

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ № 2
п.г.т. Безенчук

О.В.Маряскина
Приказ № 449 от 03.05.2025



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

на весенне-летний период времени для детей, посещающих
структурное подразделение ГБОУ СОШ №2 п.г.т. Безенчук

«детский сад «Золотой петушок»

(при 10-часовом режиме, первая декада месяца)

1 день

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах		Вес (масса) в калориях							
			от 1 года до 3-х лет				от 3-х до 7-ми лет			
	от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7- ми лет	б	ж	у	калл	б	ж	у	калл
ЗАВТРАК										
Каша пшённая с маслом	150	150	6,8	10,2	51,1	250	9,0	12,2	56,0	330
Чай	200	200	0,12	0	12,0	48,64	0,12	0	12	48,64
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	1,7	12	58	2,39	0,98	17,93	86,89
Масло сливочное	5	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0,03	4,12	0,045	37,4
II ЗАВТРАК										
Сок фруктовый	80	80	0,5	0	9	38	0,5	0	9	38
ОБЕД										
Щи с гренками	150	250	1,3	0,6	5,5	77	3,2	5,6	19,6	130
Мясной биточек	70	70	10,7	11,7	5,7	176	10,7	11,7	5,7	176
Гороховая каша	110	130	8,8	5,0	28,7	193	14,2	7,5	33,02	201
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0	21	81	0,4	0	25,3	107
Хлеб пшеничный		20					1,6	1,7	12	58
Хлеб ржаной	32	40	1,6	0,3	8,5	55	2,6	0,5	13,7	75
ПОЛДНИК										
Молоко кипячёное	150	200	4,3	4,9	7,5	92	5,8	6,5	9,9	122
Пирожок с морковью	70	70	4,375	5,320	25,550	168	4,375	5,32	25,550	168
ИТОГО калорий						1264				1537

2 день

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах		Вес (масса) в калориях							
			от 1 года до 3-х лет				от 3-х до 7-ми лет			
	от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7- ми лет	б	ж	у	калл	б	ж	у	калл
ЗАВТРАК										
Каша рисовая молочная	150	200	2,1	3,7	27,1	150,9	2,9	4,9	36,2	202,2
Какао на молоке	180	250	4,0	4,6	21,9	156	4,8	5,2	23	158
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	1,7	12	58	3,16	1,32	23,92	115,85
Масло сливочное	5	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0,03	4,12	0,045	37,4
Сыр	10	15	2,7	4,2	0	37	4,2	6,35	0	55,5
II ЗАВТРАК										
Сок фруктовый	80	80	0,5	0	9	38	0,5	0	9	38
ОБЕД										
Суп с перловой крупой	150	250	1,506	1,674	10,201	61,95	2,51	2,79	17,001	103,25
Пудинг из говядины	60	80	14,450	5,710	0,690	112	18,810	6,190	0,88	134
Тушеный картофель	110	150	2,7	5,2	20,1	138	4,0	7,0	27	188
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0	21	81	0,35	0	25,3	107
Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,7	12	58	1,6	1,7	12	58
Хлеб ржаной	32	40	1,6	0,3	8,5	55	2,6	0,5	13,7	75
ПОЛДНИК										
Молоко	150	200	4,5	4,9	7,5	92	5,8	6,5	99	122
Гренки заливные яйцом	60	60	13,362	9,486	5,49	114,211	13,362	9,486	5,49	114,211
ИТОГО калорий						1252				1570

