

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ № 2
п.г.т. Безенчук

О.В.Марякина



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний 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 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	150	150	7,5	6,3	40,8	250	7,5	6,3	40,8	250
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
Сыр	5	15	2,01	3,1	0	2,8	4,2	4,9		74,2
ОБЕД										
Салат из свежей капусты	30	60	0,7	4,0	4,3	54	0,96	3,99	6,4	63
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										
Чай с молоком	150	200	4,3	4,9	17	120	5,7	6,5	24,3	166
Морковная запеканка	50	100	1,7	2,6	9,6	69,5	3,5	5,3	19,3	139
ИТОГО калорий						1248				1600

2 день

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах		Вес (масса) в калориях											
	от 1 года до 3-х лет		от 1 года до 3-х лет					от 3-х до 7-ми лет						
			б	ж	у	калл	б	ж	у	калл				
	от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет	ЗАВТРАК											
Творожная запеканка со сметаной	150	150	20,8	16,7	21,5	320	20,8	16,7	21,5	320	20,8	16,7	21,5	320
Какао на молоке	180	250	2,1	1,8	18,6	100,5	3,0	4,1	23,0	158	3,0	4,1	23,0	158
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	1,7	12	58	3,16	1,32	23,92	115,85	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	0,03	4,12	0,045	37,4
	ОБЕД													
Салат из свеклы	30	60	0,48	2,0	3,9	35,2	0,54	3,05	6,2	54,5	0,54	3,05	6,2	54,5
Борщ со сметаной	150	250	1,2	3,7	4,8	57	1,4	4,8	62	90,8	1,4	4,8	62	90,8
Котлета из говядины	70	70	10,7	11,7	5,7	176	14,7	10,7	11,7	176	14,7	10,7	11,7	176
Тушеный картофель	110	150	2,7	5,2	20,1	138	4,0	7,0	27	188	4,0	7,0	27	188
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0	21	81	0,35	0	25,3	107	0,35	0	25,3	107
Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,7	12	58	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	2,6	0,5	13,7	75
	ПОЛДНИК													
Молоко	150	200	4,5	4,9	7,5	92	5,8	6,5	99	122	5,8	6,5	99	122
Печенье крекер	50	50	0,7	0,8	18,0	85,0	0,7	0,8	18,0	85,0	0,7	0,8	18,0	85,0
ИТОГО калорий						1270				1587				1587

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	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	4,02	6,35	0	55,5
ОБЕД										
Салат из лука	50	50	0,5	3,0	3,4	71,0	0,5	3,0	3,4	71,0
Суп рыбный	150	250	2,0	3,3	15,4	95,3	3,3	5,8	25,5	157
Рыба по польски	60	70	10,5	5,1	2,3	95	14,7	8,2	3,2	156
Тушеные овощи	110	150	2,4	4,7	39	90	5,2	5,9	20,9	154
Сок фруктовый	200	200	0,7	0	14,8	64,2	0,7	0	14,8	64,2
Хлеб пшеничный	10	20	0,8	0,8	16	24	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	2,1	2,3	15,2	82,8	2,8	3,1	20,2	110,0
Гренки с яйцом заливные	60	60	5,3	10,4	16,07	201	5,3	10,4	16,07	201
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
ЗАВТРАК									
Творожно-манная запеканка со сметаной	150	150	20,8	16,7	21,5	320	20,8	16,7	21,5
Какао на молоке	180	200	4,0	4,6	21,9	156	4,8	5,2	23
Хлеб пшеничный	20	60	1,6	1,7	12	58	3,16	1,32	23,92
Масло сливочное	5	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0,03	4,12	0,045
Сыр	10	15	2,7	4,2	0	37	4,02	6,35	0
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с луком	30	30	0,7	4,0	4,3	54	0,96	3,99	6,4
Суп вермишелевый на курином бульоне	150	250	1,5	4,35	13,58	68,5	2,0	6,35	18,1
Суфле из кур	70	70	10,7	9,9	2,7	130	10,7	9,9	2,7
Тушеная свекла	110	150	1,8	5,11	14,0	103	2,4	7,0	19,0
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0	21	81	0,5	0,0	25,3
Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,7	12	58	1,6	1,7	12
Хлеб ржаной	32	40	1,6	0,3	8,5	55	2,6	0,5	13,7
ПОЛДНИК									
Чай	180	180	0,1	0	9,0	36,4	0,12	0	12,4
Пирожок с повидлом	60	80	4,2	3,0	34,0	160	6,2	4,4	51,9
ИТОГО калорий						1300			1600

