Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза Панчикова Василия Ивановича с.Богдановка муниципального района Нефтегорский Самарской области

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы_____Е.М.Илясова

«01» сентября 2022 год

C=RU, O=ГБОУ СОШ с.Богдановка, CN=Директор Илясова Е.М., E=bogdan-school@mail.ru
009748439d494269a1
2022.09.18 20:36:22+03'00'

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3-х до 7 лет с 12-ти часовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецеп - туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша жидкая манная молочная с маслом	200/5	6,45	7,9	38,46	250,36	181
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с сыром	20/8	3,3	3,04	8,95	76,782	3.1
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
итого за завтрак		**433**	**15,01**	**14,33**	**72,9**	**481,142**	
второй завтрак	Яблоко	100	0,40	0,00	9,8	52,31	338
итого за 2 завтрак		**100**	**0,40**	**0,00**	**9,8**	**52,31**	
обед	Салат из свеклы с черносливом	50	0,78	2,59	9,83	6	28
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/7/3	1,68	4,9	7,12	79	67
	Жаркое по-домашнему из говядины	180	18,3	17,27	36,528	389,43	259
	Компот из см. сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0001
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0001
итого за обед		**675**	**25,35**	**25,52**	**96,948**	**674,53**	
уплотненный полдник	Бутерброд с джемом	30	1,4	2,1	15,8	68	2
	Сырники творожные запеченные	150	22,46	19,08	23,66	350,33	260
	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,820	91,622	299
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Итого за уплотненный полдник		**380**	**27,806**	**23,505**	**65,95**	**556,952**	
Итого за день		**1588**	**68,566**	**63,355**	**245,598**	**1764,932**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецеп - туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 1 День 2							
завтрак	Зеленый горошек	30	1,2	0,00	2,4	14	74
	Омлет натуральный	87	7,95	16,05	8,40	210	210
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	392
	Бутерброд с маслом	20/8	1,58	3,83	9,79	80,65	3,1
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
итого завтрак		**345**	**12,38**	**20,1**	**39,72**	**389,65**	
2 завтрак	Бананы	100	1,5	0	21	95,33	338
итого за 2 завтрак		**100**	**1,5**	**0**	**21**	**95,33**	
обед	Суп картофельный с мучными клецками	200/20	1,68	2,69	9,71	70	85
	Капуста тушеная	150	3,2	4,1	14,6	109,7	131
	Бефстроганов из отварного мяса	60/60	15,51	12,43	3,29	187	278
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0001
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0001
итого за обед		**725**	**25,19**	**40,31**	**64,75**	**543,80**	
уплотненный полдник	Булочка с изюмом	60	4,346	8,175	42,130	248,949	142
	Рыба запеченная	80	10,896	5,96	7,784	128	254
	Компот из лимонов	180	0,091	0,011	16,36	61,816	166
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Итого за уплотненный полдник		**340**	**16,923**	**14,346**	**75,944**	**485,765**	
Итого за день		**1510**	**55,993**	**74,756**	**201,414**	**1514,545**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	200/5	7,3	7,5	35,7	240	182
	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,820	91,622	299
	Бутерброд с сыром	20/8	3,3	3,04	8,95	76,782	3,1
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Итого за завтрак		**433**	**14,546**	**12,865**	**71,14**	**455,404**	
2 завтрак	Сок яблочный	130	0,52	0,00	13,39	66,30	389
итого за 2 завтрак		**130**	**0,52**	**0,00**	**13,39**	**66,30**	
обед	Винегрет овощной	60	0,7	5,02	3,64	69	67
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	215	4,36	3,64	12,31	100	83
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171	205
	Тефтели из говядины	80/10	14,4	20,4	16,404	306,996	77
	Компот из кураги	180	0,608	0, 038	19,63	76,39	157
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0001
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0001
итого за обед		**755**	**29,938**	**34,198**	**97,714**	**821,486**	
уплотненный полдник	Печенье	40	3,24	6,16	25,84	174	003
	Творожная запеканка	150	18,79	12,995	20,55	269,75	130
	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	18,00	68,40	046
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
итого за уплотненный полдник		**390**	**23,62**	**25,515**	**74,06**	**559,15**	
итого за день		**1708**	**68,624**	**72,578**	**256,304**	**1902,34**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша молочная из пшена и риса «Дружба»	200/5	6,2	8,1	26,8	204,5	190
	Кофейный напиток с мол.	180	3,405	2,995	18,67	110,59	151
	Бутерброд с маслом	20/8	1,58	3,83	9,79	80,65	3,1
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Итого за завтрак		**433**	**12,775**	**15,125**	**64,93**	**442,74**	
