
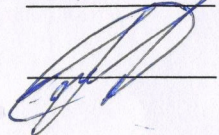


Согласовано с родительским комитетом

Норкина А.В.

Тиссен Л.Н.

Филатова Е.В.

УТВЕРЖДАЮ



Директор ГБОУ СОШ № 9 "Центр образования" г.о. Октябрьск


Л.Г. Белешина

приказ № 5372 от 01 февраля 2021г.

***Примерное десятидневное меню для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет, с 12 часовым пребыванием,
посещающих структурное подразделение государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы №9 «Центр
образования» городского округа Октябрьск Самарской
области "Детский сад №13"
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов***

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром	180	6,67	6,53	32,75	219,35	6,67	1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	1
	Бутерброд с сыром	30/15	5,56	4,7	9,96	105,6	0,42	1
Итого за приём		425	16,81	16,27	64,21	470,29	14,45	
2-ой завтрак:	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	2
Итого за приём		200	1	0,2	20,2	92	4	
Обед:	Салат из кабачковой икры	50	0,7	2,83	4,63	46,8	5,76	1
	Щи с рыбными консервами	180	8,7	4,94	11,49	128,32	6,56	1
	Капуста, тушенная с мясом	200	16,2	12,43	11,01	218,6	86,6	2
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,43	-	21,42	81	0,36	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	3
Итого за приём		680	30,85	20,96	75,09	608,72	99,28	
Уплотненный полдник:	Омлет	120	12,47	15,73	2,33	201,1	0,46	2
	Салат из кукурузы	50	4,87	6,03	23,75	67	0,83	2
	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8	-	4
	Кисломолочный напиток	180	5,4	0,09	6,84	54	1,26	4
	Кондитерское изделие	20	0,84	1	23,2	106,2	-	5
	Фрукт свежий	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	1
Итого за приём		510	26,98	24,31	86,98	579,1	7,55	
Итого за день:		1815	75,64	61,74	246,48	1750,11	125,28	

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом, сахаром	180	5,71	7,65	19,67	168,3	1,75	3
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	5
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	-	6
Итого за приём		415	11,53	15,73	59,78	421,5	3,05	
2-ой завтрак:	Кисломолочный напиток	180	9	5,76	15,3	153	1,08	4
Итого за приём		180	9	5,76	15,3	153	1,08	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,56	5,05	5,28	63,5	7,21	3
	* (из свеклы с чесноком)	50	1,21	5,15	3,83	57,38	3,86	4
	Суп вермишелевый с яйцом и курицей со сметаной	180	3,66	0,93	5,99	54,3	2,88	2
	Макароны отварные с маслом	130	3,29	0,47	17,99	89,61	-	6
	Гуляш из отварного мяса	70	8,99	7,25	2,31	110,25	0,35	7
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,43	-	21,42	81	0,36	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	3
Итого за приём		680	21,75	14,46	79,53	532,66	10,8	
* Итого за приём		680	22,4	14,56	78,08	526,54	7,45	
Уплотненный полдник:	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/10	17,07	11,13	28,73	316,87	0,54	4
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44	0,03	6
	Выпечка из дрожжевого теста	65	4,69	8,94	31,12	165,6	0,25	7
	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	95	10	1
	Кондитерское изделие	20	2,25					5
Итого за приём		535	25,57	23,23	114,27	746,54	10,82	
Итого за день:		1810	67,85	59,18	268,88	1853,7	25,75	
*Итого за день:		1810	68,5	59,28	267,43	1847,58	22,4	

