ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» ГОРОДА НЕФТЕГОРСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НЕФТЕГОРСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ №3 г. Нефтегорска
_____ Токарев Д.Д.
Приказ № 43-од_от 10.01.2022г.

Примерное десятидневное меню
структурного подразделения государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 3 «Образовательный центр» города Нефтегорска муниципального района Нефтегорский Самарской области – детский сад с. Кулешовка

2022

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С» (мг)	№ рецептуры*
			Б	Ж	У			
		Ясли /сад	сад	сад	сад	сад		
День 1								
Завтрак: 8.00-9.00	1. Каша манная молочная	150/200	6,23	8,9	25,67	206,3		
	2. Кофейный напиток с молоком	150/180	3,9	4,5	21,6	138		
	3. Батон с сыром	20/10	0,07	7,8	0,1	175,75		
			10,2	**21,2**	**47,37**	**520,05**		
Второй завтрак (рекомендуемый): 10.30 — 11.00	Сок	150/180				47		
Обед: 12.00 — 13.00	1. Салат витаминный	50	0,57	5,07	5,77	70,97		
	2. Суп картофельный с зеленым горошком на м/к бульоне	150/200	1,41	2,33	8,17	79,03		
	3. Запеканка вермишелевая с мясом	150/200	25,53	24,78	18,43	400,75		
	4. Компот из сухофруктов с витамином «С»	150/180	0,56	0,06	19,19	79,54	50	
	5. Хлеб пшеничный,	60/80	2,81	0,44	23,52	111,56		
	ржаной	40/50						
			30,88	**32,68**	**70,08**	**741,85**		
Уплотнённый полдник: 15.50 — 16.30	Ватрушка с повидлом	70	8	8,81	26,61	280,03		
	Чай с сахаром	150/180	6,67	8,98	13,27	99,78		
			14,67	**17,79**	**39,88**	**379,81**		
Итого за день:			**55,75**	**71,67**	**157,33**	**1688,71**		

* Сборник технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях под редакцией доцента Коровка Л. С., доцента Добросердова И. И. и др. Уральский региональный центр питания, 2004

от 3 до 7 лет

Примечание: Режим работы СП - 12 часов

Норма употребления йодированной соли ежедневно 2/5г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин «С» (мг)	№ рецептуры*
			Б		Ж		У					
		Ясли/сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
День 2												
Завтрак: 8.00-9.00	1. Суп геркулесовый молочный	150/200	5,4		7,3	9,7	16,73	22,3	151,7	202,3		
	2. Какао с молоком	150/180	14,9		1,91	2,55	9,95	13,27	87,98	117,31		
	3. Батон с сыром	20/10	2,16		4,55	7,58	9,59	15,99	90,38	150,64		
			29,46		**13,76**	**19,83**	**36,27**	**51,56**	**330,06**	**420,25**		
Второй завтрак (рекомендуемый): 10.30 — 11.00	Яблоко	250							59			
Обед: 12.00 — 13.00	1. Салат из моркови свежей	40/60	0,57		5,04		5,19		68,04			
	2. Бульон куриный с лапшой	150/200	2,96		4,11		11,13		93,5			
	3. Курица отварная порционная с припущенным рисом	60/80/ 120/130	2,97		5,36		31,41		158,23			
	4. Компот из кураги с витамином «С»	150/180	0,19		-		21,1		82		50	
	5. Хлеб пшеничный,	30/40	5,62		0,66		23,52		111,56			
	ржаной	40/50										
			30,53		**18,47**		**92,75**		**583,33**			
Уплотнённый полдник: 15.50 — 16.30	Омлет натуральный	100	4,91		7,97		14,93		240,18			
	Кисель	150/180	3,78		3,96		10,03		139,18			
	хлеб	30/40	**8,69**		**11,93**		**24,96**		**379,36**			
Итого за день:			**61,68**		**50,23**		**169,27**		**1441,94**			

