

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы _____ О.В. Рыженкова

«_____» _____ 2021г

10 - дневное меню на осенне-зимний период

с 10,5 часовым режимом пребывания

Павловский филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы пос. Кировский муниципального района Красноармейский Самарской области

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
Неделя 1							
День 1							
<i>Завтрак:</i>	Каша манная молочная	150/200	5,6/7,47	7,23/9,64	21,96/29,28	180,27/240,36	132
	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	35/5/50/5	2,65/3,85	5,15/5,65	18,05/25,75	129,2/168,5	1
Итого за завтрак			14,03/17,59	18,12/21,67	55,71/73,85	448,34/568,68	
<i>Второй завтрак:</i>	Фруктовый напиток	100/100	-	-	6/6	25,0/25,0	545
<i>Обед:</i>	Икра кабачковая	30/60	0,78/1,6	1,6/3,2	1,7/3,4	23,7/47,4	13
	Суп картофельный с рисом на мк/б	150/200	1,5/2,0	1,68/2,24	10,2/13,6	61,95/82,6	80
	Мясо отварное/курица отварная	70/80	15,58/17,8	9,95/11,37	2,18/2,5	192,5/220,0	273/110
	Капуста тушеная	110/136	1,903/2,35	3,44/4,256	5,401/6,677	75,84/93,772	134
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	11,6/14	46,5/55,8	К/К
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/К
Итого за обед			24,48/29,7	17,711/22,49	73,11/92,5	555,48/696,42	
<i>Полдник:</i>	Плюшка	60/80	10,64/14,18	2,77/3,69	1,75/2,34	73,99/98,66	466
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	136
Итого за уплотнённый полдник			16,04/19,58	7,27/8,19	20,95/21,54	212,89/237,56	
<i>Итого за день</i>			54,55/66,87	43,10/52,35	149,77/187,89	1216,71/1502,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
Неделя 1 <u>День 2</u>							
<i>Завтрак:</i>	Каша овсяная молочная	150/200	7,65/10,2	11,25/15,0	28,35/37,8	244,5/326,0	130
	Какао с молоком	180/180	5,4	4,5	19,2	138,9	397
	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	3
Итого за завтрак			18,23/22,0	24,65/24,40	65,6/82,75	512,6/633,4	
<i>Второй завтрак:</i>	Компот из с/м ягод	100/100	0,1	0,04	8,7	34,72	375
<i>Обед:</i>	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
	Щи на мк/б	150/200	1,26/1,68	1,005/1,,34	5,535/7,38	36,99/49,32	67
	Рис отварной	90/90	2,18	3,22	2,01	125,82	315
	Котлета рубленая	70/75	11,5/12,0	10,6/11,9	10,5/11,2	184/199,6	282/305
	Томатная подлива	30/30	0,348	1,26	/2,406	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 ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/К
Итого за обед			14,81/21,12	15,78/22,57	47,39/91,83	470,63/655,66	
<i>Полдник</i>	Пряник	20/20	0,6	0,7	15,5	70,8	608
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	136
Итого за уплотнённый полдник			0,7/0,7	0,7	25,2/28,3	109,1/122,3	
<i>Итого за день</i>			33,74/43,82	41,13/47,67	138,19/202,88	1092,33/1411,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
Неделя 1 День 3							
<i>Завтрак:</i>	Каша пшеничная молочная	150/200	5,07/6,76	7,815/10,42	19,395/25,86	168,70/224,94	70
	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	3
Итого за завтрак			13,5/17,12	18,7/22,45	53,14/70,41	436,77/553,26	
<i>Второй завтрак:</i>	Фрукты	100	0,8	0,6	20,6	94	442
<i>Обед:</i>	Салат из капусты и морковки с растительным маслом	30/50	0,495/0,99	1,59/3,18	1,71/3,42	23,7/47,4	13
