

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

О.В. Дудина

Приказ № 290 от 29.08.2025г

**Десятидневное меню
на осенний зимний период
для организации питания воспитанников в группах от 3-х до 7 лет
СП "Детский сад" ГБОУ ООШ пос. Сборный
м.р.Сызранский Самарской области**

1 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Ф,мг	№ рецеп.
Завтрак:											
1.Каша рисовая молоч с масл	180	6,948	11,232	38,484	283,338	0,072	0,000	1,782	190,794	1,782	10
3.Чай с сахаром	200	0,054	0,018	8,388	33,606	0,000	0,000	0,018	9,594	0,234	392
4.Бутерброд с маслом	45	2,750	8,490	16,440	153,000	0,054	0,036	0,000	10,460	0,690	1
2 Завтрак:											
Сок фруктовый	100	0,500	0,000	10,100	43,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400	418
Обед:											
1.Винегрет овощной	60	0,940	5,100	5,790	67,950	0,045	0,045	9,930	25,150	0,660	46
2.Суп картоф. с крупой с мясом	200	1,500	1,680	10,200	62,300	0,060	0,030	4,950	15,540	0,610	80
3.П.ф. Тефтели/Котлеты из говядины "Нежные"/ "Особые"	62	15,6/14,3	8,1/7,5	7,5/6,6	1,093						
4. Макароны отварны	150	5,760	0,820	31,140	155,100	0,090	0,030	0,000	7,480	1,215	204
5.Компот из лимона+С витам	200	0,440	0,100	34,000	138,600	0,020	0,020	12,900	23,520	0,240	23
6. Хлеб ржаной	30	2,810	0,440	23,520	111,560	0,130	0,700	0,000	26,400	0,800	147
Уплотненный полдник:											
1.Печенье	40	8,200	4,600	26,400	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	76
1.Каша пшениая молоч. масл слив	180	6,600	6,000	32,600	206,000	0,200	0,200	0,400	97,600	0,750	14
3. Компот из сухофруктов	200	0,440	0,020	27,760	113,000	0,000	0,000	0,400	31,820	1,240	376
4. Хлеб пшеничный	30	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	13,200	0,400	147
5. Фрукт	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
Всего за день		39,892	39,500	286,802	1874,000	0,766	1,416	35,380	468,608	12,121	

2 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	B1,мг	B2,мг	C,мг	Ca,мг	F,мг	№ рецеп
1. Завтрак:											
1.Каша манная молочная со сл. Маслом	180	7,416	6,804	30,348	212,508	0,054	0,090	6,336	68,508	0,522	1
3.Чай с сахаром	200	0,054	0,018	8,388	33,606	0,000	0,000	0,018	9,594	0,234	392
3.Бутерброд с сыром	45	4,730	6,880	14,560	139,000	0,049	0,049	0,072	96,102	0,711	3
2 Завтрак:											
Кисло-молочный напиток	100	2,900	2,500	4,000	50,000	0,040	0,170	0,700	120,000	0,100	86
Обед:											
1.Салат из св лука	40	0,532	2,473	3,116	36,840	0,020	0,008	3,800	11,780	0,304	11
2.Суп картоф. с бобовыми с мясом	200	4,100	4,280	12,900	106,600	0,120	0,060	4,660	40,220	1,440	81
3. Селедь соленая порционно	25	4,250	2,130	0,000	36,000	0,010	0,030	0,000	20,000	0,280	8
4.Картофельное пюре	130	2,890	3,075	16,252	104,230	0,111	0,111	13,300	49,153	0,765	339
3. Компот из сухофруктов +С	200	0,440	0,020	27,760	113,000	0,000	0,000	0,400	31,820	1,240	376
5. Хлеб пшеничный	30	0,850	7,550	11,120	132,500	0,010	0,005	0,000	2,000	0,125	152
6. Хлеб ржаной	30	2,810	0,440	23,520	111,560	0,130	0,700	0,000	26,400	0,800	147
Полдник :											
Уплотненный полдник:											
1.Ватрушка с творогом	70	9,219	5,481	29,183	201,999	0,077	0,119	0,042	50,799	0,903	78
2. Каша ячневая молочная	180	6,600	6,000	32,600	206,000	0,200	0,200	0,400	97,600	0,750	14
3. Фрукты	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
4.Какао с молоком	200	4,200	3,620	17,280	118,660	0,060	0,180	1,600	152,940	0,540	21
Всего		51,891	51,471	240,527	1642,503	0,896	1,737	34,328	786,966	10,814	