* с учетом сезонных овощей

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,26	5,22	17,99	139,5	0,9	5
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	1
	Бутерброд с джемом	30/10	2,32	0,24	20,08	92	0,01	8
Итого за приём		420	12,16	10,5	59,57	376,84	8,27	
2-ой завтрак:	Кисломолочный напиток	180	5,1	4,5	7,2	90	1,62	4
Итого за приём		180	5,1	4,5	7,2	90	1,62	
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов * Винегрет овощной	50	0,48	2,56	1,54	31,88	6,68	5
		50	0,63	5,1	3,66	63,47	0,82	6
	Борщ с курицей со сметаной	180	2,53	4,31	8,8	84,32	7,02	3
	Гороховое пюре с маслом	130	22,24	3,98	50,25	335,73	-	4
	Котлета или биточки рыбные из минтая	70	9,5	2,4	7,2	88	0,8	5
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,43	-	21,42	81	0,36	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	3
Итого за приём		680	40	14,01	115,75	754,93	14,86	
* Итого за приём		680	40,15	16,55	117,87	786,52	9	
Уплотненный полдник:	Картофель тушеный с печенью говяжьей	180	15,69	14,23	16,51	266,14	7,49	6
	Хлеб пшеничный	40	2,44	0,32	19,68	94	-	3
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	-	26,12	109,3	-	7
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	10	1
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	-	5
Итого за приём		520	20,93	15,89	87,11	586,64	17,49	
Итого за день:		1800	78,49	44,5	269,63	1808,41	42,24	
*Итого за день:		1800	78,34	47,44	271,75	1840	36,38	

* с учетом сезонных овощей

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Каша «Дружба» молочная с маслом сахаром	180	4,74	10,17	20,42	193,75	1,19	7
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	5
	Бутерброд с сыром	30/15	5,56	4,7	9,96	105,6	0,42	1
Итого за приём		425	13,82	18,59	55,87	444,55	2,91	
2-ой завтрак:	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,38	95,4	1,44	4
Итого за приём		180	5,22	4,5	7,38	95,4	1,44	
Обед:	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	50	1,3	4,23	3,25	55,8	2,6	7
	Суп рисовый с мясом птицы	180	3,87	3,51	15,75	95,04	4,34	4
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3	4,27	14,6	175,33	-	2
	Котлета мясная	70	8,79	15,93	7,04	163,7	-	3
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,43	-	21,42	81	0,36	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	3
Итого за приём		680	22,21	28,7	88,60	704,87	7,3	
Уплотненный полдник:	Каша пшеничная молочная с маслом, сахаром	150	5,55	5,44	27,29	182,79	5,55	1
	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63	-	8
	Выпечка из дрожжевого теста	65	4,69	8,94	31,12	165,6	0,25	7
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	2
	Фрукт	100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	1
Итого за приём		555	16,9	19,32	94,11	567,39	36,4	
Итого за день:		1840	58,15	71,41	245,96	1812,21	48,05	

* с учетом сезонных овощей

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Омлет	180	14,38	18,15	2,68	232,03	0,52	2
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	1
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	-	6
Итого за приём		415	21,26	27,55	38,8	485,37	7,88	
2-ой завтрак:	Кисломолочный напиток	180	5,4	10,8	7,38	151,2	0,54	4
Итого за приём		180	5,4	10,8	7,38	151,2	0,54	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,56	5,05	5,28	63,5	7,21	3
	* салат картофельный с зеленым горошком	50	0,55	2,9	4,9	66,25	5,1	8
	Суп картофельный с клёцками со сметаной	180	2,19	3,20	10,18	85,05	5,66	5
	Капуста тушеная с мясом	200	16,2	12,43	11,01	218,6	86,6	2
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,43	-	21,42	81	0,36	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	3
	Итого за приём		680	24,2	21,44	74,43	582,15	99,83
* Итого за приём		680	24,19	19,29	74,05	584,9	97,72	
Уплотненный полдник:	Творожно рисовый пудинг со сгущенным молоком	140/10	22,09	14,91	28,39	336	0,28	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44	0,03	6
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	4
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,8	44	10	1
	Кондитерское изделие	20	2,25	2,94	22,32	125,1	-	5
Итого за приём		500	27,05	19,14	87,03	627,7	10,31	
Итого за день:		1775	77,91	78,93	207,64	1846,42	118,56	
*Итого за день:		1775	77,9	76,78	207,26	1849,17	116,45	

