

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы _____ О.В. Рыженкова

« _____ » _____ 20 _____ г

10 - дневное меню на весенне-летний период

с 12 часовым режимом пребывания

в структурном подразделении государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы пос. Кировский детский сад «Колобок» муниципального района Красноармейский Самарской области

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
День1							
Завтрак:	Каша манная молочная	150/200	5,6/7,47	7,23/9,64	21,96/29,28	180,27/240,36	132
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	К/К
	Хлеб с маслом, с сыром	35/5/10 50/5/10	4,93/6,16	8,09/8,63	18,05/25,75	165,17/205,02	К/К
Итого за завтрак:			11,75/15,52	15,18/18,69	55,71/73,85	412,37/532,16	
Второй завтрак:	Сок яблочный	150/180	0,75/0,9	0,15/0,18	14,85/17,71	64,5/76,9	442
Обед:	Свежий огурец/солёный	30/60	0,2/0,4	0/0	0,7/1,4	4,2/8,4	К/К
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мк/б	150/200	5/6,2	4,9/5,5	12,1/18,2	121,6/137,2	100
	Жаркое по-домашнему	170/200	13,9/20,81	5,34/10,1	15/18,5	205/243,5	339
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,15/0,18	11,6/14	46,5/55,8	К/К
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	К/К
Итого за обед:			23,52/32,85	10,94/16,47	79,29/121,52	520,26/621,1	
Уплотнённый полдник:	Пирожки с капустой	60/70	4,09/4,78	5,94/6,93	17,68/20,63	149,50/174,42	142
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	К/К
Итого за уплотненный полдник:			4,19/4,88	5,94/6,93	27,38/33,43	188,6/225,92	
Итого за первый день			40,21/54,15	32,21/42,27	177,23/246,51	1185,73/1456,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
День 2							
Завтрак:	Каша рисовая молочная	150/200	4,5/5,5	7,38/9,02	27,27/33,33	193,5/236,5	131
	Какао	150/180	4,5/5,4	3,75/4,5	15,99/19,2	115,74/138,9	К/К
	Хлеб с маслом	35/5/50/5	2,65/3,85	5,15/5,65	18,05/25,75	129,2/168,5	К/К
Итого за завтрак			11,65/14,75	16,28/19,17	61,31/78,28	438,44/543,9	
Второй завтрак:	Печенье	20 /40	1,5/3	1,95/3,8	14,9/29,8	83,4/166,8	К/К
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	К/К
Обед:	Свежий помидор/ икра кабачковая	30/60 30/60	0,3/0,6 0,78/1,6	0,1/0,2 1,6/3,2	1,15/2,3 1,7/3,4	7,2/14,4 23,7/47,4	К/К 13
	Щи на мк/б	150/200	1,26/2,1	1,005/1,675	5,535/9,225	36,99/61,65	32
	Рыба жаренная	70/80	12,74/14,56	6,65/7,6	3,22/3,68	109,9/125,6	339
	Гречневая каша рассыпчатая	110/130	8,55/10,26	7,23/8,676	41,175/49,41	270,51/324,612	67
	Томатная подлива	15/30	0,174/0,348	0,63/1,26	1,203/2,406	11,175/22,35	348
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	11,6/14	46,5/55,8	К/К
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	К/К
Итого за обед:			27,92/34,25	17,82/23,279	104,42/151,54	648,74/813,61	
Уплотнённый полдник:	Суп молочный с макаронными изделиями	180/200	5,94/6,6	8,1/9	18,58/20,64	168,33/187,04	35
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	К/К
Итого за уплотненный полдник:			6,04/6,7	8,1/9	28,28/33,44	207,43/238,54	
Итого за второй день			47,21/58,8	44,15/55,149	218,61/305,86	1417,11/1820,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
День 3							
Завтрак:	Каша из смеси круп	150/200	6,64/9,74	11,17/16,39	31,98/46,904	190,12/278,85	178
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	К/К
	Хлеб с маслом, с сыром	35/5/10 50/5/10	4,93/6,16	8,09/8,63	18,05/25,75	165,17/205,02	К/К
Итого за завтрак:			15,07/20,1	22,06/28,42	65,73/91,45	458,17/607,17	
Второй завтрак:	Компот из свежих ягод	100/100	0,1/0,1	0,03/0,03	11,35/11,35	41,1/41,1	375
