

**Структурное подразделение детский сад «Колосок»
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы
с.Пестровка муниципального района Пестровский Самарской области**

У Т В Е Р Ж Д А Ю
Директор ГБОУ СОШ с. Пестровка
_____ **А.Ю. Мясоедова**
« ____ » _____ **20__** года

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(примерное десятидневное)**

**на осенне – зимний период
(первая неделя)**

2025г.

День. Понедельник. Неделя первая.
Возрастная категория:1-3 года, 3-7лет.

Наименование блюда Приём пищи	№ рецеп- туры	Масса порций		Брутто		Нетто		От1 года до 3-хлет				С 3 лет до 7 лет			
		1 -3	3-7	1 -3	3 -7	1 -3	3 -7	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал
		Завтрак													
Каша манная молочная	30	200	250					5.69	6.9	28.96	161.5	7.5	11	24.7	246
Молоко				150	200	150	200								
Масло сливочное				3.5	3.5	3.5	3.5								
Манка				15	20	15	20								
Сахар				5	5	5	5								
Кофейный напиток на молоке	23	180	200					3.92	4.90	20.63	145.30	5.2	6.5	27.1	193.4
Кофе злаковый				1	2	1	2								
Молоко				150	200	150	200								
Сахар				12	15	12	15								
Хлеб пшеничный с маслом		35/4	40/5					2.2	5.2	14.6	117.4	3.59	8.33	23.24	187.90
Итого в завтрак								11.8	17	64.1	424.2	16	25.8	75	627.3
Второй завтрак- яблоко	368	70	100					0.28	0.28	0.96	30.8	0.4	0.4	9.8	44
		Обед													
Салат «Чипполино» (луковый)	97	20	40					0.040	2.45	2.5	22.4	0.080	4.9	5.19	44.9
Лук-репка				30	50	20	40								
Масло растительное				3	5	3	5								
Щи на к/б с квашенной капустой со сметаной	52	200	250					1.23	3.24	6.61	108.7	1.78	6.24	11.8	142,9
Капуста квашенная				50	80	40	64								
Картофель				30	50	21	30								
Лук-репка				10	10	8	8								
Морковь				5	5	4	4								
Томатная паста				3	3	3	3								
Масло сливочное				3	3	4	4								

Сметана				5	5	5	5								
Котлета мясная запеченная	25	60	80					11.8	8.2	14.9	138.6	13.6	9.5	15.6	158
Мясо говядина				60	100	43	70								
Лук-репка				8	6	10	8								
Хлеб пшеничный				10	10	13	13								
Масло растительное				1.5	1.5	2	2								
Каша гречневая с маслом сливочным	84	150	180					3.03	4.44	21.1	187	3.48	5.61	23.6	258
Гречка				30	40	30	40								
Масло сливочное				5	5	5	5								
Хлеб ржаной		40	60					0.6	0.3	13.92	68.78	1.2	0.6	27.8	137.56
Компот из сухофруктов	26	180	200					0.42		20.9	85.3	0.56		27.9	113.79
Сухофрукты				10	10	10	10								
Сахар				12	12	15	15								
<i>Итого в обед</i>								<i>17.8</i>	<i>18.6</i>	<i>79.9</i>	<i>610</i>	<i>20.7</i>	<i>26.8</i>	<i>112</i>	<i>697.1</i>
		Уплотненный полдник													
Рыба по-польски	83	60	80					6.4	6.4	6.7	117.1	10.6	8.6	5.9	137
Рыба минтай				80	60	100	80								
Масло сливочное				3	4	3	4								
Лук-репка				10	10	8	8								
Молоко				30	30	30	30								
Яйцо				5	5	4	4								
Хлеб пшеничный				10	10	10	10								
Сыр				5	10	4	9								
Пюре картофельное	33	150	180					3.44	3.1	20	130	4.3	4.04	30.3	198.7
Картофель				150	200	105	140								
Молоко				40	40	40	40								
Масло сливочное				5	5	5	5								
Чай с молоком	93	180	200					4.28	4.8	12.2	143.7	5.7	6.4	29.2	162
Молоко				150	150	150	150								
Чай				0.2	0.2	0.2	0.2								
Сахар				12	12	12	12								
Хлеб пшеничный		35	40					1.8	0.65	11.5	56	3.3	1.3	23	112
<i>Итого в полдник</i>								<i>16</i>	<i>15</i>	<i>50</i>	<i>446.8</i>	<i>24</i>	<i>20.4</i>	<i>91</i>	<i>610</i>
Всего за день								46.28	51.28	170.96	1513	61.1	63.4	287.7	1977