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С» (мг)	№ рецептуры*
			Б	Ж	У			
		Ясли/сад	сад	сад	сад	сад		
День 3								
Завтрак: 8.00-9.00	1. Каша «Дружба» молочная	150/200	6,55	8,33	35,09	241,11		
	2. Кофейный напиток	150/180	3,77	3,93	15,95	123,92		
	3. Печенье	20/40	2,96	4	20,48	112,4		
			13,28	**16,26**	**71,52**	**477,43**		
Второй завтрак (рекомендуемый): 10.30 — 11.00	Сок	150/180				47		
Обед: 12.00 — 13.00	1. Огурец свежий порционно	40/60	0,57	-	5,19	68,04		
	2. Рассольник на м/к бульоне со сметаной	150/200/5	10,66	11,34	25,9	170,68		
	3. Бефстроганов из отварной говядины с соусом	50/50	10,72	25,11	3,85	225,69		
	4. Каша гречневая рассыпчатая	120/130	7,56	4,71	39	188,63		
	4. Компот из сухофруктов с витамином «С»	150/180	0,17	-	21,1	82,3	50	
	5. Хлеб пшеничный,	60/80	5,62	0,66	23,52	111,56		
	ржаной	40/50						
			35,3	**41,82**	**118,56**	**847,26**		
Уплотнённый полдник: 15.50 — 16.30	Венгерка с творогом	90/100	8,27	9,91	18,44	234,06		
	Напиток из шиповника	150/180	2,89	3,11	6,8	24,83		
			11,16	**13,02**	**25,24**	**258,89**		
Итого за день:			**59,74**	**68,38**	**215,32**	**1583,58**		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С» (мг)	№ рецептуры*
			Б	Ж	У			
		Ясли/сад	сад	сад	сад	сад		
День 4								
Завтрак: 8.00-9.00	1. Каша кукурузная молочная	150/200	6,55	8,33	35,09	241,11		
	2. Какао с молоком	150/180	3,77	3,93	25,95	153,92		
	3. Батон с повидлом	20/30	2,96	4	30,48	162,4		
			13,28	**16,26**	**91,95**	**557,43**		
Второй завтрак (рекомендуемый): 10.30 — 11.00	Сок	150/180				47		
Обед: 12.00 — 13.00	1. Икра кабачковая на хлеб	40/60	0,66	5,04	3,84	63,04		
	2. Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150/200/5	9,76	6,82	19,01	175,1		
	3. Котлета рыбная «Любительская»	60/80	10,36	1,93	0,79	85,93		
	4. Картофельное пюре	120/130	2,05	2,31	14,73	87,89		
	5. Компот из сухофруктов с витамином «С»	150/180	5,42	-	20,97	85,56	50	
	5. Хлеб пшеничный,	60/80	6,2	2,4	39,4	208		
	ржаной	40/50						
			29,45	**18,5**	**98,74**	**705,52**		
Уплотнённый полдник: 15.50 — 16.30	Колбаса вареная	60/80	3,72	6,79	22,57	238,99		
	Макаронные изделия с маслом	120/130	1,36	8,08	29,02	116,19		
	Чай с сахаром	150/180	2,39	0,98	17,93	86,89		
			7,47	**15,85**	**69,52**	**442,07**		
Итого за день:			**50,2**	**50,61**	**259,78**	**1705,02**		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С» (мг)	№ рецептуры*
			Б	Ж	У			
		Ясли/сад	сад	сад	сад	сад		
День 5								
Завтрак: 8.00-9.00	1. Кулеш молочный	150/200	6,4	9,7	22,3	202,3		
	2. Кофейный напиток	150/180	27,9	2,55	13,27	117,31		
	3. Батон с сыром	20/10	2,16	7,58	15,99	150,64		
			36,46	**19,83**	**51,56**	**420,25**		
Второй завтрак (рекомендуемый): 10.30 — 11.00	Снежок	100						
Обед: 12.00 — 13.00	1. Салат из свежих овощей «Летний»	60	0,6	3,9	20,1	46		
	2. Суп гороховый на м/к бульоне	150/200	1,54	5,07	1,5	51,8		
	3. Лиственница	190	17,91	17,97	40,48	395,37		