	Суп картофельный на мк/б	150/200	1,692/2,35	2,34/2,825	11,97/16,625	72,9/101,25	77
	Бефстроганов из отварного мяса (или мясное пюре)	60/80	16,134/21,51	11,868/15,824	3,864/5,152	187,998/250,664	278
	Вермишель отварная	100/180	3,9/7,02	4,1/7,38	20,84/37,512	138,25/248,85	204
	Кисель с сахаром	150/180	0/0	0/0	26,49/31,8	105,75/126,9	332
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/К
Итого за обед			23,38/29,12	21,92/27,55	113,75/135,66	549,5/688,1	
<i>Полдник</i>	Оладьи	60/120	4,23/8,46	6,77/13,54	22,85/45,7	168,93/337,85	449
	Повидло	20/40	0/0	0/0	12,2/24,4	48,0/96,0	
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	136
Итого за уплотнённый полдник			4,33/8,56	6,77/13,54	44,75/82,9	256,03/485,35	
<i>Итого за день</i>			41,21/54,8	47,39/63,54	211,64/288,97	1242,3/1726,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
Неделя 1 <u>День 4</u>							
<i>Завтрак:</i>	Каша из смеси круп молочная	150/200	6,64/9,74	11,17/16,4	31,98/46,904	190,12/278,85	189
	Кофейный напиток	150/180	5,76/7,68	7,44/9,92	21,18/28,24	174/232	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	1
Итого за завтрак			11,91/15,73	15,69/18,97	54,93/72,79	406,1/523,8	
<i>Второй завтрак:</i>	Йогурт	125	3,2	2,5	16	99	127
<i>Обед:</i>	Огурец соленый	30/60	0,37/0,74	2,075/4,15	2,28/4,56	30,95/61,9	б/н
	Свекольник вегетарианский	150/200	1,2/ 1,6	3,10/ 4,14	11,3/ 15,06	67,99/ 99,66	55
	Картофельное пюре	150/150	3,2	5,4	20,4	143,9	335
	Рыба жаренная	70/80	12,74/14,56	6,65/7,6	3,22/3,68	112,7/125,6	339
	Томатный соус	30	0,348	1,26	2,406	22,35	348
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	20,82/24,98	84,75/101,7	376
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/К
Итого за обед			20,80/24,81	19,41/22,86	23,41/61,70	563,82/620,04	
<i>Полдник</i>	Сырники из творога	50/100	5,75/11,5	3,2/6,4	10,2/20,4	93,4/186,8	231
	Сгущенное молоко	20/20	1,0	1,7	11,2	64,1	К/К
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	136
Итого за уплотнённый полдник			6,85/12,6	4,9/8,1	31,1/75,5	196,6/302,4	
<i>Итого за день</i>			52,16/53,14	40,0/49,93	109,44/290,99	1166,52/1446,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
Неделя 1 <u>День 5</u>							
<i>Завтрак:</i>	Омлет натуральный	80/100	7,8/9,65	12,3/15,93	1,4/1,82	148,2/189,28	215
	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	35/5/50/5	2,65/3,85	5,15/5,65	18,05/25,75	129,2/168,5	1
Итого за завтрак			13,95/17,7	20,25/24,98	43,15/46,37	491,77/481,08	
<i>Второй завтрак:</i>	Напиток лимонный	100	0,8	0,1	14,5	54,81	436
<i>Обед:</i>	Салат из репчатого лука	30/50	0,6/1,0	2,78/4,6	3,5/5,8	41,45/69,08	11
	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	150/200	1,53/2,04	3,34/4,46	8,34/11,12	66,7/88,8	41
	Суфле из отварной курицы	90/90	18,81/18,81	16,11/16,11	3,96/3,96	212,94/212,94	112
	Овощное рагу	150/170	3/3,3	3,1/3,4	12,9/13,4	92,9/98,9	338
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	3,22/3,68	109,9/125,6	К/К
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/К
Итого за обед			31,114/40,098	24,278/32,228	110,5/136,58	749,8/932,356	
<i>Полдник</i>	Ватрушка с творогом или с повидлом	50/100	6,29/8,38	6,54/8,72	19,87/26,49	172,38/229,84	158