2 завтрак	Апельсины	100	0,75	0,00	7,046	33,08	341
итого за 2 завтрак		**100**	**0,75**	**0,00**	**7,046**	**33,08**	
обед	Икра кабачковая (промышленн. производства)	50	0,6	2,36	3,86	39	93
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84	82
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	145/5	8,6	6,09	38,68	244	313
	Котлеты из минтая	60/6	8,88	11,28	6,96	164	234
	Компот из лимонов	180	0,091	0,011	16,36	61,816	166
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0001
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0001
итого за обед		**701**	**24,511**	**22,751**	**98,05**	**690,916**	
уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	50	0,7	2,54	4,51	44	20
	Пирожки печеные из дрож. теста с картошкой	50/60	3,2	2,8	19,9	118,6	454
	Молоко кипяченное	150	4,35	4,95	7,43	92	385
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
итого за уплотненный полдник		**330**	**9,84**	**10,49**	**41,51**	**301,6**	
итого за день		**1564**	**47,876**	**48,366**	**211,536**	**1468,336**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	№ рецеп - туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 1 День 5							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145	93
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с маслом	20/8	1,58	3,83	9,79	80,65	3.1
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Итого за завтрак		**428**	**12,59**	**12,43**	**54,12**	**379,65**	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95,33	368
итого за 2 завтрак		**100**	**1,5**	**0,5**	**21**	**95,33**	
	Борщ с картофелем	200/7/3	1,9	4,95	11,95	100	58
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	321
	Курица отварная с маслом	63/6	14,68	14,30	1,13	192	288
	Компот из см. сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0001
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0001
итого за обед		**664**	**24,23**	**24,81**	**76,99**	**629,1**	
Уплотненный полдник	Рогалик с повидлом	60	4,333	5,93	43,044	232,13	149
	Макароны, запеченные с яйцом	150	7,29	9,64	27,54	226	206
	Ряженка	150	4,2	4,8	5,7	83	386
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
итого за уплотненный полдник		**380**	**17,413**	**20,57**	**85,954**	**588,13**	
итого за день		**1572**	**55,733**	**58,31**	**238,064**	**1692,21**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер=гети-ческая цен-ность	№ ре-цеп - туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 2 День 6							
завтрак	Каша молочная жидкая «Геркулес»	200/5/5	9,42	10,49	33,29	265	185
	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,820	91,622	153
	Бутерброд с сыром	20/8	3,3	3,04	8,95	76,782	3.1
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
итого за завтрак		**438**	**16,666**	**15,855**	**68,73**	**480,404**	
2 завтрак	яблоко	100	0,40	0,00	9,80	52,31	338
итого за 2 завтрак		**100**	**0,40**	**0,00**	**9,80**	**52,31**	
	Салат «Свеколка»	60	1,0	2	9,7	61,9	107
	Суп картофельный с горохом и гренками на м\к бульоне	200	6,8	5,2	29,4	191,9	99
	Голубцы ленивые	180	14,5	14,8	14,5	250,1	306
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0001
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0001
итого за обед		**675**	**27,1**	**26,19**	**100,55**	**681**	
Уплотненный полдник	Салат из моркови с яблоками и кураги	50	0,75	3,00	8,25	63	61
	Рыбное суфле	150/30	23,13	12,77	7,56	232,07	242
	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	102	376
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
итого за уплотненный полдник		**430**	**25,86**	**15,99**	**50,47**	**444,07**	
итого за день		**1643**	**70,026**	**58,035**	**229,55**	**1657,784**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер-гети-ческая ценность	№ ре-цеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 2 День 7							
завтрак	Пудинг творожно-морковный	150	15,772	13,356	25,810	280,08	128
	Кофейный напиток с молоком	180	3,405	2,995	18,67	110,59	151
	Бутерброд с маслом	20/8	1,58	3,83	9,79	80,65	3.1
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
итого за завтрак		**378**	**22,347**	**20,381**	**63,94**	**518,32**	
2 завтрак	Сок абрикосовый	130	0,91	0,00	8,97	81,47	389
итого за 2 завтрак		**130**	**0,91**	**0,00**	**8,97**	**81,47**	
обед	Икра кабачковая (промыш. произв.)	50	0,6	2,36	3,86	39	93
	Суп из овощей на курином бульоне	200	4,2	7,3	11,1	129,5	17
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,68	244	313
	Бефстроганов из отварного мяса	60/60	15,51	12,43	3,29	187	278
	Компот из лимонов	180	0,091	0,011	16,36	61,816	166
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0001
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0001
итого за обед		**755**	**33,191**	**28,931**	**91,77**	**759,416**	
Уплотненный полдник	Булочка домашняя	50	3,586	4,942	30,67	173,84	143