Обед:	Салат из свеклы отварной с чесноком и растительным маслом.	30/60	0,5/1	2,125/4,250	2,55/5,1	31,05/62,1	19
	Суп картофельный на мк/б	180/250	1,692/2,35	2,34/2,825	11,97/16,625	72,9/101,25	77
	Бефстроганов из отварного мяса	60/80	16,134/21,51	11,868/15,824	3,864/5,152	187,998/250,664	62
	Вермишель	110/120	4,29/4,68	4,1/4,92	22,92/25,008	152,075/165,9	78
	Компот из сухофруктов с сахаром с витамином С	150/180	0/0	0/0	11,6/14	46,5/55,8	К/К
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	К/К
Итого за обед:			25,216/32,8	20,83/28,319	69,9/87,135	572,123/737,71	
Уплотнённый полдник:	Сырники из творога	50/100	9,35/18,7	6,34/12,68	5,7/11,4	117/234	231
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	К/К
Итого за уплотнённый полдник:			9,45/18,8	6,34/12,68	15,4/24,2	156,1/285,5	
Итого за третий день			42,83/54,8	45,26/59,449	162,32/214,135	1227,49/1671,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
День 4							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150/200	5,07/6,76	7,815/10,42	19,395/25,86	168,705/224,94	70
	Чай с сахаром с лимоном	150/5/ 180/5	0,1/0,1	0/0	9,9/13,7	40,7/51,5	К/К
	Хлеб с маслом	35/5/ 50/5	2,65/3,85	5,15/5,65	18,05/25,75	129,2/168,5	К/К
Итого за завтрак:			7,82/10,71	12,96/16,07	47,34/65,31	338,6/444,94	
Второй завтрак:	Йогурт	100/ 100	3,2/3,2	2,7/2,7	5,8/5,8	60/60	К/К
Обед:	Свежий огурец/ солёный огурец	30/60	0,2/0,4	0/0	0,7/1,4	4,2/8,4	К/К
	Суп картофельный с рисом на мк/б	150/200	1,5/2	1,68/2,24	10,2/13,6	61,95/82,6	80
	Котлета рубленая	50/70	8,1/11,5	8,4/10,6	7,5/10,5	137,5/184	272
	Овощное рагу	150/170	3/3,3	3,1/3,4	12,9/13,4	92,9/98,9	338
	Кисель	150/180	0/0	0/0	31,8/38,16	126,9/152,28	К/К
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	К/К
Итого за обед:			16,81/22,25	13,87/17,09	103,09/146,48	566,41/702,38	
Уплотнённый полдник:	Оладьи с повидлом	60/120 20/40	4,23/8,46 0/0	6,77/13,54 0/0	22,85/45,7 12,2/24,4	168,93/337,85 48,0/96	449
	Молоко кипяченое	150/180	4,58/5	3,98/4,4	7,58/8,3	84,75/94,3	К/К
Итого за уплотненный полдник			8,81/13,46	10,75/17,94	42,63/78,4	302,64/528,15	
Итого за четвертый день			36,64/49,62	40,28/53,8	198,86/255,99	1265,69/1735,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
День 5							
Завтрак:	Каша ячневая	150/200	5,28/7,04	5,7/7,6	27,6/36,8	184,2/245,6	176
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	К/К
	Хлеб с повидлом	50/70	1,865/2,611	3,31/4,634	27,1/27,94	140,215/196,301	31
Итого за завтрак:			10,65/13,852	11,81/15,634	70,4/83,54	427,32/565,201	
Второй завтрак:	Яблоко	80/90	0,32/0,36	0,32/0,36	7,84/8,82	37,6/42,3	К/К
Обед:	Свежий помидор/	30/60	0,3/0,6	0,1/0,2	1,15/2,3	7,2/14,4	К/К
	Свекла варёная кусочком	20/30	0,6/0,75	0,04/0,05	6,51/8,39	28,77/36,96	К/К
	Суп- лапша домашняя	200/250	2,04/2,55	4,46/5,575	11,12/13,9	88,8/111	162
	Суфле куриное	90/90	18,81/18,81	16,11/16,11	3,96/3,96	212,94/212,94	112
	Рис отварной	90/120	2,18/2,91	3,22/4,29	2,01/29,35	125,82/167,76	315
	Томатный соус	15/30	0,174/0,348	0,63/1,26	1,203/2,406	11,175/22,35	348
	Компот из сухофруктов с сахаром с витамином С	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	11,6/14	46,5/55,8	К/К
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	К/К
Итого за обед:			28,23/30,81	25,22/27,503	76,39/141,43	656,965/760,41	
Уплотнённый полдник:	Суп пшеничный молочный	150/200	3,42/4,56	3,94/5,26	5,07/7,76	97,18/129,58	80
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	К/К
Итого за уплотнённый полдник:			3,52/4,66	3,94/5,26	14,77/20,56	136,28/181,08	
