

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

Приказ № 444 от 03.03.2025



О.В.Маряскина

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 ,вторая 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	130	150	7,717	5,208	34,673	216	8,86	5,98	39,81	248
Чай с сахаром	150	200	0,050	0,170	8,325	33	0,067	0,226	11,1	44,444
Хлеб пшеничный	25	30	1,975	0,25	16,989	69,525	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 рисовой крупой на м/бульоне	150	250	1,346	3,156	7,666	64,500	2,243	5,260	12,772	107,5
Гуляш из говядины	70	80	8,995	7,239	2,1	11,025	10,28	8,273	2,64	126
Гречневая каша	130	150	7,717	5,208	34,673	216	8,86	5,980	39,81	248
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0	21	81	0,4	0	25,3	107
Хлеб пшеничный	25	40	1,975	0,250	16,989	69,525	3,16	0,4	19,320	94,658
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 капустой	70	70	4,783	5,25	26,113	171,5	4,783	5,25	16,113	171,5
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 пшеничная молочная	150	200	15,786	10,845	15,435	222,3	21,048	14,46	20,58	296,4
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										
Свекольник со сметаной	150	250	1,950	4,213	2,654	79,15	3,167	6,350	4,310	125,05
Котлета из говядины	50	60	7,14	5,058	7,475	110	8,93	6,74	8,97	132
Гороховое пюре	110	150	1,440	6,5	37,31	253,5	13,2	7,5	43,05	292,5
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										
Чай	150	200	0,04	0,01	6,99	28	8,86	5,98	39,81	248
Рисовый пудинг	120	150	4,423	3,823	34,047	188	5,530	4,780	42,56	235
с повидлом	20	20	0,08		12,8	40	0,08	0	12,8	40
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 рисовая молочная	150	200	2,175	3,712	27,213	151,687	2,9	4,95	36,213	202,25
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 перловый со сметаной	150	250	1,706	3,274	10,541	78,430	2,760	4,790	17	123,85
Биточек из говядины	50	60	7,140	5,058	7,475	110	8,39	6,74	8,97	132
Свекла тушёная	130	150	1,955	4,383	11,362	92,690	2,255	5,057	13,11	106,95
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
Гренки заливные яйцом	60	60	13,362	9,486	5,49	114,211	13,362	9,486	5,49	114,211
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 манная 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 «Крестьянский» на м/бульоне	150	250	1,515	3,195	9,979	74,7	2,525	5,325	16,633	124,5
Макаронник с мясом	150	200	13,65	8,85	25,04	134	17,93	11,73	33,34	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	0,0	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	4,58	4,08	4,58	85	6,09	5,422	10,078	113,33
Пряники	60	60	6,240	4,8	43,2	228	9,36	7,2	64,8	342
ИТОГО калорий						1200				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 ячневая молочная	150	200	3,093	3,81	24,495	144,375	4,125	5,08	32,66	192,5
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 с макаронными изделиями со сметаной	150	250	1,612	1,702	10,285	62,85	2,687	2,837	17,142	104,75
Котлета из говядины	50	60	7,140	5,058	7,475	110	8,93	6,74	8,97	132
Картофель тушёный	111	150	2,14	5,93	15,53	124	3,22	9,36	23,29	190
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 с молоком	150	200	2,647	2,330	11,31	76,1	3,53		15,08	102,41
Булочка с повидлом	60	60	3,822	2,554	37,817	190,285	3,822	2,554	37,817	19,285
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										
Щи на м/бульоне	150	250	1,346	3,156	7,666	64,5	0,702	2,536	4,321	42,95
Гуляш из говядины	70	80	8,995	7,239	2,1	110,25	10,28	8,273	2,64	126
Перловая каша	130	150	3,868	3,505	27,425	156,838	4,451	4,045	31,645	180,967
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 кипяченое	150	200	4,58	4,08	7,58	85	6,09	5,422	10,078	113,33
Плюшка	60	60	4,656	2,832	31,38	169,2	4,656	2,832	31,38	169,2
ИТОГО калорий						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
Рыба под омлетом	60	70	13,73	4,745	3,426	112	17,16	5,93	4,28	140
Овощное рагу с зелёным горошком	130	150	2,14	5,93	15,53	124	3,22	9,36	23,29	190
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	2,647	2,33	11,31	76,1	3,53	3,1	15,08	102,41
Печенье	40	60	3	4,311	29,76	166,8	4,5	6,346	44,64	250,2
Итого калорий						1270				1570

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 «Дружба» молочная	150	200	4,18	6,5	18,9	147,9	5,57	8,67	25,2	197,2
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
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 с молоком	150	200	2,647	2,33	11,310	76,1	3,53	3,1	15,08	102,410
Омлет с сыром	65	65	6,95	12,87	1,07	148	6,950	12,870	1,070	148
Хлеб пшеничный	10	20	0,790	0,1	4,93	23,665	1,58	0,1	9,6	47,33
ИТОГО калорий						1240				1566

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 гречнево-рисовая молочная	150	200	3,454	0,784	27,33	130,5	4,606	1,046	36,44	174
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
Жаркое по-домашнему	150	200	20,8	5,3	18,55	205	27,53	7,74	21,95	265
Икра кабачковая	30	40	0,36	1,417	2,31	23,25	0,480	1,889	3,08	31
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	13,4	106,68	9,96	6,36	17,47	152,4
Батон нарезной	30	50	3,73	1,3	17,83	62,14	5,623	2,173	29,72	124
Итого калорий										

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 гороховый с гренками	150	250	5,170	3,398	21,204	136,08	8,601	5,664	35,340	226,8
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
Булочка с изюмом	60	60	4,368	7,512	32,352	214,8	4,368	7,512	32,352	214,8
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. г.
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.