День. Вторник. Неделя первая.
Возрастная категория:1-3 года, 3-7лет.

Наименование блюда Приём пищи	№ рецеп- туры	Масса порций		Брутто		Нетто		От 1 года до 3-хлет				С 3 лет до 7 лет			
		1-3	3-7	1 -3	3 -7	1 -3	3 -7	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал
		Завтрак													
Пудинг творожно-манный со сгущенкой	19	130 /20	150 /20					18.6	11.8	19.4	256.3	20.4	14.2	23	305
Творог 9% жирность				85	100	85	100								
Масло сливочное				2.5	3	2.5	3								
Яйцо				10	11.7	9	10.5								
Сахар				5	10	5	10								
Манка				8.5	10	8.5	10								
Молоко				40	50	40	50								
Молоко сгущенное				20	20	20	20								
Кофейный напиток на молоке	23	180	200					3.92	4.90	20.63	145.30	5.2	6.5	27.1	193.4
Кофе злаковый				1	2	1	2								
Молоко				150	200	150	200								
Сахар				12	15	12	15								
Хлеб пшеничный с маслом		35 /4	40 /5					2.2	5.2	14.6	117.4	3.59	8.33	23.24	187.90
Итого в завтрак								24.7	21.1	54.7	515	29.19	29	73.3	685.2
Второй завтрак-банан	368	70	100					1.05	0.35	14.7	66.3	1.5	0.5	21	95
		Обед													
Салат с квашенной капустой с луком	14	45	60					0.64	4	1.4	44.2	0.96	5	2.1	66.3
Капуста квашенная				46	68	32	50								
Лук-репка				5	7	4	6								
Масло растительное				5	5	5	5								
Свекольник на к/б Со сметаной	8	200	250					1.5	4.2	9.1	68.2	2	5.07	9.04	83.3
Свекла				30	40	23	29								
Картофель				50	70	35	49								
Лук-репка				7.5	10	6	8								
Морковь				7.5	10	6	8								

Масло сливочное				2	2	3	3								
Сметана				5	5	5	5								
Плов с мясом	64	150	170					7.4	10.38	19.66	239.2	9	13.3	19.46	342
Мясо говядина				60	100	43	70								
Рис				35	35	45	45								
Лук-репка				10	10	8	8								
Морковь				7.5	10	6	8								
Масло растительное				1.5	2	1.5	2								
Масло сливочное				3	3	3	3								
Хлеб ржаной		50	70					0.46	1.9	8.5	31.2	3.12	0.72	26.7	128
Компот из сухофруктов	26	180	200					0.42		20.9	85.3	0.56		27.9	113.79
Сухофрукты				10	10	10	10								
Сахар				12	12	15	15								
Итого в обед								11.9	19	70	521.9	15.6	24	85.2	733.4
		Уплотненный полдник													
Ватрушка с джемом	48	70/ 20	80/ 20					6	6.7	31.2	206.2	7.6	9	41.7	274
Мука				40	40	53	53								
Масло сливочное				2	3	2	3								
Масло растительное				3	4	3	4								
Молоко				20	20	25	25								
Сахар				5	5	5	5								
Дрожжи				1	1	1	1								
Яйцо				1/10	1/8	1/10	1/8								
Джем				20	20	20	20								
Ряженка		150	200					5.4	3.7	6.9	82.5	7.2	5	13.8	165
Фрукты (яблоко)	368	100	100												
Итого в полдник								11.8	10.4	50.2	338	15.2	14	66.8	214
Всего за день								51.45	50.85	188.2	1441	62	67.5	246.3	2001

День. Среда. Неделя первая.
Возрастная категория:1-3года, 3-7лет.