Итого за пятый день			42,81/49,68	41,29/48,76	189,4/244,35	1258,16/1648,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
День 6							
Завтрак:	Каша «Дружба» молочная	150/200	6,2/7,268	8,1/11,707	26,8/30,291	204,5/256,634	190
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	К/К
	Хлеб с маслом, с сыром	35/5/10 50/5/10	4,93/6,16	8,09/8,63	18,05/25,75	165,17/205,02	К/К
Итого за завтрак:			14,63/17,63	18,99/23,73	60,55/74,84	472,57/584,96	
Второй завтрак:	Сок абрикосовый	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	9,9/9,9	43,0/43,0	442
Обед:	Салат из свеклы отварной с чесноком и растительным маслом	30/60	0,5/1	2,125/4,250	2,55/5,1	31,05/62,1	19
	Рассольник ленинградский	150/200	1,26/ 1,68	3,09/ 4,125	9,96/ 13,28	72,45/ 96,6	76
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	150/200	12,39/ 16,52	11,23/ 14,98	13,035/ 17,38	210,105/ 280,14	102
	Кисель с сахаром	150/180	0/0	0/0	31,8/38,16	126,9/152,28	411
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	К/К
Итого за обед:			18,24/23,35	17,13/24,205	97,33/143,34	583,46/767,32	
Уплотнённый полдник:	Сладкая вермишель	120/150	4,68/5,85	4,92/6,15	25,01/31,26	165,9/207,38	140
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	К/К
Итого за уплотненный полдник			4,78/5,95	4,92/6,15	34,71/44,06	205,0/258,88	
Итого за шестой день			39,15/48,43	44,04/54,185	198,7/252,14	1344,03/1654,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/сад	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
День 7							
Завтрак:	Каша овсяная «Геркулес»	150 200	7,65/10,2	11,25/15	28,35/37,8	244,5/326	189
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	К/К
	Хлеб с маслом	35/5/ 50/5	2,65/3,85	5,15/5,65	18,05/25,75	129,2/168,5	К/К
Итого за завтрак:			10,4/14,15	16,4/20,65	56,1/76,35	412,8/546	
Второй завтрак:	Йогурт	100/ 100	3,2/3,2	2,7/2,7	5,8/5,8	60/60	К/К
Обед:	Свежий огурец/ Солёный огурец	30/60	0,2/0,4	0/0	0,7/1,4	4,2/8,4	К/К
	Борщ с капустой, с картофелем на мк/б	150/200	1,095/1,46	2,94/3,92	7,65/10,2	61,5/82,57	57
	Картофельное пюре	130/150	2,6/3	4,5/5,2	18,78/21,6	126,96/146,5	335
	Кнели рыбные	60/80	8,14/10,86	2,5/3,34	3,21/4,28	67,99/90,66	271
	Томатный соус	15/30	0,174/0,34 8	0,63/1,26	1,203/2,406	11,175/22,35	348
	Компот из сухофруктов с сахаром и витамином С	150/180	0,33/0,396	0,15/0,18	11,6/14,0	109,9/125,6	К/К
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	К/К
Итого за обед:			16,63/21,5 14	11,41/14,75	83,13/123,3	524,68/652,28	
Уплотнённый полдник:	Ватрушка с творогом	60/80	6,29/8,38	6,54/8,72	19,87/26,49	172,38/229,84	141
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	К/К
Итого за уплотненный полдник			6,39/8,48	6,5/8,75	29,57/39,29	211,48/281,34	
Итого за седьмой день			38,62/49,3 4	47,01/52,85	194,6/244,74	1308,96/1539,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/са д	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
День 8							
Завтрак:	Каша гречневая молочная	150/200	5,23/6,98	7,815/10,42	18,75/25	166,78/222,38	66
	Какао с молоком	180/180	5,4/5,4	4,5/4,5	19,2/19,2	138,9/138,9	К/К
	Хлеб с повидлом	50/70	1,865/2,61 1	3,31/4,634	27,1/27,94	140,215/196,301	31
Итого за завтрак:			12,5/14,99	15,63/19,25	65,05/72,14	445,89/557,58	
Второй завтрак:	Печенье	20 /40	1,5/3	1,95/3,8	14,9/29,8	83,4/166,8	К/К
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	К/К
Обед:	Свежий помидор/ Икра кабачковая	30/60 30/60	0,3/0,6 0,78/1,6	0,1/0,2 1,6/3,2	1,15/2,3 1,7/3,4	7,2/14,4 23,7/47,4	К/К 13
	Свекольник	200/250	1,6/2	14,14/5,17	11,86/14,83	90,66/113,33	58
