная молочная жидкая	150	180
2	№125	Батон нарезной	25	25
3	№114	Сыр твердый порциями	15	15
4	№505	Чай с сахаром	160	180
		Итого	350	400
II Завтрак				
1	№126	Фрукты	100	100
Обед				
1	№174	Суп-шоре из картофеля	150	180
2	№435	Капуста тушеная	100	130
3	№420	Фрикадельки из кур	50	70
4	№90	Винегрет овощной	30	50
5	№524	Компот из апельсинов с яблоками + искусственная С-витаминизация	150	180
6	№185 №123	Гренки из пшеничного хлеба Хлеб ржаной	25 15	25 15
		Итого	520	650
Полдник				
1	№331	Сырники из творога	130	150
2	№493	Молоко сгущенное	20	20
3	№533	Напиток из шиповника	150	150
		Итого	300	320

День 5 (пятница)

№	№ технологи- ческой карты	Наименование блюда	Выход в граммах	
			1,5-3	3-7
Завтрак				
1	№180	Суп молочный с макаронными изделиями	150	180
2	№125	Батон нарезной	25	25
3	№119	Масло сливочное	5	7
4	№514	Кофейный напиток с молоком	170	200
		Итого	350	412
II Завтрак				
1	№126	Фрукты	100	100
Обед				
1	№156	Щи из свежей капусты с картофелем	150	180
2	№441	Картофельное пюре	100	130
3	№399	Тефтели из говядины паровые	50	70
4	№18	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	50
5	№522	Компот из смеси сухофруктов + искусственная С-витаминизация	150	180
6	№122, №123	Хлеб пшеничный, ржаной	25\15	25/20
		Итого	520	655
Полдник				
1	№603	Пряники	40	50
2	№530	Кефир	160	200
		Итого	200	250

День 6 (понедельник)

№	№ технологи- ческой карты	Наименование блюда	Выход в граммах	
			1,5-3	3-7
Завтрак				
1	№277	Каша манная молочная жидкая	150	180
2	№107	Батон нарезной	25	25
3	№114	Сыр твердый порциями	20	10
4	№505	Чай с сахаром	160	200
		Итого	355	415
II Завтрак				
1	№532	Сок	150	180
Обед				
1	№145	Суп Свекольник	150	180
2	№432	Макаронные изделия отварные	100	130
3	№399	Тефтели из говядины паровые	50	70
4	№1	Салат витаминный	30	50
5	№521	Компот из свежих фруктов + искусственная С-витаминизация	150	180
6	№122,123	Хлеб пшеничный, ржаной	25\15	25/20
		Итого	520	655
Полдник				
1	№577	Булочка ванильная	50	70
2	№533	Напиток из шиповника	150	180
		Итого	210	250

День 7 (вторник)

№	№ технологи- ческой карты	Наименование блюда	Выход в граммах	
			1,5-3	3-7
Завтрак				
1	№283	Каша рисовая молочная жидкая	150	180
2	№107	Батон нарезной	25	25
3	№490	Масло сливочное	5	7
4	№508	Какао с молоком	180	200
Итого			360	412
II Завтрак				
1	№532	Сок	150	180
Обед				
1	№146	Рассольник домашний	150	180
2	№441	Картофельное пюре	100	130
3	№357	Котлета рыбная любительская	50	70
4	№69	Салат из свеклы отварной с чесноком	30	50
5	№518	Кисель из повидла + искусственная С-витаминизация	150	180
6	№122, №123	Хлеб пшеничный, ржаной	25\15	25/20
Итого			520	655
Полдник				
1	№602	Вафли	40	50
2	№531	Йогурт	160	200
Итого			200	250

День 8 (среда)

№	№ технологи- ческой карты	Наименование блюда	Выход в граммах	
			1,5-3	3-7
Завтрак				
1	№263	Каша гречневая вязкая	150	180
2	№109	Бутерброд с повидлом	25/25	25/25
3	№514	Кофейный напиток с молоком	150	200
		Итого	350	430
II Завтрак				
1	№532	Сок	150	180
Обед				
1	№161	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180
2	№417	Рагу из птицы	160	200
3	№90	Винегрет овощной	30	50
4	№521	Компот из свежих фруктов + искусственная С- витаминизация	150	200
5	№122, №123	Хлеб пшеничный, ржаной	25/15	25/20
		Итого	530	675
Полдник				
1	№542	Блинчики	50	70
2	№530	Кефир	160	180
		Итого	210	250

День 9 (четверг)

№	№ технологи- ческой карты	Наименование блюда	Выход в граммах	
			1,5-3	3-7
Завтрак				
1	№311	Омлет натуральный	150	170
2	№125	Батон нарезной	25	25
3	№490	Масло сливочное	5	7
3	№506	Чай с лимоном	170	200
		Итого	350	402
II Завтрак				
1	№126	Фрукты	100	100
Обед				
1	№158	Суп картофельный с бобовыми	150	180
2	№425	Рис припущенный	100	130
3	№356	Котлеты или биточки рыбные	50	70
4	№465	Соус томатный	20	20
5	№21	Салат из свежих помидоров	30	50
6	№522	Компот из смеси сухофруктов + искусственная С-витаминизация	150	180
7	№185 №123	Гренки из пшеничного хлеба Хлеб ржаной	25 15	25 15
		Итого	540	670
Полдник				
1	№331	Сырники из творога	130	130
2	№493	Молоко сгущенное	20	20
3	№533	Напиток из шиповника	150	150
		Итого	300	320

День 10 (пятница)

№	№ технологи- ческой карты	Наименование блюда	Выход в граммах	
			1,5-3	3-7
Завтрак				
1	№275	Каша «Дружба»	150	180
2	№109	Бутерброд с повидлом	25\25	25\15
3	№514	Кофейный напиток с молоком	150	180
		Итого	350	400
II Завтрак				
1	№126	Фрукты	100	100
Обед				
1	№156	Щи из свежей капусты с картофелем	150	180
2	№387	Картофельная запеканка с мясом	160	200
3	№100	Соус молочный (1-й вариант)	20	20
4	№120	Овощи натуральные	30	50
5	№524	Компот из свежих фруктов + искусственная С-витаминизация	150	180
6	№122, №123	Хлеб пшеничный, ржаной	25/15	25/20
		Итого	550	675
Полдник				
1	№603	Печенье	40	50
2	№ 531	Йогурт	160	200
		Итого	200	250