3 день

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах		Вес (масса) в калориях							
			от 1 года до 3-х лет				от 3-х до 7-ми лет			
	от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет	б	ж	у	калл	б	ж	у	калл
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная	150	200	5,17	7,43	20,3	168	6,2	8,9	25,6	206
Кофейный напиток с молоком	180	200	4,2	4,8	19	132,5	3,9	4,5	21,6	138
Хлеб пшеничный	30	40	2,39	1,0	17,9	86,0	3,16	0,4	19,32	94,658
Масло сливочное	5	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0,03	4,12	0,045	37,4
Сыр	10	15	2,7	4,2	0	37	4,02	6,35	0	55,5
II ЗАВТРАК										
Сок фруктовый	80	80	0,5	0	9	38	0,5	0	9	38
ОБЕД										
Суп «Крестьянский» на м/б со сметаной	150	250	1,640	4,195	10,149	84,8	2,65	6,325	16,65	134,8
Макаронник с мясом	150	200	13,65	8,85	25,040	134	17,930	11,730	33,34	311
и со сметаной	15	15	0,375	3	0,510	30,9	0,375	3	0,510	30,9
Компот из сухофруктов	150	200	0,330	0,015	20,826	84,750	0,44	0,02	27,768	113,0
Хлеб пшеничный	25	40	1,950	0,250	12,075	59,162	3,160	0,40	19,32	94,658
Хлеб ржаной	32	40	1,6	0,3	8,5	55	2,6	0,5	13,7	75
ПОЛДНИК										
Чай с молоком	150	200	2,1	2,3	15,2	82,8	2,8	3,1	20,2	110,0
Ватрушка	60	80	7,902	4,697	25,011	173,142	10,536	6,262	33,348	232,19
ИТОГО калорий										
						1240				1560

4 день

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах		Вес (масса) в калориях							
			от 1 года до 3-х лет				от 3-х до 7-ми лет			
	от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7- ми лет	б	ж	у	калл	б	ж	у	калл
ЗАВТРАК										
Каша ячневая молочная	150	200	3,093	3,81	24,495	144,375	4,125	5,08	32,66	192,5
Какао на молоке	180	200	4,0	4,6	21,9	156	4,8	5,2	23	158
Хлеб пшеничный	20	60	1,6	1,7	12	58	3,16	1,32	23,92	115,85
Масло сливочное	5	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0,03	4,12	0,045	37,4
II ЗАВТРАК										
Сок фруктовый	80	80	0,5	0	9	38	0,5	0	9	38
ОБЕД										
Суп вермишелевый на курином бульоне	150	250	1,5	4,35	13,58	68,5	2,0	6,35	18,1	91,3
Котлета из говядины	50	60	7,14	5,058	7,475	110	8,93	6,74	1438	120
Тушеная свекла	110	150	1,8	5,11	14,0	103	2,4	7,0	19,0	140
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0	21	81	0,5	0,0	25,3	107
Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,7	12	58	1,6	1,7	12	58
Хлеб ржаной	32	40	1,6	0,3	8,5	55	2,6	0,5	13	75
ПОЛДНИК										
Чай с сахаром	180	180	0,1	0	9,0	36,4	0,12	0	9	48,64
Блины со сгущенным молоком	70	70	3,803	2,17	23,601	15	3,803	2,17	23	129,5
ИТОГО калории						1500				1500

5 день

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах		Вес (масса) в калориях							
			от 1 года до 3-х лет				от 3-х до 7-ми лет			
	от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет	б	ж	у	калл	б	ж	у	калл
ЗАВТРАК										
Каша «Геркулес» молочная	150	200	4,050	5,69	20,36	149	5,39	6,38	27,13	187
Кофейный напиток с молоком	180	200	4,2	4,8	19	132,5	3,9	4,5	21,6	138
Хлеб пшеничный	20	40	1,6	1,7	12	58	3,16	1,32	23,92	115,85
Масло сливочное	5	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0,03	4,12	0,045	37,4
II ЗАВТРАК										
Сок фруктовый	80	80	0,5	0	9	38	0,5	0	9	38
ОБЕД										
Суп гороховый с гренками	150	250	5,12	3,09	19,68	131,2	6,8	4,1	26,08	174,7
Гуляш из говядины	70	80	8,995	7,239	2,1	110,25	10,28	8,273	2,64	126
Макароны отварные	135	155	4,947	3,797	23,733	148,935	5,680	4,360	27,25	171
Кисель	150	200	0,28	0,06	19,9	83,9	0,37	0,08	26,58	112,10
Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,7	12	58	1,6	1,7	12	58
Хлеб ржаной	32	40	1,6	0,3	8,5	55	2,6	0,5	13,7	75
ПОЛДНИК										
Чай	150	200	0,050	0,17	8,325	33,0	0,067	0,226	11,1	44,44
Яйцо варёное	40	40	5,080	4,6	0,28	63	5,080	4,6	0,28	63
Хлеб пшеничный	20	20	1,6	0,2	9,6	47,3	1,6	0,2	9,6	47,3
Итого калорий						1400				1700