	4. Компот из сухофруктов с витамином «С»	150/180	0,12	-	12,04	48,64	50	
	5. Хлеб пшеничный,	60/80	5,62	0,66	23,52	111,56		
	ржаной	40/50						
			25,79	**27,6**	**97,64**	**653,37**		
Уплотнённый полдник: 15.50 — 16.30	Рулет с повидлом	90/100	5,28	13,42	35,48	283,65		
	Компот из кураги	150/180	5,59	6,38	9,38	87,25		
			10,87	**19,8**	**44,86**	**370,9**		
Итого за день:			**73,12**	**52,97**	**194,06**	**1444,52**		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С» (мг)	№ рецептуры*
			Б	Ж	У			
		Ясли/сад	сад	сад	сад	сад		
День 6								
Завтрак: 8.00-9.00	1. Суп вермишелевый молочный	150/200	7,4	8,07	35,28	249,92		
	2. Какао с молоком	150\180						
	3. Батон с повидлом	20/30	4,5	11,45	0,4	149		
			12	**22,57**	**50,58**	**455,72**		
Второй завтрак (рекомендуемый): 10.30 — 11.00	Варенец	100						
Обед: 12.00 — 13.00	1. Салат из свежих помидор	40/60	0,38	0,07	1,61	86,89		
	2.Щи на м/к бульоне со сметаной	150/200/5	8,2	3,5	29,7	186,5		
	3.Мясные биточки с гречкой, соус	60/80	14,68	14,82	29,14	269,73		
		120/130/30						
	4. Кисель	150/180	0,07	-	17	65	50	
	5. Хлеб пшеничный,	60/80	6,2	2,4	9,4	108		
	ржаной	40/50						
			29,53	**20,79**	**86,85**	**817,84**		
Уплотнённый полдник: 15.50 — 16.30	Пирожок с рыбными консервами, рисом	90/100	7,4	9,5	27,5	225		
	Напиток из шиповника	150/180	3,75	0,98	26,95	106,19		
			11,15	**10,48**	**54,45**	**331**		
Итого за день:			**52,17**	**53,84**	**191,88**	**1516,45**		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С» (мг)	№ рецептуры*
			Б	Ж	У			
		Ясли/сад	сад	сад	сад	сад		
День 7								
Завтрак: 8.00-9.00	1. каша геркулесовая	150/200	5,08	5,12	10,73	136,08		
	2. Кофейный напиток с молоком	150/180	2,79	3,19	19,71	118,63		
	3. Батон с сыром	20/10	7,36	6,22	23,92	190,05		
			15,23	**14,53**	**54,36**	**444,76**		
Второй завтрак (рекомендуемый): 10.30 — 11.00	Сок	150/180						
Обед: 12.00 — 13.00	1. Салат из сельди соленой с луком, растительным маслом	40/60	3,5	5,7	0,78	68		
	2. Борщ на м/к бульоне со сметаной	150/200	3,8	2,3	22,23	127,72		
	3. Котлета мясная с гороховым пюре	60/80	20,54	15,33	20,13	304,08		
		120/130						
	4. Компот из сухофруктов с витамином «С»	150/180	0,07	-	15,31	61,62	50	
	5. Хлеб пшеничный,	60/80	2,81	0,44	23,52	131,56		
			30,72	**23,77**	**84,97**	**692,98**		
Уплотнённый полдник: 15.50 — 16.30	Картофель тушеный в молоке	150/200	8,2	13,4	51,3	342,4		
	Чай с сахаром	150/180	5,59	6,38	9,38	107,31		
	Хлеб ржаной	40/50	**13,79**	**19,78**	**60,68**	**449,71**		
Итого за день:			**59,74**	**58,08**	**197,01**	**1587,45**		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С» (мг)	№ рецептуры*
			Б	Ж	У			
		Ясли/сад	сад	сад	сад	сад		
День 8								
Завтрак: 8.00-9.00	1. Каша молочная рисовая	150/200	6,23	8,9	25,67	206,3		
	2. Какао с молоком	150/180	3,9	4,5	21,6	138		
	3. Батон с повидлом	20/30	0,07	7,8	0,1	70,9		