3 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	B1,мг	B2,мг	C,мг	Ca,мг	F,мг	№ рецеп
Завтрак:											
1.Омлет натуральный .	120	10,570	17,100	2,030	204,100	0,070	0,440	0,180	85,660	2,170	8
2.Кабачковая икра	40	1,140	5,340	4,620	71,400	0,012	0,030	4,200	24,600	0,420	54
3.Чай с сахаром	200	0,054	0,018	8,388	33,606	0,000	0,000	0,018	9,594	0,234	392
3.Бутерброд с повидлом	40	1,824	2,860	21,004	117,092	0,036	0,020	0,348	7,636	0,500	2
2 Завтрак:											
Сок фруктовый	100	0,500	0,000	10,100	43,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400	418
Обед:											
1.Свекла порционно	40	0,284	1,380	1,672	18,560	0,004	0,007	1,880	7,024	0,268	33/1
2.Суп картофельный	200	1,880	2,260	13,300	81,000	0,100	0,060	9,600	20,680	0,940	89
3. Макароны отварные	150	5,760	0,820	31,140	155,100	0,090	0,030	0,000	7,480	1,215	204
4.Печень по-строгановски	80	11,520	4,624	2,840	97,208	0,080	0,800	0,416	22,480	3,704	104
6.Компот из свежих плодов (яблок) +С	200	0,160	0,160	23,880	97,600	0,000	0,000	1,720	14,480	0,940	24
7. Хлеб ржаной	30	2,810	0,440	23,520	111,560	0,130	0,700	0,000	26,400	0,800	147
8. Хлеб пшеничный	50	3,540	3,100	15,080	112,660	0,060	0,180	1,580	149,340	0,380	394
Уплотненный полдник:											
1.Крендель сахарный	70	4,956	9,198	39,018	259,000	0,084	0,070	0,000	13,580	0,896	71
2. Суп молочный с крупой (рис)	200	4,338	4,572	15,156	119,160	0,054	0,180	0,828	142,938	0,216	94
3.Кислель	200	0,088	0,000	22,250	88,880	0,003	0,004	0,077	10,440	0,288	22
4. Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
Всего		50,324	52,072	243,498	1649,926	0,748	2,546	25,847	559,382	16,471	

4 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Ф,мг	№ рецеп.
1. Завтрак:											
1.Запеканка из творога	150	26,310	18,075	25,725	370,500	0,075	0,390	0,360	220,950	1,035	237
2. Сгущеное молоко	30	2,140	2,550	16,650	98,400	0,060	0,380	1,000	102,000	0,200	59
3.Чай с сахаром	200	0,054	0,018	8,388	33,606	0,000	0,000	0,018	9,594	0,234	392
3.Бутерброд с сыром	45	4,730	6,880	14,560	139,000	0,049	0,049	0,072	96,102	0,711	3
2 Завтрак:											
Кисло-молочный напиток	100	2,900	2,500	4,000	50,000	0,040	0,170	0,700	120,000	0,100	86
Обед:											
1. Соленый огурец	25	0,100	0,000	0,200	1,650	0,000	0,000	0,650	2,900	0,100	34
2.Щи из свеж капусты с картоф. и с	200	1,540	4,290	7,458	74,580	0,044	0,040	16,258	38,126	0,704	67
3. П.ф. котлеты из минтая	62	17,100	5,400	6,400	142,000						
4.Рис отварной	120	2,916	4,290	29,350	167,760	0,024	0,012	0,000	1,092	0,420	315
3. Компот из сухофруктов	200	0,440	0,020	27,760	113,000	0,000	0,000	0,400	31,820	1,240	376
6. Хлеб ржаной	30	2,810	0,440	23,520	111,560	0,130	0,700	0,000	26,400	0,800	147
Уплотненный полдник:											
1.Печенье	40	8,200	4,600	26,400	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	76
2. Суп молочный с макар издел.	200	5,436	5,040	16,416	132,840	0,072	0,198	0,828	148,266	0,486	7
3. Хлеб пшеничный	50	4,740	4,870	32,650	203,200	0,080	4,870	0,000	13,440	0,840	460
3.Кофейный напиток	200	2,808	2,394	12,762	84,006	0,036	0,126	1,170	113,166	0,126	26
5 Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
Всего		83,124	61,567	261,739	1950,102	0,625	6,950	24,456	933,906	9,096	

