

Утверждаю:
Директор государственного бюджетного
образовательного учреждения
Самарской области средняя общеобразовательная школа
с.Пестровка муниципального района
Пестровский Самарской области
_____ А.Ю.Мясоедова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

с 3 до 7 лет

на зимнее – весенний период

**государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
Средней общеобразовательной школы с.Пестровка муниципального района Пестровский
Самарской области структурного подразделения - детского сада «Колосок»**

Приложение №8

СанПин 2.3/2.4.359 -20

Возрастная категория с 3 до 7 лет

Используемая литература:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий» для питания детей в ДОУ» под руководством В.А. Тутельян,
М.П. Могильный 2012, 2007г.

«Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в ДОУ» г.Новосибирск 2022г.

Понедельник. День первый. Неделя первая.

Приём пищи / Наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
<i>Каша жидкая манная молочная</i>	200	4.76	5.02	17.32	134	161
<i>Бутерброд с маслом</i>	30/5	6.74	12.83	25.24	206.9	Пром.
<i>Чай с сахаром</i>	200	0.15	0.04	14.1	57	377
Итого в завтрак		11.65	17.89	56.66	397.4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
<i>Сок пакетированный</i>	200	1.6	0	45.2	188	Пром
Итого во второй завтрак		1.6	0	45.2	188	
ОБЕД						
<i>Щи со свежей капусты на к/м бульоне со сметаной</i>	200	2.06	3.6	11.6	106	124
<i>Салат из вареной свеклы с черносливом</i>	60	1.03	3.1	8.87	67	29
<i>Каша гречневая с маслом /гарнир/</i>	140	8.3	6.3	36	233.7	54 -4г
<i>Котлета куриная запеченная в соусе</i>	60	14.4	3.2	10.1	126.4	54-5
<i>Компот с с/ф</i>	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн
<i>Хлеб в ассортименте</i>	80	6.2	2.4	39.8	209.6	пром
Итого в обед		35.03	20.6	109.2	801	
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК						
<i>Картофель тушеный в молоке</i>	200	6.0	7.4	35.4	231.6	54-10г
<i>Чай с сахаром</i>	200	0.15	0.04	14.1	57	377
<i>Хлеб с ассортименте</i>	30	2.31	0.9	14.94	78.6	
Итого в усиленный полдник		8.46	8.7	64.44	367.2	
Итого за день		56.74	47.19	226	1753.6	

Вторник. День второй. Неделя первая.

Приём пищи / Наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
<i>Каша молочная из пшена</i>	200	8.1	11.13	40.08	293	173
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/5 /12	6.74	12.83	25.24	206.4	пром
<i>Какао на молоке</i>	200	4.6	3.6	12.6	100.4	54-21гн
<i>Итого в завтрак</i>		19.44	27.56	78	600	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
<i>Фрукт</i>	100	0.4	0.4	9.9	44.9	
<i>Итого во второй завтрак</i>		0.4	0.4	9.9	44.9	
ОБЕД						
<i>Рассольник « Ленинградский » со сметаной</i>	200	1.86	3.78	13.01	93	132
<i>Голубцы ленивые с мясом, запеченные в соусе №355</i>	200	16.8	15.3	12.8	258	54-3м
<i>/Салат из свежих огурцов с луком</i>	50	0,51	2,7	1,85	34	54-
<i>Хлеб в ассортименте</i>	80	6.2	2.4	39.8	209.6	пром
<i>Компот из кураги и изюма</i>	200	0	0	10.9	44	348
<i>Итого в обед</i>		25.37	24.18	103	638	
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК						
<i>Винегрет овощной</i>	180	1.7	15.18	10.7	186	71
<i>Яйцо отварное</i>	40	4.8	4.0	0.3	56.6	54-60
<i>Кофейный напиток</i>	200	3.42	3.66	16.46	112	692
<i>Хлеб в ассортименте</i>	30	2.31	0.9	14.94	78.6	пром
<i>Итого в усиленный полдник</i>		12.23	23.47	42.4	433.2	
<i>Итого за день</i>		57.44	75.61	233.3	1716.1	

Среда. День третий. Неделя первая.