Наименование блюда Приём пищи	№р ецеп туры	Масса порций		Брутто		Нетто		От 1 года до 3-хлет				С3 лет до 7 лет			
		1 -3	3 -7	1 -3	3 -7	1 -3	3 -7	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал
		Завтрак													
Каша пшениная молочная жидкая	85	200	250					5.1	6.6	15.9	102.2	6.8	8.7	21.2	136.3
Молоко				150	200	150	200								
Масло сливочное				3	3	5	5								
Пшено				15	15	15	15								
Сахар				5	5	5	5								
Какао на молоке	34	180	200					4	4.4	12.5	125.3	5	6.4	16.6	167
Какао-порошок				1	1	1	1								
Молоко				150	150	150	150								
Сахар				12	12	15	15								
Хлеб пшеничн. с маслом и сыром		35/3/7	40/4/12					2.9	6.1	14.6	128.5	4.74	9.83	23.24	206.4
Хлеб пшеничный				25	30	25	30								
Сыр				7	6	12	11								
Масло сливочное				3	3	4	4								
Итого в завтрак								12.4	17.1	43	356.4	16.5	24	60.9	509
Второй завтрак-сок		70	100					0.71		12.9	54	0.3		18.5	77
		Обед													
Салат со свежих овощей до 01.03.текущего года	20	45	60					0.52	3.2	3.4	43.2	0.79	4.8	5.1	64.6
Капуста белокочанная				42	64	33	50								
Масло растительное				4	4	5	5								
Сахар				2	2	2.5	2.5								
Морковь				5.2	8	4	6								
Лимонная кислота				0.03	0.03	0.04	0.04								
Суп карт.скл.нак/бссмет.	5	200	250					2.3	2.7	10.2	76.4	3.13	3.63	13.60	101.95
Мука				7	8	7	8								
Картофель				40	30	53	40								
Лук-репка				10	8	10	8								
Морковь				10	10	8	8								
Яйцо				3	3	2	2								

Масло сливочное				2	2	3	3								
Сметана				5	5	5	5								
Масса теста				20	20	22.5	22.5								
Суфле мясн.зап. из отв.мяса	56	60	80					9.7	7.5	0.9	80.3	12.9	10.08	1.2	107.8
Мясо говядина				60	100	48	77								
Лук-репка				8	6	10	8								
Молоко				20	20	20	20								
Яйцо				1/4	1/4	1/4	1/4								
Масло растительное для смазки				1	1	1	1								
Масло сливочное				3	3	4	4								
Вермишель отв.с масл.слив	95	150	180					4.4	4.2	28.2	168.3	5.5	5.2	35.3	211
Вермишель				40	50	40	50								
Масло сливочное				3	3	4	4								
Хлеб ржаной		50	60					2.1	0.46	19	85	3.12	0.72	26.7	128
Компот из сухофруктов	26	180	200					0.42		20.9	85.3	0.56		27.9	113.79
Сухофрукты				10	10	10	10								
Сахар				12	12	15	15								
Итого в обед								19.44	18.06	82.6	538.6	23.6	24.4	91.1	727.14
		Уплотненный полдник													
Овощи тушенные с маслом	58	180	200					5.4	5.1	20.3	108.2	8.5	13.4	27.9	180
Картофель				60	90	56	63								
Масло сливочное				3	3	5	5								
Лук-репка				10	10	8	8								
Капуста белокочанная				70	100	50	72								
Масло растительное				2	3	2	3								
Морковь				20	20	16	16								
Томатная паста				2	3	2	3								
Чай на молоке	86	180	200					4.28	4.8	12.2	143.7	5.7	6.4	29.2	162
Молоко				150	150	150	150								
Чай				0.2	0.2	0.2	0.2								
Сахар				12	12	12	12								
Хлеб пшеничный		35	40					1.8	0.65	11.5	56	3.3	1.3	23	112
Печенье		20	30					2	1	15.3	91.6	3	1.5	23	137.4
Итого в полдник								13.5	12	59	395.5	20.5	22.6	103	591.4
Всего за день								45.8	47.1	202.5	1639	61.3	61	273.5	1905

День. Четверг. Неделя первая.
Возрастная категория:1-3года, 3-7лет.