5 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Ф,мг	№ рецеп.
Завтрак:											
1.Каша кукурузная молочная со слив. маслом	200	4,400	6,000	22,400	158,000	0,000	0,200	0,600	125,400	0,400	182
3.Чай с сахаром	200	0,054	0,018	8,388	33,606	0,000	0,000	0,018	9,594	0,234	392
3.Бутерброд с повидлом	40	1,824	2,860	21,004	117,092	0,036	0,020	0,348	7,636	0,500	2
2 Завтрак:											
Сок фруктовый	100	0,500	0,000	10,100	43,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400	418
Обед:											
1. Икра кабачковая	60	1,140	5,340	4,620	71,400	0,012	0,030	4,200	24,600	0,420	54
2.Борщ с мясом	200	1,100	2,940	7,650	61,500	0,030	0,030	6,160	26,630	0,720	68
3. П.ф. Палочки "Сытные"	62	13,200	10,100	6,200	165,000						
4.Картофельное пюре	130	2,890	3,075	16,252	104,230	0,111	0,111	13,300	49,153	0,765	339
5.Компот из лимона+С витам	200	0,440	0,100	34,000	138,600	0,020	0,020	12,900	23,520	0,240	23
6. Хлеб ржаной	40	2,810	0,440	23,520	111,560	0,130	0,700	0,000	26,400	0,800	147
7 Хлеб пшеничный	40	4,740	4,870	32,650	203,200	0,080	4,870	0,000	13,440	0,840	460
Итого обед											
Уплотненный полдник:											
1. Булочка "Домашняя"	70	5,530	5,680	38,130	225,400	0,980	0,060	0,000	15,680	0,980	68
1.Каша пшениая молоч. масл слив	180	6,600	6,000	32,600	206,000	0,200	0,200	0,400	97,600	0,750	14
3. Компот из сухофруктов	200	0,440	0,020	27,760	113,000	0,000	0,000	0,400	31,820	1,240	376
4.Фрукты	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
Всего		46,568	47,643	294,774	1815,000	1,624	6,266	43,326	468,523	11,389	

6 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Ф,мг	№ рецеп.
Завтрак:											
1. Каша пшениная мол с масл сах	180	6,912	0,990	37,360	186,120	0,108	0,036	0,000	8,980	1,458	58
2. Чай с сахаром	200	0,054	0,018	8,388	33,606	0,000	0,000	0,018	9,594	0,234	392
3. Бутерброд с маслом	45	2,750	8,490	16,440	153,000	0,054	0,036	0,000	10,460	0,690	1
2 Завтрак:											
Сок фруктовый	100	0,500	0,000	10,100	43,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400	418
Обед:											
1. Свекла порционно	40	0,284	1,380	1,672	18,560	0,004	0,007	1,880	7,024	0,268	33/1
2. Суп картофельный с мясом	200	6,230	2,800	39,900	209,000	0,180	0,091	9,600	33,300	2,040	77 /115
2. С гренками	10	6,230	2,800	39,900	209,000	0,180	0,091	9,600	33,300	2,040	77 /115
3. П.ф. Биточки из минтая с овощами	62	16,300	3,300	11,400	140,000						
4. Рагу из овощей	150	1,800	10,400	10,690	142,900	0,060	0,060	7,500	27,300	0,750	137
5. Компот из лимона+С витам	200	0,440	0,100	34,000	138,600	0,020	0,020	12,900	23,520	0,240	23
6. Хлеб ржаной	30	2,810	0,440	23,520	111,560	1,130	0,700	0,000	26,400	0,800	147
7. Хлеб пшеничный	40	2,960	4,000	10,250	170,400	0,050	0,020	0,000	8,000	0,600	151
Уплотненный полдник:											
1. Булочка "Московская"	70	4,956	9,189	39,018	259,000	0,084	0,070	0,000	13,580	0,896	464
2. Суп молочный с крупой (рис)	200	4,338	4,572	15,156	119,160	0,054	0,180	0,828	142,938	0,216	94
3. Компот из сухофруктов	200	0,440	0,020	27,760	113,000	0,000	0,000	0,400	31,820	1,240	376
4 Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
Всего		57,904	48,699	335,054	1895,000	1,949	1,336	47,726	393,266	14,972	