	Зеленый горошек	30	1,2	0,00	2,4	14	74
	Омлет натуральный	79,5/7,5	7,95	16,05	8,40	210	210
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	392
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
итого за уплотненный полдник		**367**	**14,386**	**21,212**	**60,6**	**482,84**	
итого за день		**1630**	**70,834**	**70,524**	**225,28**	**1842,046**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 2 День 8							
завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	7,96	8,41	45,04	288	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с сыром	20/8	3,3	3,04	8,95	76,782	3.1
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
итого за завтрак		**433**	**24,48**	**14,84**	**79,48**	**518,782**	
	Апельсины	100	0,75	0,00	7,046	33,08	341
итого за 2 завтрак		**100**	**0,75**	**0,00**	**7,046**	**33,08**	
обед	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	47	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84	82
	Суп из овощей на курином бульоне	200	4,2	7,3	11,1	129,5	17
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	321
	Курица отварная с маслом	63/6	14,68	14,30	1,13	192	288
	Компот из чернослива	180	0,179	0,060	18,720	71,453	156
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0001
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0001
итого за обед		**704**	**24,969**	**25,21**	**76,66**	**629,553**	
уплотненный полдник	Салат из моркови с яблоками	60	0,66	0,12	7,26	33	59
	Ватрушка с творогом	70	2,40	11,3	48,00	227,50	249
	Молоко кипяченное	150	4,35	4,95	7,43	92	385
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
итого за уплотненный полдник		**300**	**9**	**16,57**	**72,36**	**399,50**	
итого за день		**1537**	**59,199**	**56,62**	**235,546**	**1580,915**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	№ рецеп - туры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 2 День 9							
завтрак	Каша жидкая манная молочная с маслом	200/5	6,45	7,9	38,46	250,36	181
	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,82	91,662	153
	Бутерброд с маслом	20/8	1,58	3,83	9,79	80,65	3.1
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Итого за завтрак		**433**	**11,976**	**14,055**	**74,74**	**469,672**	
2 завтрак	яблоко	100	0,40	0,00	9,80	52,31	338
Итого за 2 завтрак		**100**	**0,40**	**0,00**	**9,80**	**52,31**	
Обед	Винегрет овощной	60	0,7	5,02	3,64	69	67
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/15	4,36	3,64	12,31	100	83
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171	205
	Рыба тушеная с овощами и томатом	70	6,785	4,733	3,102	81,374	64
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0001
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0001
Итого за обед		**735**	**22,325**	**18,743**	**83,452**	**598,474**	
уплотненный полдник	Салат из моркови с сахар.	50	0,62	0,05	5,81	26	41
	Оладьи на молоке с маслом	150/10	11,40	19,70	65,10	483	401
	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	18,00	68,40	046
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Итого за уплотненный полдник		**410**	**13,61**	**19,95**	**98,58**	**624,40**	
Итого за день		**1678**	**48,311**	**52,748**	**266,572**	**1744,856**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	9
Неделя 2 День 10							
	Каша молочная из пшена и риса «Дружба»	200	5,44	10,02	26,25	187	175
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	392
	Бутерброд с сыром	20/8	3,3	3,04	8,95	76,782	3.1
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
Итого за завтрак		**428**	**10,39**	**13,28**	**54,33**	**348,782**	
2 завтрак	Сок яблочный	130	0,52	0,00	13,39	66,30	389
итого за завтрак		**130**	**0,52**	**0,00**	**13,39**	**66,30**	
обед	Салат «Свеколка»	60	1,0	2	9,7	61,9	107
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/7/3	1,68	4,9	7,12	79	67
	Плов из говядины	40/80	13,76	5,28	22,08	191	265
	Компот из кураги	180	0,608	0,032	19,63	76,39	157
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0001
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0001
итого за обед		**625**	**21,238**	**12,952**	**77,01**	**506,39**	
уплотненный полдник	Бутерброд с джемом	30	1,4	2,1	15,8	68	2
	Творожная запеканка	150	18,79	12,995	20,55	269,75	130
	Ряженка	150	4,2	4,8	5,7	83	386
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	47	0002
итого за уплотненный полдник		**380**	**25,98**	**20,095**	**51,72**	**467,75**	
Итого за день		**1563**	**58,128**	**46,327**	**196,45**	**389,222**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-воды	
1	2	3	4	5	6	7
Итого за весь период			603,29	601,619	2306,314	16557,186
Среднее значение за период			60,33	60,16	230,63	1655,72

Ежедневно:

- проводится С- витаминизация третьих блюд

-при приготовлении блюд используется йодированная соль.