Наименование блюда Приём пищи	№р ецеп туры	Выход		Брутто		Нетто		От 1 года до 3-хлет				С3 лет до 7 лет			
		1-3	3 -7	1 -3	3 -7	1 -3	3 -7	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал
		Завтрак													
Каша ячневая молочная		200	250					6.48	8.7	26.8	204.5	8.64	11.64	35.8	272.7
Молоко				150	200	150	200								
Масло сливочное				3	3	5	5								
Крупа ячневая				20	30	20	30								
Сахар				3	3	5	5								
Кофе с молоком	23	180	200					3.92	4.90	20.63	145.3	5.2	6.5	27.1	193.4
Кофе				1	2	1	2								
Молоко				150	150	150	150								
Сахар				12	12	15	15								
Хлеб пшеничный с маслом		30/4	40/5					2.2	5.2	14.6	117.4	3.50	8.33	23.24	187.90
Хлеб пшеничный				25	30	25	30								
Масло сливочное				4	4	5	5								
Итого в завтрак								12.6	18.8	62	467.2	17.13	25.5	86.14	654
Второй завтрак-груша	368	70	100					0.28	0.20	2.26	32.2	0.4	0.3	10.38	46
		Обед													
Салат со свежей капустой с яблоками до 01.03.текущего года	45	40	60					0.54	2.66	4.2	42	0.88	3.99	6.34	63.46
Капуста белокочанная				42	64	33	50								
Масло растительное				4	4	5	5								
Сахар				2	2	2.5	2.5								
Морковь				5.2	8	4	6								
Яблоки свежие				0.03	0.03	0.04	0.04								
Суп гороховый нак/бс гренками	96	200	250					5.7	2.4	22.2	135.73	7.68	3.2	20.6	186.4
Горох сухой				22.5	30	22.5	30								
Картофель				35	50	26	35								
Лук-репка				7.5	10	6	8								
Морковь				15	20	12	16								
Хлеб пшеничный				22	30	11	15								
Масло сливочное				2	3	2	3								

Запеканка картофельная с отварным мясом со сметаной подливой	32	130 /30	170/30					13	7.6	23.6	210.5	17	10	30.9	275.9
Мясо говядина				60	100	42	77								
Лук-репка				9	7	11	9								
Молоко				25	30	25	30								
Яйцо				7	9	6	8								
Картофель				141	185	100	131								
Масло сливочное				2	2	3	3								
Подлив	57	30	30					0.76	7.5	3.7	86.4	0.76	7.5	3.7	86.4
Сметана				10	10	10	10								
Мука				5	5	5	5								
Масло растительное				5	5	5	5								
Хлеб ржаной		50	70					0.6	0.3	13.92	68.78	1.2	0.6	27.8	137.56
Компот из сухофруктов	26	180	200					0.42		20.9	85.3	0.56		27.9	113.79
Сухофрукты				10	10	10	10								
Сахар				12	12	15	15								
<i>Итого в обед</i>								21.3	20.46	88.52	628.7	28	25.29	125.9	857.05
		Уплотненный полдник													
Ленивые вареники с маслом с сахаром	22	150	180					19.5	10.3	33.2	310	21.4	11.5	34	335
Творог				100	100	100	100								
Масло сливочное				4	5	4	5								
Яйцо				1/4	1/4	1/4	1/4								
Сахар				5	5	10	10								
Мука				20	20	20	20								
Ряженка	91	180	200					5.4	3.7	6.9	82.5	7.2	5	13.8	165
Хлеб пшеничный		30	40					1.8	0.65	11.5	56	3.3	1.3	23	112
<i>Итого в полдник</i>								26.7	14.7	51.6	348	31.9	17.8	66.2	557
Всего за день								60.58	54.28	204.26	1575	64.6	68.3	280.38	2114

День. Пятница. Неделя первая.
Возрастная категория:1-3года, 3-7лет.

