

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ № 2

п.г.т. Безенчук

О.В.Маряскина



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, первая декада месяца)

1 день

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах		Вес (масса) в калориях									
	Всего		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	б	ж
ЗАВТРАК												
Каша гречневая с маслом	150	150	7,5	6,3	40,8	250	7,5	6,3	40,8	250	7,5	6,3
Чай	200	200	0,12	0	12,0	48,64	0,12	0	12	48,64	0,12	0
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	1,7	12	58	2,39	0,98	17,93	86,89	2,39	0,98
Масло сливочное	5	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0,03	4,12	0,045	37,4	0,03	4,12
ОБЕД												
Салат из свежей капусты	30	60	0,7	4,0	4,3	54	0,96	3,99	6,4	63	0,96	3,99
Щи с гречками	150	250	1,3	0,6	5,5	77	3,2	5,6	19,6	130	3,2	5,6
Мясной биточек	70	70	10,7	11,7	5,7	176	10,7	11,7	5,7	176	10,7	11,7
Гороховая каша	110	130	8,8	5,0	28,7	193	14,2	7,5	33,02	201	14,2	7,5
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0	21	81	0,4	0	25,3	107	0,4	0
Хлеб пшеничный		20					1,6	1,7	12	58	1,6	1,7
Хлеб ржаной	32	40	1,6	0,3	8,5	55	2,6	0,5	13,7	75	2,6	0,5
ПОЛДНИК												
Молоко	150	200	4,3	4,9	17	120	5,7	6,5	24,3	166	5,7	6,5
Булочка домашняя	60	60	4,3	7,5	32,3	214,8	4,3	7,5	32,3	214,8	4,3	7,5
ИТОГО калорий						1248				1600		

2 день

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах		Вес (масса) в калориях							
	в граммах		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	150	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
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	1,7	12	58	3,16	1,32	23,92	115,8
Масло сливочное	5	5	0,03	4,12	0,045	37,4	0,03	4,12	0,045	37,4
ОБЕД										
Салат из лука	30	50	0,3	1,8	2,04	42,6	0,3	1,8	2,04	42,6
Суп рыбный	150	250	2,0	3,3	15,4	95,3	3,3	5,8	25,5	157
Суфле из рыбы	60	70	9,45	5,49	2,46	96,75	11,0	6,40	2,87	112,8
Рагу овощное	130	150	2,1	4,8	12,9	96,8	2,4	5,5	12,9	111,6
Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,015	20,8	84,7	0,44	0,02	27,7	113,0
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	2,1	2,3	15,2	82,8	2,8	3,1	20,2	110,0
Омлет с сыром	65	65	6,9	12,8	1,07	148	6,9	12,8	1,07	148,0
Хлеб пшеничный	10	20	1,8	0,1	4,9	23,6	1,5	0,2	9,6	47,3
ИТОГО калорий						1270				1587

TEHL

Наименование блюда		Возрастная группа		От 3-х до 7-ми лет		От 7-ми лет до 3-х лет		От 3-х до 7-ми лет		Калл	
от 3-х до 7-ми лет	от 7-ми лет до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет	от 7-ми лет до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет	от 7-ми лет до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет	от 7-ми лет до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет	от 7-ми лет до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет	от 7-ми лет до 3-х лет
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											
Борщ со сметаной	150	250	1,2	3,7	4,8	57	1,4	4,8	6,2	90,8	
Голубцы ленивые	180	220	14	10	17,5	191	16,	13	18	250	
Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0	20,8	84,7	0,4	0	27,7	113	
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	150	200	2,1	2,3	15,2	82,8	2,8	3,1	20,2	110,0	
Пирожок с морковью	70	70	4,37	5,3	25,5	168	4,37	5,3	25,5	168	
ИТОГО каллорий						1240				1560	

4 день

Наименование блюд	Вес (масса)		Вес (масса) в калориях									
	в граммах		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	б	ж
ЗАВТРАК												
Каша «Дружба» молочная	150	150	4,9	6,2	26	180	6,6	8,3	35	241		
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		
Сыр	10	15	2,7	4,2	0	37	4,02	6,35	0	55,5		
ОБЕД												
Салат из свежей капусты	30	30	0,7	4,0	4,3	54	0,96	3,99	6,4	63		
Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	150	250	2,7	1,8	10,2	64,8	3,8	2,9	17,1	106,7		
Суфле из говядины	70	80	6,8	6,6	0,8	130,6	8,8	6,1	0,8	134,0		
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	13,7	75		
ПОЛДНИК												
Чай	180	180	0,1	0	9,0	36,4	0,12	0	12,4	48,64		
Пирожок с повидлом	60	80	4,2	3,0	34,0	160	6,2	4,4	51,9	264		
ИТОГО калорий						1300				1600		