6 день

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах		Вес (масса) в калориях							
			от 1 года до 3-х лет				от 3-х до 7-ми лет			
	от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7- ми лет	б	ж	у	калл	б	ж	у	калл
ЗАВТРАК										
Каша гречневая с маслом	130	150	7,717	5,208	34,373	216	8,86	5,98	39,81	248
Чай	150	200	0,050	0,17	8,325	33,0	0,067	0,226	11,1	44,444
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	1,7	12	58	2,39	0,98	17,93	86,89
Масло сливочное	5	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0,03	4,12	0,045	37,4
II ЗАВТРАК										
Сок фруктовый	80	80	0,5	0	9	38	0,5	0	9	38
ОБЕД										
Суп с фрикадельками	150	250	3,981	3,108	9,265	81	6,635	5,18	15,442	135
Тефтели из говядины	60	70	8,929	6,739	8,970	132	10,417	7,862	10,465	154
Капуста тушёная	130	150	2,712	4,818	12,462	104	3,13	5,56	14,38	120
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0	21	81	0,5	0,0	25,3	107
Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,7	12	58	1,6	1,7	12	58
Хлеб ржаной	32	40	1,6	0,3	8,5	55	2,6	0,5	13,7	75
ПОЛДНИК										
Молоко кипячёное	150	200	4,3	4,9	7,5	92	5,8	6,5	9,9	122
Плюшка	60	60	4,656	2,832	31,38	169,2	4,656	2,832	31,38	169,2
ИТОГО кал.						1250				1570

7 день

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах		Вес (масса) в калориях							
			от 1 года до 3-х лет				от 3-х до 7-ми лет			
	от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7- ми лет	б	ж	у	калл	б	ж	у	калл
ЗАВТРАК										
Творожная запеканка со сметаной	150	200	15,6	16,7	21,5	320	20,8	16,7	21,5	320
Какао на молоке	200	200	4,8	5,2	23,0	158	4,8	5,2	23	158
Хлеб пшеничный	30	40	2,39	0,98	17,9	86,9	3,16	1,3	23,9	115,9
Масло сливочное	5	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0,03	4,12	0,045	37,4
Сыр	10	15	3,465	4,427	0	54	6,584	8,411	0	102,73
II ЗАВТРАК										
Сок фруктовый	80	80	0,5	0	9	38	0,5	0	9	38
ОБЕД										
Суп рыбный с крупой	150	250	2,0	3,3	15,4	95,3	3,3	5,8	25,5	157
Котлета из рыбы	60	70	9,765	3,411	7,910	100	17,16	5,931	4,282	140
Овощи тушёные	130	150	2,105	4,815	12,99	96,78	2,43	5,56	12,99	111,76
Компот с сухофруктов	200	250	0,7	0	21	81	0,5	0	25,3	107
Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,7	12	58	1,6	1,7	12	58
Хлеб ржаной	32	40	1,6	0,3	8,5	55	2,6	0,5	13,7	75
ПОЛДНИК										
Чай с молоком	150	200	2,5	1,5	6,3	60	3,3	2,0	9,6	80
Печенье	30	70	4,6	3	26	140	5,2	7,0	53,3	184
ИТОГО калорий						1270				1270

8 день

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах		Вес (масса) в калориях							
			от 1 года до 3-х лет				от 3-х до 7-ми лет			
	от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет	б	ж	у	калл	б	ж	у	калл
ЗАВТРАК										
Каша гречнево-рисовая молочная	150	200	3,454	0,784	27,334	130,5	4,606	1,046	36,446	174
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3,1	19	118	4,2	4,8	21,6	138
Хлеб пшеничный	40	50	3,16	1,32	23,9	115,6	3,16	1,32	23,9	115,6
Масло сливочное	5	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0,03	4,12	0,045	37,4
Сыр	10	17	2,7	4,2	0	37	4,2	4,9	0	74,2
II ЗАВТРАК										
Сок фруктовый	80	80	0,5	0	9	38	0,5	0	9	38
ОБЕД										
Суп с клёцками на мясном бульоне	150	250	3	4,1	13,6	84	5,2	8	25	150
Голубцы ленивые	180	220	14	10	17,5	191	16,3	13	18	230
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0	21	81	0,5	0	25,3	107
Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,7	12	58	1,6	1,7	12	58
Хлеб ржаной	32	40	1,6	0,3	8,5	55	2,6	0,5	13,7	75
ПОЛДНИК										
Чай	150	200	0,1	0	9	36,4	0,12	0	12,04	48,64
Булочка домашняя	70	70	4,37	7,07	37	230	4,37	7,07	36,8	230
Итого калорий						1240				566