Наименование блюда Приём пищи	№р ецеп туры	Выход		Брутто		Нетто		От1 года до 3-хлет				С3 лет до 7 лет			
		1 -3	3 -7	1 -3	3 -7	1 -3	3 -7	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал
		Завтрак													
Каша геркулесовая молочная	29	200	250					3.75	4.8	20.4	130	7.7	7.7	27.3	170
Молоко				150	200	150	200								
Масло сливочное				3	5	3	5								
Крупа геркулес				15	20	15	20								
Сахар				3	5	3	5								
Кофе с молоком	23	180	200					3.92	4.90	20.63	145.3	5.2	6.5	27.1	193.4
Кофе				1	2	1	2								
Молоко				150	150	150	150								
Сахар				12	12	15	15								
Хлеб пшеничный с маслом		30/3	40/5					2.2	5.2	14.6	117.4	3.59	8.33	23.24	188.90
Итого в завтрак								12	14	55.6	392	16.5	22.5	77.6	552.3
Второй завтрак-сок		70	100					0.71		12.9	54	0.3		18.5	77
		Обед													
Салат со свеклы с изюмом до 01.03. текущего года		45	60					0.56	2.9	6.5	64.5	0.60	5.03	9.78	96.9
Свекла				40	62	38	62								
Масло растительное				3	3	5	5								
Сахар				2	2.5	2	2.5								
Изюм				6.3	6	6.3	6								
Рассольник на к/бс сметаной	86	200	250					1.43	3.93	14.74	89.4	1.99	6.34	15.35	118.2
Огурцы соленые				10	10	10	10								
Картофель				50	70	35	49								
Лук-репка				5	5	4	4								
Морковь				5	5	4	4								
Перловка				5	10	5	10								
Масло сливочное				2	2	3	3								
Сметана				5	5	5	5								
Мясо отварное с овощами	35	150	170					21	13	27	318	24.3	15	31.46	361
Мясо говядина				60	100	48	77								

Лук-репка				10	8	12	10								
Картофель				150	105	170	120								
Морковь				30	24	30	24								
Масло растительное				3	3	4	4								
Масло сливочное				3	3	4	4								
Зеленый горошек				15	17	15	17								
Томатная паста				3	3	3	3								
Хлеб ржаной		50	60					3	0.32	19.8	94.4	4.6	0.46	29.7	141.6
Компот из сухофруктов	26	180	200					0.42		20.9	85.3	0.56		27.9	113.79
Сухофрукты				10	10	10	10								
Сахар				12	12	15	15								
Итого в обед								26.29	20.15	88.9	365.4	32	20.4	104.1	831
		Уплотненный полдник													
Котлета рыбная	60	60	80					6.3	1.3	8.7	67.7	7	2	6.8	86
Минтай без головы				80	105	60	78								
Хлеб пшеничный				10	10	10	10								
Лук-репка				10	8	10	8								
Молоко				10	10	10	10								
Масло растительное				1.5	2	1.5	2								
Яйцо				5	5	4	4								
Капуста тушеная с маслом	42	140	160					3.27	5.1	10.9	138.5	4.36	7.6	13.71	173.19
Капуста белокочанная				200	250	150	200								
Лук-репка				10	8	12	10								
Масло сливочное				2	2	3	3								
Масло растительное				3	3	5	5								
Морковь				10	12	8	10								
Томатная паста				3	3	3	3								
Хлеб пшеничный		35	40					1.8	0.65	11.5	56	3.3	1.3	23	112
Чай на молоке	93	180	200					4.28	4.8	12.2	143.7	5.7	6.4	29.2	162
Молоко				150	150	150	150								
Чай				0.2	0.2	0.2	0.2								
Сахар				12	12	12	12								
Итого в полдник								15.6	11.8	43.3	425.5	20.36	28.3	72.7	533
Всего за день								54.35	46	232	1320	68.5	68	265.7	1966