5 день

Наименование блюда	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	6,8	8,7	21,2	136,3	7,6	9,7	32,2	246
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
ОБЕД										
Икра кабачковая	30	30	0,3	1,4	2,3	23,5	0,3	1,4	2,3	23,5
Суп с клецками на мясном бульоне со сметаной	150	250	1,7	4,1	7,7	68	2,6	6,1	12,8	111
Жаркое по-домашнему	150	200	19	14,9	21,9	290	22,7	7,5	22,5	337
Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0	20,8	84,7	0,4	0	27,7	113
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 сахаром	150	200	0	0	6,99	28	0	0	9,9	40
Пряник	60	60	3,0	4,8	43,2	228	3,0	4,8	43,2	228
ИТОГО калорий						1400				1700

6 ДЕНЬ

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах		Вес (масса) в калориях									
	в граммах		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	б	ж
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 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												
Крупеник	90	110	10,8	7,84	20,1	194,4	13,27	9,5	24,6	237,6		
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	15	15	5,1	6,6	0	81,0	5,1	6,6	0	81,0		
ОБЕД												
Салат морковно-капустный	30	60	0,1	0,05	3,7	17,7	0,15	0,08	5,5	26,5		
Суп с пшеном на рыбном б-не	150	250	1,4	1,76	8,5	56,4	2,46	2,94	14,3	94,0		
Рыба под омлетом	60	80	10,3	3,56	2,57	84,0	13,7	4,7	3,4	112,0		
Овощи тушёные	130	150	2,1	4,8	12,9	96,7	2,4	5,5	12,99	111,6		
Компот с сухофруктов	150	200	0,3	0	20,8	84,7	0,4	0	27,7	113,0		
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 сахаром	150	200	2,5	1,5	6,3	60	3,3	2,0	9,6	80		
Рисовая запеканка	100	100	3,47	5,86	32,62	197,3	3,47	5,86	32,62	197,3		
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	б	ж
ЗАВТРАК												
Каша ячневая молочная	150	200	5,4	5,0	29,6	185	7,2	6,7	39,5	246,7		
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												
Свекольник со сметаной	150	250	2,0	3,27	15,4	95,3	2,7	5,36	25,5	157		
Картофельная запеканка с мясом	120	160	8,9	6,5	19,2	177,7	12,1	9,5	25,7	237		
Со сметаной	15	15	0,3	3,0	0,5	30,9	0,3	3,0	0,5	30,9		
Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0	20,8	84,7	0,4	0	27,7	113		
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		
Булочка с повидлом	60	60	4,3	7,5	32,3	214,8	4,3	7,5	32,3	214,8		
ИТОГО калорий						1260				1600		

9 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				
	от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет	б	ж	у	калл	б	ж	у	калл	б	ж
ЗАВТРАК												
Каша пшеничная молочная	150	200	5,6	6,4	24,8	170	8,5	9,8	38	270		
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												
Суп картофельный с гренками	150	250	1,4	1,6	14,69	79,3	2,4	2,8	24,4	133		
Макаронник с мясом	120	160	13,6	8,7	25,0	234,0	17,9	11,73	33,34	311,0		
Со сметаной	15	15	0,37	3,0	0,5	30,9	0,37	3,0	0,5	30,9		
Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0	20,8	84,7	0,4	0	27,7	113		
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	180	5,220	4,5	13,1	114,3	6,2	5,4	16	137		
Булочка	60	60	4,3	7,5	32,3	214,8	4,3	7,5	32,3	214,8		
ИТОГО калорий						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
ОБЕД										
Салат капустно-морковный	30	60	0,6	4,2	6,5	65	0,9	6,3	9,7	97,5
Суп овощной с зелёным горошком	150	250	2,5	5,2	16,7	118	3,9	5,7	22,3	129
Пудинг из говядины	70	80	16,8	6,6	0,8	130,6	18,8	6,1	0,8	134
Картофель тушёный	100	150	1,6	3,7	9,9	74,4	2,4	5,5	12,9	111,6
Компот из сухофруктов	150	200	0,3	0	20,9	84,7	0,4	0	27,7	113,0
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 сахаром	200	200	0	0	9,9	40	0	0	9,9	40
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, рецепты 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