9 день

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах		Вес (масса) в калориях							
			от 1 года до 3-х лет				от 3-х до 7-ми лет			
	от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7- ми лет	б	ж	у	калл	б	ж	у	калл
ЗАВТРАК										
Каша «Дружба» молочная	150	200	4,18	6,5	18,9	147,9	5,57	8,67	25,2	197,2
Какао на молоке	200	200	4,8	5,2	23	158	4,8	5,2	23	158
Хлеб пшеничный	20	40	1,5	0,6	12	57	3,16	1,3	24	113
Масло сливочное	5	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0,03	4,12	0,045	37,4
II ЗАВТРАК										
Сок фруктовый	80	80	0,5	0	9	38	0,5	0	9	38
ОБЕД										
Борщ на м/бульоне со сметаной	150	250	2,73	4,06	5,275	78,73	3,6	8,0	10,18	131,48
Картофельная запеканка с мясом	120	160	8,910	6,590	2,560	177	12,13	9,5	25,7	311
и сметаной	15	15	0,375	3	0,51	30,9	0,375	3	0,51	30,9
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0	21	81	0,5	0	25,3	107
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,6	12	57	1,5	0,6	12	57
Хлеб ржаной	32	40	1,6	0,3	8,5	55	2,6	0,5	13,7	75
ПОЛДНИК										
Кефир «Снежок»	150	200	7,47	4,773	3,4	106,68	9,66	6,36	17,47	152,4
Батон нарезной	50	50	3,373	1,3	8,3	62,544	5,623	2,113	29,72	104,24
ИТОГО калории						1270				1572

10 день

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах		Вес (масса) в калориях							
			от 1 года до 3-х лет				от 3-х до 7-ми лет			
	от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7- ми лет	б	ж	у	калл	б	ж	у	калл
ЗАВТРАК										
Рожки молочные	150	200	5,39	4,88	17,66	136,125	7,187	6,515	23,547	181,5
Кофейный напиток на молоке	180	200	4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9
Хлеб пшеничный	30	50	2,39	0,98	17,93	86,89	3,16	1,32	23,92	115,85
Масло сливочное	5	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0,03	4,12	0,045	37,4
II ЗАВТРАК										
Сок фруктовый	80	80	0,5	0	9	38	0,5	0	9	38
ОБЕД										
Суп овощной с зелёным горошком	150	250	1,346	3,156	7,666	64,5	2,243	5,26	12,772	107,5
Говядина тушёная с капустой	150	230	25,495	38,558	13,934	504	29,315	44,342	16,024	579,6
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0	21	81	0,5	0	25,3	107
Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,7	12	58	1,6	1,7	12	58
Хлеб ржаной	32	40	1,6	0,3	8,5	55	2,6	0,5	13,7	75
ПОЛДНИК										
Чай	200	200	0,7	0,15	14,8	64,2	0,7	0,15	14,8	64,2
Омлет	65	65	5,73	11,040	1,1	127	5,730	11,040	1,1	127
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,2	9,6	47,33	1,58	0,2	9,6	47,330
ИТОГО калорий						1243				1570

Используемая литература

1. «Азбука питания» г. Самара 2002 год
2. «Организация рационального питания» г. Воронеж 2008 год, составители Белякова Г.И., Павлова Т.А.
3. «Организация детского питания в ДОУ» г. Москва 2001 год, Конь И.Я.
4. «Сборник рецептур, блюд для школ» 2007 год, Могильный М.П.
5. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях 2016г.
6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020г.