Приём пищи / Наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
<i>Каша геркулесовая молочная</i>	200	8.1	11.2	32.4	263	54-29к
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/5/12	6.74	12.83	25.24	206.4	пром
<i>Кофейный напиток на молоке</i>	200	3.42	3.66	16.46	112	692
<i>Итого в завтрак</i>		18.26	27.7	74.1	581.4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
<i>Пряник</i>	40					
<i>Итого во второй завтрак</i>						
ОБЕД						
<i>Суп с бобовыми(горох)</i>	200	5.18	3.97	17.43	126	139
<i>Запеканка картофельная из отварного куриного мяса со сметанным соусом</i>	210	14.5	11.3	30.6	391	291
<i>Салат из свежих томатов с луком</i>	60	0.51	2.7	1.85	34	20
<i>Напиток из свежей смородины</i>	200	0.3	0	22.15	91	375
<i>Хлеб в ассортименте</i>	80	6.2	2.4	39.8	209.6	пром
<i>Итого в обед</i>		26.7	20.37	112	852	
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК						
<i>Капуста тушеная с маслом</i>	200	4.9	5.9	19.5	151.3	54-8г
<i>Чай с сахаром</i>	200	0.2	0	6.5	26.8	54-2гн
<i>Хлеб в ассортименте</i>	30	2.31	0.9	14.94	78.6	пром
<i>Итого в усиленный полдник</i>		7.23	6.8	40.94	256.7	
<i>Итого за день</i>						

Четверг. День четвертый. Неделя первая.

Приём пищи / Наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
<i>Каша ячневая молочная</i>	200	8.86	7.66	38.72	259	173
<i>Какао на молоке</i>	200	4.6	3.6	12.6	100.4	54-21гн
<i>Бутерброд с маслом</i>	30/5	4.62	8.33	23.24	188.9	пром
<i>Итого в завтрак</i>		18.01	19.6	74.6	548.3	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
<i>Зефир</i>	30	0.24	0.03	19.92	104.8	
<i>Итого во второй завтрак</i>		0.24	0.03	19.92	104.8	
ОБЕД						
<i>Свекольник со сметаной</i>	200	2.0	7.0	12.2	123	114
<i>Салат с белокочанной капусты до -01.03.</i>	60	1.6	6.1	6.2	85.2	54-7з
<i>Суфле из рыбы(минтай)</i>	60	10.3	4.4	2.6	91.4	54-8р
<i>Отварные рожки с маслом\гарнир\</i>	140	5.4	4.9	32.8	196.8	54-1г
<i>Компот с с/ф</i>	200	0.5	0	19.8	81.0	54-1хн
<i>Хлеб в ассортименте</i>	80	6.2	2.4	39.8	209.6	пром
<i>Итого в обед</i>						
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК						
<i>Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком</i>	200/20	8.65	8.53	57.5	340	195
<i>Ряженка</i>	200	5.8	5.0	8.4	101	пром
<i>Батон</i>	30	2.46	0.45	15.96	78	пром
<i>Итого в усиленный полдник</i>		16.91	13.96	81.9	519	
<i>Итого за день</i>						

Пятница. День пятый. Неделя первая.

Приём пищи / Наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
<i>Каша кукурузная молочная</i>	200	7.2	9.2	44	288	54-1к
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/512	6.74	12.83	25.24	206.9	пром
<i>Кофейный напиток на молоке</i>	200	3.42	3.7	16.5	112	692
<i>Итого в завтрак</i>		17.36	25.7	85.8	606.4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
<i>Сок пакетированный</i>	200	0.5	0.1	10.1	43.3	пром
<i>Итого во второй завтрак</i>		0.5	0.1	10.1	43.3	
ОБЕД						
<i>Салат из отварной свеклы с соленым огурцом</i>	60	5.37	6.87	6.32	109	50
<i>Суп картофельный с рисовой крупой и томатной пастой</i>	200	5.25	5.09	19.87	146	116
<i>Капуста тушеная с мясом птицы</i>	200	16.8	8.2	10.4	183	54-32м
<i>Напиток из шиповника</i>	200	3.23	20.2	90.82	558	388
<i>Хлеб в ассортименте</i>	80	6.2	2.4	39.8	209.6	пром
<i>Итого в обед</i>		36.85	42.8	167.21	1206	
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК						
<i>Ваширушка с творогом</i>	200	33.2	41.6	60.0	743	54-1в
<i>Ряженка</i>	200	5.8	5.0	8.4	101	пром
<i>Итого в усиленный полдник</i>		39.0	46.6	68.4	844	
<i>Итого за день</i>		93.71	115.2	312	2699	

Понедельник. День шестой. Неделя вторая.