	Плов с мясом	150/200	9,45/12,6	10,275/13,7	28,2/37,6	245,25/327	91
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,15/0,18	11,6/14	46,5/55,8	К/К
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	К/К
Итого за обед:			16,25/21,6 4	26,86/23,1	93,35/139,25	556,27/719,73	
Уплотнённый полдник:	Омлет натуральный	80/100	7,8/9,65	12,3/15,93	1,4/1,82	148,2/189,28	К/К
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	К/К
Итого за уплотненный полдник			7,9/9,75	12,3/15,93	11,1/14,62	187,3/240,78	
Итого за восьмой день			40,25/50,8 5	56,74/62,08	197,1/268,61	1311,96/1736,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/са д	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
День 9							
Завтрак:	Каша пшеничная молочный	150/200	5,58/7,44	6/8	27,42/36,56	181,2/241,6	178
	Кофейный напиток	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	К/К
	Хлеб с маслом, с сыром	35/5/10 50/5/10	4,93/6,16	8,09/8,63	18,05/25,75	165,17/205,02	
Итого за завтрак:			14,01/17,8	16,89/20,03	61,17/81,11	449,27/569,92	
Второй завтрак	Компот из свежих ягод	100/100	0,1/0,1	0,03/0,03	11,35/11,35	41,1/41,1	К/К
Обед:	Салат из свеклы отварной с чесноком и растительным маслом	30/60	0,5/1	2,125/4,250	2,55/5,1	31,05/62,1	20
	Суп овсяный на мясном бульоне	150/200	4/5	2.56/3.2	10.7/13.375	101.56/126.95	
	Ленивые голубцы	200/230	14,62/16,8 4	14,64/16,84	18,68/21,48	266,42/306,38	94
	Кисель с сахаром	150/180	0/0	0/0	31,8/38,16	126,9/152,28	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	К/К
Итого за обед:			23,21/27,8 5	20,015/25,14	103,72/147,5 3	668,89/823,91	
Уплотнённый полдник:	Блинчики	50/100	2,34/4,67	1,25/2,5	17,93/35,85	92,73/185,46	447
	Молоко кипяченое	150/180	4,58/5	3,98/4,4	7,58/8,3	84,75/94,3	
Итого за уплотненный полдник:			6,92/9,67	8,23/6,9	25,51/44,15	177,48/279,76	
Итого за девятый день			44,24/55,4 2	45,16/56,1	201,75/254,1 4	1336,74/1714,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Ясли/са д	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад	№ рецептуры
			Б Ясли/сад	Ж Ясли/сад	У Ясли/сад		
День 10							
Завтрак:	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/20/1 40/20	11,48/14,5 6	14,46/16,87	20,58/24,01	296,4/345,8	487
	Какао	180/180	5,4/5,4	4,5/4,5	19,2/19,2	138,9/138,9	К/К
	Хлеб с маслом	35/5/ 50/5	2,65/3,85	5,15/5,65	18,05/25,75	129,2/168,5	К/К
Итого за завтрак:			19,53/23,8	24,11/27,02	57,83/68,96	564,5/653,2	
Второй завтрак:	Яблоко	80/90	0,32/0,36	0,32/0,36	7,84/8,82	37,6/42,3	К/К
Обед:	Свежий огурец/ Солёный огурец	30/60	0,2/0,4	0/0	0,7/1,4	4,2/8,4	К/К
	Суп картофельный с клецками	150/200	1,23/1,64	1,86/2,48	7,545/10,06	51,9/69,2	85
	Курица отварная	70/80	15,58/17,8	9,95/11,37	2,18/2,5	162,73/185,89	110
	Капуста тушеная	110/136	1,903/2,35	3,44/4,256	5,401/6,677	75,84/93,772	134
	Компот из сухофруктов с сахаром	150/180	0/0	0/0	11,6/14	46,5/55,8	К/К
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	4,09/5,05	0,69/0,85	39,99/69,42	142,96/176,2	К/К
Итого за обед:			23,0/27,24	15,94/18,95	67,43/104,555	484,13/589,26	
Уплотнённый полдник:	Рыба, запеченная в омлете	60/80	10,64/14,1 8	2,77/3,69	1,75/2,34	73,99/98,66	249
	Вафли	20/40	0,6/1,2	0,7/1,4	15,5/31	70,8/141,6	К/К
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	К/К
Итого за уплотненный полдник:			11,34/15,4	3,47/5,09	26,95/46,14	183,89/291,76	
Итого за десятый день			42,53/56,4 5	45,84/57,42	187,86/248,47	1270,12/1726,52	
Итого за 10 дней			414,4/527, 7	441,98/542,06	1926,43/2534,9 4	12925,99/17023,7 5	
Итого среднее за 10 дней			41,44/52,8	44,2/54,2	193,0/253,5	1293/1702,4	