	Чай с сахаром	150/180	0,083/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	136
Итого за уплотнённый полдник			6,833/12,6	6,54/8,72	29,57/39,29	211,48/281,34	
<i>Итого за день</i>			53,89/70,39	57,20/65,92	183,22/222,24	1453,05/1694,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
Неделя 2 <u>День 6</u>							
<i>Завтрак:</i>	Каша «Дружба» молочная	150/200	6,2/7,268	8,1/11,707	26,8/30,291	204,5/256,634	134
	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, сыром	35/5/10/50/5/10	4,93/6,16	8,09/8,63	18,05/25,75	165,17/205,02	3
Итого за завтрак			13,08/16,56	18,99/23,74	53,85/70,35	421,44/532,82	
<i>Второй завтрак:</i>	Сок яблочный	100	0,5	0,1	9,9	43,0	442
<i>Обед:</i>	Салат из зеленого горошка с луком	30/50	1,18/1,96	3,81/6,35	2,93/4,88	50,25/83,75	10
	Борщ с капустой, с картофелем на мк/б	150/200	1,095/1,46	2,94/3,92	7,65/10,2	61,5/82,0	57
	Тефтели рыбные	60/80	12,9/17,4	3,7/4,9	8,2/10,9	117/156,0	261
	Перловая каша рассыпчатая	90/90	2,28	3,22	2,01	125,82	158
	Томатный соус	30	0,348	1,26	2,406	22,35	348
	Кисель с сахаром	150/180	0/0	0/0	31,8/38,16	126,9/152,28	332
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/К
Итого за обед			20,80/24,81	17,76/22,86	56,69/61,70	563,82/620,04	
<i>Полдник</i>	Печенье	20	1,5	2,0	15,0	83,4	59
	Какао с молоком	150/180	4,5/5,4	3,75/4,5	15,99/19,2	115,7/138,9	397
Итого за уплотнённый полдник			6,0/10,4	5,75/7,5	30,99/34,2	124,1/222,3	
<i>Итого за день</i>			39,88/51,77	25,5/54,1	141,53/166,25	1109,36/1375,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
Неделя 2 <u>День 7</u>							
<i>Завтрак:</i>	Каша ячневая молочная	150/200	5,28/7,04	5,7/7,6	27,6/36,8	184,2/245,6	176
	Какао с молоком	180/180	5,4	4,5	19,2	138,9	397
	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	3
Итого за завтрак			15,61/18,6	18,29/20,73	64,85/81,75	488,27/671,27	
<i>Второй завтрак:</i>	Йогурт	125/125	3,5	3,1	5,6	70,6	127
<i>Обед:</i>	Икра кабачковая	30/60	0,78/1,6	1,6/3,2	1,7/3,4	23,7/47,4	13
	Суп гороховый с гречками на мк/б	150/200	7,12/9,49	2,97/3,96	16,84/27,73	141,3/189,4	99
	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	0,015/0,018	11,6/14,0	46,5/55,8	К/К
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/К
Итого за обед			21,72/29,136	15,55/21,728	98,33/131,65	599,05/794,8	
<i>Полдник</i>	Домашняя булочка молочная	40/60	4,12/6,4	3,2/5,6	24,6/43,7	145,4/249,9	К/К
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	136
Итого за уплотнённый полдник			4,22/6,5	3,2/5,6	34,3/56,5	184,5/301,4	
<i>Итого за день</i>			43,37/54,404	46,96/59,078	197,48/269,9	1465,27/1767,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
Неделя 2 <u>День 8</u>							
<i>Завтрак:</i>	Каша гречневая молочная	150/200	5,23/6,98	7,815/10,42	18,75/25,0	166,78/222,38	66
	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	35/5/50/5	2,65/3,85	5,15/5,65	18,05/25,75	129,2/168,5	1
Итого за завтрак			11,38/15,03	15,77/19,47	52,5/69,55	398,88/514,18	
<i>Второй завтрак:</i>	Напиток лимонный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	436
<i>Обед:</i>	Суп овощной на мк/б	150/200	1,5/2,16	1,45/2,01	12,01/16,96	70,07/97,33	41
	Ежи мясные в томатном соусе	60/60	9,88	9,04	10,3	155	
	Свекла тушеная	100/150	1,63/2,44	3,0/4,5	8,17/12,255	68,54/102,81	61