			10,2	**21,2**	**47,37**	**415,2**		
Второй завтрак (рекомендуемый): 10.30 — 11.00	йогурт	100						
Обед: 12.00 — 13.00	1. Салат из свежей капусты с морковью	50	0,37	5,04	5,19	68,4		
	2. Суп на м/к с клецками со сметаной	150/200/5	10,66	11,34	25,9	170,68		
	3. Суфле рыбное	150/200	29,28	29,82	42,85	554,32		
	4. Компот из сухофруктов с витамином «С»	150/180	0,17	-	21,1	82,3	35 50	
	5. Хлеб пшеничный,	60/80	6,2	2,4	39,4	208		
	ржаной	40/50						
			46,88	**48,6**	**129,44**	**1083,7**		
Уплотнённый полдник: 15.50 — 16.30	Ватрушка с творогом	90/100	6,4	7,25	2,68	113		
	Сок	150/180	0,1	1,25	14,9	56,8		
			6,5	**8,5**	**17,58**	**169,8**		
Итого за день:			**64,04**	**78,3**	**194,39**	**1668,7**		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С» (мг)	№ рецептуры*
			Б	Ж	У			
		Ясли/сад	сад	сад	сад	сад		
День 9								
Завтрак: 8.00-9.00	1. Каша манная молочная	150/200	6,4	9,7	22,3	202,3		
	2. Кофейный напиток	150/180	27,9	2,55	13,27	117,31		
	3. Батон с сыром	20/10	2,16	7,58	15,99	150,64		
			36,46	**19,83**	**51,56**	**420,25**		
Второй завтрак (рекомендуемый): 10.30 — 11.00	Сок	150-180						
Обед: 12.00 — 13.00	1. Свекольник на курином бульоне со сметаной	150/200	1,54	5,07	1,5	51,8		
	2. Картофель тушеный с курицей	70	13,12	13,38	9,86	275,04		
		150/200	4,79	4,59	30,62	212,42		
	4. Компот из яблок с вит «С»	150/180	0,12	-	12,04	48,64	50	
	5. Хлеб пшеничный,	30/40	2,8	0,4	23,5	155,05		
	ржаной	40/50						
			22,97	**15,34**	**79,52**	**650,3**		
Уплотнённый полдник: 15.50 — 16.30	Омлет	100	4,91	7,97	14,93	240,18		
	Хлеб	30/40	2,81	0,44	23,52	131,56		
	Компот из кураги	150/180						
			7,72	**8,41**	**38,45**	**371,74**		
Итого за день:			**70,3**	**43,58**	**169,53**	**1442,29**		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С» (мг)	№ рецептуры*
			Б	Ж	У			
		Ясли/сад	сад	сад	сад	сад		
День 10								
Завтрак: 8.00-9.00	1. Каша ячневая молочная	150/200	5,08	5,12	10,73	136,08		
	2. Чай с молоком	150/180	2,79	3,19	19,71	118,63		
	3. Батон с сыром	20/10	7,36	6,22	23,92	190,05		
			15,23	**14,53**	**54,36**	**444,76**		
Второй завтрак (рекомендуемый): 10.30 — 11.00	Сок	150-180						
Обед: 12.00 — 13.00	1. Салат из свежих огурцов,помидор	40/60	3,5	5,7	0,78	68		
	2. Солянка овощная на м/к бульоне со сметаной	150/200/5	3,8	2,3	22,23	127,72		
	3. Зразы мясные с макаронными изделиями	60/80	20,54	15,33	20,13	304,08		
		120/130						
	4. Компот из сухофруктов с витамином «С»	150/180	0,07	-	15,31	61,62	50	
	5. Хлеб пшеничный,	60/80	2,81	0,44	23,52	131,56		
	ржаной	40/50						
			30,72	**23,77**	**84,97**	**692,98**		
Уплотнённый полдник: 15.50 — 16.30	Пирожки с картофелем	90/100	8,2	13,4	51,3	342,4		
	Напиток из шиповника	150/180	5,59	6,38	9,38	107,31		
			13,79	**19,78**	**60,68**	**449,71**		
Итого за день:			**59,74**	**58,08**	**197,01**	**1587,45**		
Средний показатель за 10 дней			**53,04**	**57,2**	**197,82**	**1570,82**		