Приём пищи / Наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
<i>Каша вязкая молочная пшеничная</i>	200	8.1	11.13	40.08	293	173
<i>Бутерброд с маслом</i>	30/5	4,62	8,33	23,24	188,9	пром
<i>Чай с лимоном</i>	200	0.15	0.04	14.1	57	377
<i>Итого в завтрак</i>		12.87	19.5	77.42	534	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
<i>Печенье</i> или <i>пряник</i>	60	1.38	1.74	13.38	130	пром
<i>Итого во второй завтрак</i>			1	1.74	13.38	130
ОБЕД						
<i>Суп с консервированной фасолью</i>	200	6.8	4.0	14.02	126	54-9с
<i>Салат из зеленого горошка с луком</i>	60	1.7	0.1	3.5	22.1	54-20з
<i>Картофель тушеный с мясом и овощами</i>	200	2.29	6.56	17.81	139	142
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,56	0	19.8	81	54-1хн
<i>Хлеб в ассортименте</i>	80	6.2	2.4	39.8	209.6	пром
<i>Итого в обед</i>		15.26	13.06	95.0	577.7	
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК						
<i>Отварные макароны с маслом</i>	200	7.2	6.5	43.7	262.4	54-1Г
<i>Икра кабачковая</i>	60	0.91	2.8	4.43	46.8	54-24з
<i>Кисель</i>	200	0.66	0.02	18.0	60.0	233
<i>Хлеб в ассортименте</i>	30	2.31	0.9	14.94	78.6	
<i>Итого в усиленный полдник</i>		11.1	10.2	81.1	448	
<i>Итого за день</i>		40.61	44.5	267	1956	

Вторник. День седьмой. Неделя вторая.

Приём пищи / Наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
<i>Суп молочный с рисовой крупой</i>	200	4.9	4.5	18.4	133.5	54-18к
<i>Кофейный напиток</i>	200	3,42	3,66	16,46	112	692
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/5\12	6.74	12.83	25.24	206.4	
<i>Итого в завтрак</i>		15.6	21.0	60.1	452	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
<i>Фрукт</i>	100	0.4	0.3	9.5	42	
<i>Итого во второй завтрак</i>		0.4	0.3	9.5	42	
ОБЕД						
<i>Борщ со сметаной</i>	200	1.78	5.2	13.6	191.2	110
<i>Салат из моркови и яблок</i>	60	0.6	6.1	4.3	74.2	54-11з
<i>Тефтели рыбные</i>	60	10.54	8.04	10.6	157	394
<i>Каша гречневая с маслом</i>	140	0.51	2.7	1.90	35	292
<i>Напиток из шиповника</i>	200	3.23	20.2	90.82	558	389
<i>Хлеб в ассортименте</i>	80	6.2	2.4	39.8	209.6	пром
<i>Итого в обед</i>		22.86	44.64	161.02	1225	
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК						
<i>Картофель тушеный в молоке</i>	200	6.0	7.4	35.4	231.6	54-10г
<i>Чай с сахаром</i>	200	0.15	0.04	14.1	57.0	377
<i>Хлеб в ассортименте</i>	30	2.31	0.9	14.94	78.6	пром
<i>Итого в усиленный полдник</i>		8.46	8.34	64.44	367.2	
<i>Итого за день</i>		47.32	74.28	295.1	2086.2	

Среда. День восьмой. Неделя вторая.