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	11,6/14,0	46,5/55,8	К/К
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/К
Итого за обед			17,43/19,93	17,74/19,97	80,25/100,615	501,41/605,54	
<i>Полдник</i>	Пирожки с овощным фаршем	60/70	5,1/6,0	6,0/7,0	25,52/29,78	178,09/207,78	454
	Какао с молоком	150/180	3,5/4,2	2,8/3,4	15,7/18,8	102,9/123,3	397
Итого за уплотнённый полдник			8,6/10,2	8,8/10,4	41,22/48,58	280,99/331,08	
<i>Итого за день</i>			37,41/45,16	42,31/49,84	173,97/218,74	1181,28/1450,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
Неделя 2 <u>День 9</u>							
<i>Завтрак:</i>	Каша рисовая молочная	150/200	3,75/5,0	6,15/8,2	22,72/30,3	161,25/215,0	131
	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	3
Итого за завтрак			12,22/15,36	19,12/25,45	56,48/74,85	429,32/543,32	
<i>Второй завтрак:</i>	Фрукты	100	0,8	0,6/0,6	20,6/20,6	94/94	К/К
<i>Обед:</i>	Салат из моркови с чесноком	30/60	0,36/0,72	3,79/5,05	2,37/3,16	42/56	9
	Суп картофельный с клёцками на мк/б	150/200	1,476/1,804	2,232/2,728	9,054/11,066	62,28/76,12	85
	Гуляш мясной (Азу мясное)	90/90	12.02/13.73 5.71/6.52	12.83/14.6 6.12/6.99	2.45/2.8 7.28/8.32	173.25/198 107.05/122.34	373/ 370
	Гречневая каша рассыпчатая	110/130	8,55/10,26	7,23/8,676	41,175/49,41	270,51/324,612	67
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	20,82/24,98	92,9/98,9	К/К
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/К
Итого за обед			41,14/44,03	33,81/38,32	67,25/80,35	735,83/720,33	
<i>Полдник</i>	Вафли	20/20	0,6	0,7	15,5	70,8	602
	Чай с сахаром	150/180	0,1/0,1	0/0	9,7/12,8	39,1/51,5	136
Итого за уплотнённый полдник			0,7	0,7	25,2/28,3	109,9/122,3	
<i>Итого за день</i>			54,06/60,09	53,63/64,47	148,93/183,5	1275,05/1385,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ясли/сад	№ рецептуры
			Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад		
Неделя 2 <u>День 10</u>							
<i>Завтрак:</i>	Каша пшеничная молочная	150/200	5,58/7,44	6,0/8,0	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	35/5/50/5	2,65/3,85	5,15/5,65	18,05/25,75	129,2/168,5	3
Итого за завтрак			11,73/15,46	13,95/17,05	61,17/81,11	413,3/533,4	
<i>Второй завтрак:</i>	Компот из св/м ягод	100	0,1	0,04	8,7	34,72	375
<i>Обед:</i>	Огурец соленый	30/60	0,37/0,74	2,075/4,15	2,28/4,56	30,95/61,9	б/н
	Суп овсяный на мясном бульоне	150/200	4/5	2.56/3.2	10.7/13.375	101.56/126.95	42
	Картофельная запеканка с отварным мясом	180/220	15,28/23,31	15,03/18,37	13,104/16,016	273,49/334,27	226
	Кисель с сахаром	150/180	0/0	0/0	31,8/38,16	126,9/152,28	332
	Хлеб ржаной	40/50	2,84/3,55	0,25/0,3	21,25/25,5	51,0/61,2	К/К
	Хлеб пшеничный	25/30	1,25/1,5	0,44/0,55	18,74/73,42	91,6/115	К/К
Итого за обед			17,93/27,018	21,12/27,92	84,34/105,34	638,66/810,45	
<i>Полдник</i>	Блинчики	50/100	2,34/4,67	1,25/2,5	17,93/35,85	92,73/185,46	447
	Сгущенное молоко	30	1,5	2,55	16,8	96,15	
	Какао с молоком	150/180	4,5/5,4	3,75/4,5	15,99/19,2	115,7/138,9	397
Итого за уплотнённый полдник			8,34/11,57	7,55/9,55	50,72/71,85	304,58/420,51	
<i>Итого за день</i>			38,0/54,04	42,62/54,52	196,23/258,83	1356,21/1764,36	
среднее значение за период			44,82/55,45	43,98/56,14	165,04/229,0	1255,80/1552,47	