* с учетом сезонных овощей

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	180	4,99	8,12	29,25	212,58	1,37	9
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	1
	Бутерброд с джемом	30/8	2,32	0,24	20,08	92	0,01	8
Итого за приём		418	11,89	13,4	70,83	449,92	8,74	
2-ой завтрак:	Сок	200	1	-	25	92	4	2
Итого за приём		200	1	-	25	92	4	2
Обед:	Салат овощной из капусты, моркови и свеклы	50	0,8	2,01	3,2	33,6	15,4	9
	* салат из свеклы с черносливом	50	0,78	2,59	9,83	65,75	4,32	10
	Суп полевой на рыбных консервах	180	5,2	9,45	13,14	156,3	7,56	6
	Рагу из овощей с мясом	180	14,67	11,95	9,92	205,2	3,33	1
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,43	-	21,42	81	0,36	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	3
Итого за приём		660	25,92	24,17	74,22	610,1	26,65	
* Итого за приём		660	25,9	24,75	80,85	642,25	15,57	
	Выпечка из дрожжевого теста	65	1,9	2,95	18,6	188,5	-	8
Уплотненный полдник:	Каша гречневая молочная с маслом сахаром	180	6,28	9,37	22,5	200,14	0,81	10
	Кисломолочный напиток	180	5,4	0,09	6,84	54	1,26	4
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	10	1
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	-	5
Итого за приём		545	15,16	13,84	72,74	559,84	12,07	
Итого за день:		1823	53,97	51,41	242,79	1711,86	51,46	
*Итого за день:		1823	53,95	51,99	249,42	1744,01	40,38	

* с учетом сезонных овощей

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Каша манная на молоке, с маслом сахаром	180	5,58	6,37	27,81	193,48	1,24	11
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	5
	Бутерброд с сыром	30/15	5,56	4,7	9,96	105,6	0,42	1
Итого за приём		425	14,66	14,79	63,26	444,28	2,96	
2-ой завтрак:	Кисломолочный напиток	180	5,4	0,09	6,84	54	1,26	4
Итого за приём		180	5,4	0,09	6,84	54	1,26	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,56	5,05	5,28	63,5	7,21	3
	* салат картофельный с зелёным горошком	50	0,55	2,9	4,9	66,25	5,1	8
	Суп гороховый с курицей	180	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	7
	Рис отварной	130	3,24	5,29	32,59	195,6	-	10
	Рыба, припущенная с овощами	70	7,66	3,97	34,65	81	3,17	11
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,43	-	21,42	81	0,36	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	3
	Итого за приём		680	21,01	21,87	137,99	660,7	15,57
* Итого за приём		680	21	19,72	137,61	663,45	13,46	
Уплотненный полдник:	Лакомка из творога	150	28,23	24,36	39,06	490,14	0,5	12
	Сок	200	0,85	-	15,5	90	-	2
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	4
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	10	1
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	-	5
Итого за приём		500	32,91	26,57	94,78	775,94	10,5	
Итого за день:		1785	73,98	63,32	308,87	1998,42	30,29	
*Итого за день:		1785	73,97	61,17	302,19	2001,17	28,18	