Приём пищи / Наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
<i>Каша молочная «Дружба»</i>	200	4,76	10,23	25,5	211	175
<i>Бутерброд с маслом</i>	30/5	4,62	8,33	23,24	188,9	пром
<i>Какао на молоке</i>	200	5.0	6.4	16.6	167	693
Итого в завтрак		14.38	25.0	65.34	567	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
<i>Сок пакетированный</i>	200	0.5	0.1	10.1	43.3	пром
Итого во второй завтрак		0.5	0.1	10.1	43.3	
ОБЕД						
<i>Суп картофельный с рыбными консервами</i>	200	7.9	3.8	12.44	116	54-12с
<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	60	1.6	6.1	6.2	85.7	54-7з
<i>Суфле из курицы</i>	60	6.9	8.2	1.2	106	503
<i>Отварные рожки с маслом</i>	140	5.04	4.6	30.6	184.0	54-1г
<i>Напиток из свежей смородины</i>	200	0.3	0	22.15	91	375
<i>Хлеб в ассортименте</i>	80	6.2	2.4	39.8	209.6	пром
Итого в обед		27.94	25.1	112.4	792.3	
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК						
<i>Свекла тушеная черносливом</i>	200	0.48	11.84	20.4	174	335
<i>Кисель</i>	200	0,66	0,02	27,7	113	352
<i>Батон</i>	30	2,46	0,45	15,96	78	пром
<i>Яйцо</i>	40	4.8	4.0	0.3	56.6	54-60
Итого в усиленный полдник		8.4	16.31	64.4	421.6	
Итого за день		51.22	66.51	252.24	1824.2	

Четверг. День девятый. Неделя вторая.

Приём пищи / Наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
<i>Суп вермишелевый молочный</i>	200	5.5	4.5	17.9	134.22	54-19к
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/5/10	6.74	12.83	25.24	206.4	пром
<i>Кофейный напиток</i>	200	3.42	3.7	16.5	112	692
Итого в завтрак		15.7	21.03	60.0	452.6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
<i>Зефир или фрукт</i>	30/114	0,24	0,03	22,6	97,5	
Итого во второй завтрак		0,24	0,03	22,6	97,5	
ОБЕД						
<i>Суп с крупой «Полевой»</i>	200	5.0	5.8	11.3	117	54-11с
<i>Салат из зеленого горошка с луком</i>	60	1.7	0.1	3.5	22.1	54-20з
<i>Рагу овощное с мясом курицы</i>	200	5.6	6.28	28.84	194	289
<i>Компот с с/ф</i>	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн
<i>Хлеб в ассортименте</i>	80	6.2	2.4	39.8	209.6	пром
Итого в обед		19.0	14.6	103.24	624.0	
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК						
<i>Запеканка рисовая с творогом и сгущённым молоком</i>	195	8,65	8,53	57,5	340	315
<i>Ряженка</i>	200	5,8	5	8,4	101	пром
<i>Батон</i>	30	2.46	0.45	15.96	78	пром
Итого в усиленный полдник		16.82	14.0	82.0	519	
Итого за день		51.76	44.33	267.84	1693.1	

Пятница. День десятый. Неделя вторая.

Приём пищи / Наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
<i>Каша манная молочная</i>	200	5.3	5.7	25.3	175	54-27к
<i>Чай с лимоном</i>	200	0,15	0,04	14,1	57	377
<i>Бутерброд с маслом</i>	30/5	4,62	8,33	23,24	188,9	пром
<i>Итого в завтрак</i>		10.1	14.1	63.0	421	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
<i>Банан или сок</i>	100/114	1,5	0,1	19,2	89	
<i>Итого во второй завтрак</i>		1,5	0,1	19,2	89	
ОБЕД						
<i>Суп картофельный с клецками со сметаной</i>	200	6,17	10,76	41,59	288	108
<i>Салат из вареной свеклы с курагой</i>	60	1.03	3.05	8.87	67	29
<i>Котлета куриные в соусе</i>	60	14.4	3.2	10.1	126.4	54-5
<i>Капуста ,тушеная с маслом</i>	140	3.44	6.7	13.7	106	54-8г
<i>Напиток из шиповника</i>	200	3.23	20.2	90.82	558	388
<i>Хлеб в ассортименте</i>	80	6.2	2.4	39.8	209.6	пром
<i>Итого в обед</i>		34.47	46.31	204.9	1355	
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК						
<i>Картофель тушеный с овощами</i>	200	2.50	7.1	19.3	150	142
<i>Кисель</i>	200	0.66	0.02	27.7	113	352
<i>Хлеб в ассортименте</i>	30	2.31	0.9	14.94	78.6	пром
<i>Итого в усиленный полдник</i>		5.47	8.02	61.94	342	
<i>Итого за день</i>		51.54	68.53	349.04	2207	

СТАРШИЙ ВОСПИТАТЕЛЬ СП д/с «Колосок» ГБОУ СОШ с. Пестровка

_____ Ермолова Е.А.