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 «Дружба» молочная	150	200	4,9	6,2	26	180	6,6	8,3	35	241
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
Сыр	0	15	0	0	0	0	4,02	6,35	0	55,5
ОБЕД										
Салат овощной	30	40	0,36	2,02	3,36	33,3	0,52	3,03	4,9	49
Суп гороховый	150	250	5,12	3,09	19,68	131,2	6,8	4,1	26,08	174,7
Картофельная запеканка с мясом	180	220	19	164	32	350	22	13	40	357
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										
Сок фруктовый	200	200	0,7	0,15	14,8	64,2	0,7	0,15	14,8	64,2
Пряники	70	70	4,4	6,0	45,7	243,6	4,4	6,0	45,7	243,6
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 пшѐнная с маслом	150	200	6,8	10,2	51,1	250	9,0	12,2	56,0	330		
Чай	180	200	0,12	0	12	48,64	0,12	0	12,0	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		
ОБЕД												
Салат из свежей капусты	30	60	0,7	4,0	4,3	54	0,96	3,99	6,4	63		
Суп крестьянский	150	250	1,6	3,9	10,6	90	2,7	5,6	14,7	125		
Гуляш из говядины с гречневой кашей	180	220	19	12,5	24,1	308	23,4	15,3	32,2	377		
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	4,3	4,9	7,5	92	5,8	6,5	9,9	122		
Пудинг из моркови с повидлом	50	100	1,8	2,7	10	120	3,6	5,3	19,6	141		
ИТОГО калорий						1250				1570		

7 день

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах		Вес (масса) в калориях											
	от 1 года до 3-х 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	5,4	5,0	29,6	185	7,2	6,7	39,5	246,7				
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				
ОБЕД														
Салат морковно-капустный	30	60	0,1	0,05	3,7	17,7	0,15	0,08	5,5	26,5				
Свекольник со сметаной	150	250	2,0	3,27	15,4	95,3	2,7	5,36	25,5	157				
Жаркое по домашнему	200	230	19	14,9	21,9	290	22,7	17,5	22,5	337				
Компот с 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	2,5	1,5	6,3	60	3,3	2,0	9,6	80				
Баранки	50	70	5,0	7,1	26,2	185,4	5,0	7,1	26,2	185,4				
ИТОГО калорий						1260				1580				

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 пшеничная молочная	150	200	5,6	6,4	24,8	170	8,5	9,8	38	270
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
ОБЕД										
Салат луковый обезжорченный	30	60	0,3	1,5	1,5	30,	0,5	3,0	3,4	71
Суп рыбный	150	250	2,0	3,3	15,4	95,3	3,3	5,8	25,5	157
Рыба отварная	60	80	8,4	4,6	0	70	12,7	6,0	0,0	95
Овощное рагу	130	150	2,4	4,7	39	130	5,2	5,9	21	154
Сок фруктовый	200	200	0,7	0	36	150	0,7		36	150
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	2,8	13,3	87
Омлет	60	60	6,5	8,5	2,66	113	6,5	8,5	2,66	113
Хлеб	25	25	1,8	0,6	11,5	58	1,8	0,6	11,5	58
ИТОГО калорий						1260				1600

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										
Творожная запеканка со сметаной	150	200	20,8	16,7	21,5	320	20,8	16,7	21,5	320
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
ОБЕД										
Икра свекольная	30	60	0,5	2,8	3,5	45,0	0,7	4,3	7,0	69
Суп картофельный	150	250	1,4	1,6	14,69	79,3	2,4	2,8	24,4	133
Голубцы ленивые	180	220	14	10	17,5	191	16,3	13	18	250
Кисель	150	200	0,28	0,06	19,9	83,9	0,7	0,08	26,6	112,1
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										
Чай с молоком	180	200	0,1	0	9	36,4	0,12	0	12,04	48,64
Булочка янтарная	50	50	4,37	7,07	37	230	4,37	7,07	36,8	230
ИТОГО каллорий						1300				1600

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										
Вермишель молочная	150	200	6,8	8,7	21,2	136,3	7,6	9,7	32,2	246
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
Сыр	0	10	0	0	0	0	4,02	6,35	0	55,5
ОБЕД										
Салат морковный	30	60	0,6	4,2	6,5	65	0,9	6,3	9,7	97,5
Суп овощной	150	250	2,5	5,2	16,7	118	3,9	5,7	22,3	129
Жаркое по-домашнему	180	220	13,7	15,6	15,68	221	17,64	23,8	18,37	298,7
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0	20,9	80,7	0,54	0	27,85	107,7
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										
Сок фруктовый	200	200	0,7	0,15	14,8	64,2	0,7	0,15	14,8	64,2
Пирожок с капустой	90	90	5,6	4,14	25,9	160	5,6	4,14	25,9	160
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 рецептов, блюд для школ» 2007 год, Могильный М.П. г. Москва
5. «Организация питания детей в ДОУ» 1990 год, Ладодо, Дружинина г. Москва
6. Технологические карты, рецептуры блюд. Марчук Ф.Л. 1982г. г. Москва
7. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях 2016 год
8. СанПиН 2.4.1.3049-13, .3/2.43590-20