* с учетом сезонных овощей

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Суп молочный рисовый с маслом сахаром	180	4,33	4,65	14,86	120,74	0,81	13
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	1
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	-	6
Итого за приём		415	11,21	14,05	50,98	374,14	8,17	
2-ой завтрак:	Кисломолочный напиток	180	5,4	10,8	7,38	151,2	0,54	4
Итого за приём		180	5,4	10,8	7,38	151,2	0,54	
Обед:	Салат из свеклы	50	0,62	5	4,62	60	7,0	10
	Борщ с курицей со сметаной	180	2,53	4,31	8,8	84,32	7,02	3
	Рыба по - польски в омлете	200	33,74	20,06	4,56	333,74	0,14	12
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,43	-	21,42	81	0,36	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	3
Итого за приём		680	42,14	30,13	65,94	693,06	14,52	
Уплотненный полдник:	Макароны отварные с маслом	130	3,29	0,47	17,99	89,61	-	6
	Гуляш из печени	70	11,93	9,19	7,61	167,32	10,5	14
	Батон	30	1,54	0,6	9,96	51,4	-	68
	Чай с сахаром (или лимоном)	200	0,13	0,02	11,33	45	3,14	8
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	1
	Кондитерское изделие	20	2,25	2,94	22,32	125,1	-	5
Итого за приём		550	20,64	13,72	90,21	573,43	23,64	
Итого за день:		1825	79,39	68,7	214,51	1791,83	46,87	

* с учетом сезонных овощей

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Каша пшенная молочная с маслом, сахаром	180	6,62	8,42	30,52	226,86	1,24	15
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	1
	Бутерброд с джемом	30/8	2,32	0,24	20,08	92	0,01	8
Итого за приём		418	13,52	13,7	72,1	464,2	8,61	
2-ой завтрак:	Кисломолочный напиток	180	5,4	0,09	6,84	54	1,26	4
Итого за приём		180	5,4	0,09	6,84	54	1,26	
Обед:	Салат из кукурузы	50	4,87	6,03	23,75	67	0,83	2
	Рассольник ленинградский с курицей	180	5,03	11,30	32,38	149,6	5,5	8
	Плов из мяса говядины	200	21,83	17	30,67	290,40	-	13
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,43	-	21,42	81	0,36	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	3
Итого за приём		680	36,98	35,09	134,76	722	6,69	
Уплотненный полдник:	Выпечка из дрожжевого теста	65	4,69	8,94	31,12	165,6	0,25	7
	Капуста тушеная	150	3,0	4,95	13,80	112,50	25,50	16
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	3
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	-	26,12	109,3	-	7
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	-	5
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	10	1
Итого за приём		535	12,01	15,39	105,68	551,6	35,75	
Итого за день:		1813	67,91	64,27	319,38	1791,8	52,31	

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рец
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша гречневая молочная с маслом сахаром	180	6,28	9,37	22,5	200,14	0,81	10
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	5
	Бутерброд с сыром	30/15	5,56	4,7	9,96	105,6	0,42	1
Итого за приём		425	15,36	17,79	57,95	450,94	2,53	
2-ой завтрак:	Кисломолочный напиток	180	5,4	10,8	7,38	151,2	0,54	4
Итого за приём		180	5,4	10,8	7,38	151,2	0,54	
Обед:	Салат из моркови	50	0,52	2,04	5,8	42,4	2,0	12
	* салат из отварной свеклы с зелёным горошком	50	0,94	3,8	3,41	49,77	3,73	13
	Суп из овощей с курицей	180	1,26	3,60	6,14	70,15	6,12	9
	Картофельное пюре	120	2,52	0,96	17,64	90,0	4,44	14
	Тефтели из говядины с рисом («ёжики»)	80	7,63	11,87	9,08	173,64		15
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,43	-	21,42	81	0,36	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	-	3
Итого за приём		680	17,18	19,23	86,62	591,19	16,65	
* Итого за приём		680	17,6	20,99	84,23	598,56	18,38	
Уплотненный полдник:	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/10	17,07	11,13	28,73	316,87	0,54	4
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	10	1
	Кондитерское изделие	20	1,18	0,94	15	73,2	-	5
	Сок	200	0,85	-	15,5	90	-	2
	Батон	30	1,54	0,6	9,96	51,4	-	68
Итого за приём		500	20,7	13,13	87,19	608,47	10,54	
Итого за день:		1785	58,5	60,95	239,14	1801,8	30,26	
*Итого за день:		1785	59	62,71	236,75	1809,17	31,99	

* с учетом сезонных овощей