

А								
Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	210	4,52	4,07	35,46	197		182
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,14	6,61	12,79	119	0,00	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,022	11,10	44,44	0,033	411
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,01	42,67	2,0	418
		545	7,23	10,70	69,36	403,11	3,59	
Обед	Салат из капусты с луком	50	0,7	2,54	4,32	42,95	17,48	21
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,8	1,0	88
	Биточки мясные	40	5,95	4,5	5,98	88		299
	Горох отварной с маслом	130	7,02	3,18	21,58	143,65		
	Компот из сушёных яблок	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
		660	20,56	13,17	95,09	613,7	18,84	
Уплотнённый полдник	Картофель в молоке	200	4,44	6,76	24,24	176	20,87	137
	Кисель плодово-ягодный	200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	396
	Рыба, припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42	0,77	258
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,3	29,9	2,78	20
	Снежок	180	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	420
		730	16,98	14,11	70,18	476,43	25,84	
Итого за 8день		1935	44,77	37,98	234,63	1493,24	48,27	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14,21 СанПиН

Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша молочная ячневая вязкая	210	4,39	4,20	33,19	188		182
	Кисель плодово-ягодный	200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	396
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,14	6,61	12,79	119	0,00	1
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5		227
Второй завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,0	386
		565	9,56	13,55	82,06	487,7	11,83	
Обед	Салат из свеклы с раст.маслом	50,00	0,72	3,04	4,18	46,95	4,75	34
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,49	2,42	12,54	89,8	8,94	90
	Мясо тушёное с овощами в соусе	150	14,8	11,29	10,23	201,75	3,55	290
	Компот из сушёных яблок	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
		640	24,75	17,43	76,45	563,8	17,6	
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная	135	23,68	16,28	23,17	334,8	0,32	251
	Молочный соус	45	0,87	2,03	5,96	45,68	0,15	369
		150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	420
	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,96	101,11	1,3	414
	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,81	26,15	2,4	42
	Йогурт	180	4,35	3,75	6,3	76,0	420	
		580	32,64	24,78	55,41	583,74	4,62	
Итого за 2 день		1775	66,95	55,76	213,92	1635,24	34,05	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин

Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша молочная пшеничная вязкая с сахаром и маслом	200	5,4	5,03	35,65	210		182
	Чай с сахаром	200	0,07	0,022	11,10	44,44	0,033	411
	Бутерброд с сливочным маслом	35	2,14	6,61	12,79	119	0,00	1
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5		227
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,1	42,67	2,0	418
		555	10,65	13,96	69,78	447,61	2,03	
Обед	Салат из капусты с луком	50	0,7	2,54	4,32	42,95	17,48	21
	Борщ с картофелем	200	1,63	4,01	11,29	87,8	7,03	64
	Плов из птицы	130	12,56	10,52	22,09	233,35	0,62	321
	Компот из сушёных яблок	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
			620	19,98	17,75	87,2	589,4	25,49
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная	135	23,68	16,28	23,17	334,8	0,32	251
	Молочный соус	45	0,87	2,03	5,96	45,68	0,15	369
	Кисель	200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	396
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		
	Салат из картофеля с сол.огурцами	50	0,68	2,61	4,28	43,3	6,0	23
	Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	420
		600	31,25	24,91	75,51	652,31	8,75	
Итого за 5 день		1775	61,2	56,62	232,49	1689,32	36,27	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПиН

Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом и сахаром	210	4,39	4,20	33,19	188		182
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	1,59	416
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	40	4,2	6,12	12,94	123,56	0,006	3
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
		550	13,07	14,26	73,51	474,56	11,6	
Обед	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,63	3,94	40,95	3,48	41
	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	200	1,39	3,91	6,78	69,5	14,78	73
	Перловая каша рассыпчатая	150	4,47	3,19	31,85	174,15		179
	Котлеты мясные	40	5,95	4,5	5,98	88		299
	Соус томатный	30	0,44	2,12	3,77	35,97	0,71	367
	Компот из сушёных яблок	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119,0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
		730	19,0	17,23	111,48	681,5	19,33	
Уплотнённый полдник	Макароны отварные с маслом	205	7,57	4,63	36,31	217	0,0	219
	Гуляш мясной	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	293
	Чай с сахаром	200	0,07	0,022	11,10	44,44	0,033	411
	Салат из свеклы с изюмом и курагой	50	0,77	3,06	6,77	57,7	3,86	33
	Ацидофильный напиток	150	4,50	1,50	6,00	56,0	1,20	420
		725	28,33	21,62	65,14	564,14	5,69	
Итого за 6 день		2005	60,4	53,11	249,13	1720,2	36,62	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПиН

Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса»	200	5,78	6,36	32,3	209,52		182
	Чай с сахаром	200	0,07	0,022	11,10	44,44	0,033	411
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,2	6,12	12,94	123,56	0,006	3
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,1	42,67	2,0	418
		540	13,55	12,502	66,44	420,19	2,03	
Обед	Салат из капусты с луком	50	0,7	2,54	4,32	42,95	17,48	21
	Суп гороховый на м/к бульоне	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	87
	Макаронные отварные с маслом	150	5,5	4,22	26,37	165,48	0	219
	Биточки мясные	35	5,21	3,94	5,23	77		299
	Компот из сушёных яблок	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
		675	20,54	15,6	98,48	618,53	22,49	
Уплотнённый полдник	Картофельное пюре	200	4,09	6,4	27,25	183	24,25	339
	Кисель	200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	396
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		
	Рыба, припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42	0,77	258
	Салат из свеклы с сыром	50	2,35	4,75	3,56	66,4	4,1	32
	Йогурт	180	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	
		730	18,58	15,95	75,45	519,93	31,4	420
Итого за 1 день		1945	52,67	44,052	240,37	1611,12	56,04	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль. 2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПиН

Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	100
	Чай с сахаром	200	0,07	0,022	11,10	44,44	0,033	411
	Бутерброд со сливочным маслом	35	2,14	6,61	12,79	119	0,00	1
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5		227
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
		555	10,9	14,54	52,67	384,14	10,94	
Обед	Салат из капусты с морковью	50	0,7	2,54	4,51	43,7	16,23	21
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,93	10,19	80,0	8,23	63
	Рыбные биточки	45	5,71	1,84	4,0	55,5	0,14	271
	Картофельное пюре	150	3,07	4,8	20,43	137,25	18,19	339
	Компот из сушёных яблок	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119,0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
			705	17,26	13,99	98,29	589,35	43,15
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная	135	23,68	16,28	23,17	334,8	0,32	251
	Молочный соус	45	0,87	2,03	5,96	45,68	0,15	369
	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,96	101,11	1,3	414
	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,81	26,15	2,4	42
	Йогурт	180	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	420
		610	32,68	24,78	57,2	583,74	4,62	
Итого за 7 день		1870	60,84	59,31	208,16	1557,23	58,71	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПиН

Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	200	4,3	3,88	33,77	187,61		182
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	40	4,2	6,12	12,94	123,56	0,006	3
	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,96	101,11	1,3	414
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,0	10,1	42,67	2,0	418
		540	12,16	12,67	72,77	457,95	3,31	
Обед	Салат из свеклы с сыром	50	2,35	4,75	3,56	66,4	4,1	32
	Суп картофельный с пшенной крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	86
	Голубцы ленивые	120,00	10,59	6,78	15,2	164,25	15,02	315
	Компот из сушёных яблок	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
		610	19,42	14,48	79,69	529,15	26,08	
Уплотнённый полдник	Картофель в молоке	200	4,44	6,76	24,24	176	20,87	137
	Кисель плодово-ягодный	200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	396
	Рыба,припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42	0,77	258
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,3	29,9	2,78	20
	йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	420
		700	17,01	14,11	70,18	476,43	25,84	
Итого за 4день		1850	48,59	41,26	222,64	1463,53	55,23	

1.При приготовлении блюд используется йодированная соль 2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин

Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	205	3,09	4,07	32,09	177		182
	Чай с сахаром	200	0,07	0,022	11,10	44,44	0,033	411
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,14	6,61	12,79	119	0,00	1
Второй завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,0	386
		540	5,7	11,10	65,78	384,44	10,03	
Обед	Салат из капусты с морковью	50	0,7	2,54	4,51	43,7	16,23	21
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,8	1,0	88
	Жаркое по-домашнему	200	25,02	6,79	19,95	240,91	8,15	292
	Компот из сушёных яблок	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
		690	32,61	12,28	87,67	593,71	25,74	
Уплотнённый полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	4,95	38,83	234,15		179
	Гуляш мясной	100	12,85	10,34	3,3	157,5	0,5	293
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		
	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,63	3,94	40,95	3,48	41
	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,96	101,11	1,3	414
	Ацидофильный напиток	150	4,50	1,50	6,00	56,0	1,20	420
		670	28,15	22,29	77,69	637,04	6,48	
Итого за 3 день		1900	66,46	45,67	231,14	1615,19	42,25	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин

Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с маслом	205	5,39	0,6	38,21	180		182
	Кисель	200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	396
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,14	6,61	12,79	119	0,00	1
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	227	227
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,1	42,67	2,0	418
		560	10,69	9,55	87,38	478,37	3,830	
Обед	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,81	26,15	2,4	42
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,27	96,6	6,03	82
	Макароны отварные с маслом	150	5,5	4,22	26,37	165,48	0	219
	Рыбные котлеты	45	5,71	1,84	4,0	55,5	0,14	271
	Компот из сушёных яблок	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
		685	18,25	10,89	98,95	569,03	8,93	
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная	135	23,68	16,28	23,17	334,8	0,32	251
	Молочный соус	45	0,87	2,03	5,96	45,68	0,15	369
	Чай с сахаром	200	0,07	0,022	11,10	44,44	0,033	411
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		
	Салат из капусты с луком	50	0,7	2,54	4,32	42,95	17,48	21
	Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45	420
		600	31,32	24,82	60,51	591,2	18,43	
Итого за 10день		1845	60,26	54,32	246,84	1638,6	31,19	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин

Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша из смеси круп вязкая с сахаром и маслом	200	4,17	4,45	35,43	198,57		182
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,14	6,61	12,79	119	0,00	1
	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	119	1,59	416
	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	10,1	42,67	2,0	418
Второй завтрак		535	10,89	14,6	75,9	479,24	3,59	
Обед	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,63	3,94	40,95	3,48	41
	Суп картофельный с рисовой крупой на м/к бульоне	200	1,58	2,18	11,66	72,6	6,6	86
	Курица тушёная с овощами	200	9,89	6,41	18,16	169,57	8,03	319
	Компот из сушёных яблок	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119,0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
			710	18,22	12,10	92,92	556,02	18,47
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	4,95	38,83	234,15		179
Уплотнённый полдник	Гуляш мясной	100	12,85	10,34	3,3	157,5	0,5	293
	Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,22	47,4	5,13	46
	Чай с лимоном и сахаром	200/10/7	0,14	0,02	11,34	46,0	3,14	312
	Сыр (порционно)	6	1,39	1,77	-	21,6	0,04	7
	Ацидофильный напиток	150	4,50	1,50	6,00	56,0	1,20	420
		673	28,19	21,67	63,69	562,65	10,01	
Итого за 9день		1968	57,3	45,06	232,51	1597,91	32,07	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин

Итого за весь период		18874	583,8	485,85	2311,83	16040,18	430,73	
Среднее значение за период		1887,4	58,38	48,585	231,183	1604,018	43,073	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню								
За период в % от калорийности								

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа» Образовательный центр» с. Александровка муниципального района Большеглушицкий Самарской области , структурное подразделение—Детский сад «Колобок»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ «ОЦ»
с. Александровка
Айтасова Н.И.

Приказ № 16 от 16.03.2021 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ГОДА ДО 7 ЛЕТ**