



"СОГЛАСОВАНО"

(№ образовательной организации)

(ФИО руководителя)

(подпись)

Примерное 10-дневное меню для организации питания сотрудников
в дошкольных учреждениях на 2026г

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. Ценность, Ккал	Витамин, С	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды			
1 день							
ОБЕД							
Суп вермишелевый с картофелем на мкб	200	3,86	5,8	15,24	133	4,0	№88 Дели 2016
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	0,4	350/21
Каша гречневая вязкая	130/3	6,2	5,8	38	229		№182 Дели2016
Чай с сахаром	200	0,11	0,02	11,11	44,40		№ 392 Дели 2010
Хлеб сельский	50	2,5	0,5	23,82	110,00		
Итого:	663	19,01	21,52	94,14	619,4	29,8	
2 день							
ОБЕД							
Суп из овощей на мкб со сметаной	200/6	6,2	5,25	29	188,00	4,8	116/2021
Ёжики мясные паровые	70	6,2	10,8	6	170,00	0,7	№102 Поляковский, 2011г
Пюре картофельное	130	3,7	4,44	25	134,00		№339 Дели 2016
Чай с сахаром	200	0,11	0,02	11,11	44,40		№ 392 Дели 2010
Хлеб сельский	50	2,5	0,5	23,82	110,00		
Итого:	656	18,35	21,04	87,75	646,40	8,3	
3 день							
ОБЕД							
Суп с рисовой крупой и картофелем, с мясными фрикадельками	200/10	5	9	3,4	104	4,0	№86 Дели 2016
Котлеты рубленые из птицы	70	10,1	6,8	17	170	0,3	138/18
Макароны отварные	130	4,8	3,6	29,4	169		256/2021
Чай с сахаром	200	0,11	0,02	11,11	44,40		№ 392 Дели 2010
Хлеб сельский	50	2,5	0,5	23,82	110		
Итого:	660	18,73	23,95	88,16	597,4	13,5	
4 день							
ОБЕД							
Щи со свежей капустой, картофелем на мкб со сметаной	200/5	4,6	8	23,8	186,00	7,2	№73 Дели 2016
Жаркое по-домашнему с фаршем	160	5,31	9,24	28,62	314,00	2,3	№292 Дели 2016
Чай с сахаром	200	0,11	0,02	11,11	44,40		№ 392 Дели 2010
Хлеб сельский	50	2,5	0,5	23,82	110,00		
Итого:	615	12,52	17,76	87,35	654,40	15,9	
5 день							
ОБЕД							
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	200/10/6	3,8	5,4	18,6	138,00	1,2	№35,сб Пермь2001
Плов из курицы	160	12	14	38,9	330,00	6,4	141/2018
Чай с сахаром	200	0,11	0,02	11,11	44,40		№ 392 Дели 2010
Хлеб сельский	50	2,5	0,5	23,82	110		
Итого:	626	18,05	19,95	88,25	622,40	12,5	
6 день							
ОБЕД							
Рассольник ленинградский на мкб со сметаной	200/5	3,56	4,5	23,6	149	4,2	№82 Дели 2016
Макаронник с фаршем с соусом сметанным	140/20	16,77	11,2	33,43	319,12		№309 Дели 2016
Чай с сахаром	200	0,11	0,02	11,11	44,40		№ 392 Дели 2010
Хлеб сельский	50	2,5	0,5	23,82	110		
Итого:	615	22,94	16,22	91,96	622,52	4,2	
7 день							
ОБЕД							
Суп картофельный с горохом на мкб с гречками	200/10	3,8	3,5	20,5	129	2,6	87/2016
Биточки рубленые из говядины с соусом	70/20	12,6	14	36	320		№291 Дели 2010

Пюре картофельное	130	3,7	4,44	25	155		
Чай с сахаром	200	0,11	0,02	11,11	44,40		№ 392 Дели 2010
Хлеб сельский	50	2,5	0,5	23,82	110		
Итого:	680	22,71	22,46	116,43	758,4	2,6	
8 день							
ОБЕД							
Борщ со свежей капустой, картофелем на мкб со сметаной	200/5	3	7,9	18,8	158	7,3	№63 Дели 2016
Плов гречневый с фаршем	160	13,5	12,2	35	303	0,1	№108 Партнер 2014
Чай с сахаром	200	0,11	0,02	11,11	44,40		№ 392 Дели 2010
Хлеб сельский	50	2,5	0,5	23,82	110		
Итого:	615	19,11	20,62	88,73	615,4	7,4	
9 день							
ОБЕД							
Суп-лапша домашняя с мясными фрикадельками	200/15	4,96	3,60	14,44	109,80	5,30	№86Дели2010
Ёжики рыбные с рисом в томатном соусе	60/30	8,75	8,2	27	217	3,8	81/2011
Пюре картофельное	130	3,7	4,44	25	155		№137 Партнер 2014
Чай с сахаром	200	0,11	0,02	11,11	44,40		№ 392 Дели 2010
Хлеб сельский	50	2,5	0,5	23,82	110		
Итого:	685	20,02	16,76	101,37	636,20	9,1	
10 день							
ОБЕД							
Суп крестьянский на мкб со сметаной	200/7	5,8	6,50	11,50	127,50	4,80	118/2021
Гуляш из куриной грудки	45/45	14	17	7	168,00	2,02	260 Дели 2015
Каша гречневая вязкая	130/3	6,2	5,8	38	229		№182 Дели2016
Чай с сахаром	200	0,11	0,02	11,11	44,40		№ 392 Дели 2010
Хлеб сельский	50	2,5	0,5	23,82	110,00		
Итого:	680	28,61	29,82	91,43	678,9	6,82	
Итого за 10 дней		49,97	53,18	254,24	1793,15		