7 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Ф,мг	№ рецеп
Завтрак:											
1.Каша манная молочная со сл. Маслом	180	7,416	6,804	30,348	212,508	0,054	0,090	6,336	68,508	0,522	1
3.Чай с сахаром	200	0,054	0,018	8,388	33,606	0,000	0,000	0,018	9,594	0,234	392
3.Бутерброд с сыром	45	4,730	6,880	14,560	139,000	0,049	0,049	0,072	96,102	0,711	3
2 Завтрак:											
Кисло-молочный напиток	100	2,900	2,500	4,000	50,000	0,040	0,170	0,700	120,000	0,100	86
Обед:											
1.Салат из зел горошка	60	0,540	0,930	1,140	15,050	0,020	0,009	1,980	3,860	0,130	10
2.Суп картоф. с крупой с мясом	200	1,500	1,680	10,200	62,300	0,060	0,030	4,950	15,540	0,610	80
3.П.ф. Голубцы "Вкусные", соус том	62	11,300	8,900	8,200	175,000						
3.Картофельное Пюре .	130	2,890	3,075	16,252	104,230	0,111	0,111	13,300	49,153	0,765	339
6.Компот из свежих плодов (яблок) +С	200	0,160	0,160	23,880	97,600	0,000	0,000	1,720	14,480	0,940	24
6. Хлеб ржаной	30	0,040	0,000	11,960	21,620	0,000	0,000	4,600	7,360	1,030	
6. Хлеб пшеничный	40	2,810	0,440	23,520	111,560	0,130	0,700	0,000	26,400	0,800	147
Уплотненный полдник:											
1.Кондитерские изделия	40	9,219	5,481	29,183	201,999	0,077	0,119	0,042	50,799	0,903	78
2.Каша пшеничная молочная	180	6,600	6,000	32,600	206,000	0,200	0,200	0,400	97,600	0,750	14
4.Какао с молоком	200	4,200	3,620	17,280	118,660	0,060	0,180	1,600	152,940	0,540	21
4 Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
Всего		55,259	46,688	241,011	1825,000	0,816	1,673	38,718	722,386	10,135	

8 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Ф,мг	№ рецеп
Завтрак:											
1.Омлет натуральный .	120	10,570	17,100	2,030	204,100	0,070	0,440	0,180	85,660	2,170	8
2.Кабачковая икра	40	1,140	5,340	4,620	71,400	0,012	0,030	4,200	24,600	0,420	54
3.Чай с сахаром	200	0,054	0,018	8,388	33,606	0,000	0,000	0,018	9,594	0,234	392
3.Бутерброд с повидлом	40	1,824	2,860	21,004	117,092	0,036	0,020	0,348	7,636	0,500	2
2 Завтрак:	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
Сок фруктовый	100	0,500	0,000	10,100	43,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400	418
Обед:											
1. Соленый огурец	25	0,100	0,000	0,200	1,650	0,000	0,000	0,650	2,900	0,100	34
2.Рассольник "Ленинградский"	200	1,848	4,510	14,608	106,260	0,088	0,044	6,644	23,276	0,858	76
3.Макароны отварные	150	5,760	0,820	31,140	155,100	0,090	0,030	0,000	7,480	1,215	204
4.Соус молочный	50	0,582	1,356	3,978	30,450	0,009	0,021	0,096	18,813	0,051	16
4 П.ф Котлета "Сочная"	62	14,100	11,100	4,300	175,000						
5.Компот из лимона+С витам	200	0,440	0,100	34,000	138,600	0,020	0,020	12,900	23,520	0,240	23
6. Хлеб ржаной	30	2,810	0,440	23,520	111,560	0,130	0,700	0,000	26,400	0,800	147
7. Хлеб пшеничный	50	3,070	1,200	18,720	70,900	0,100	0,500	0,000	19,800	0,600	147
Уплотненный полдник:											
1.Булочка "Молочная"	70	5,568	1,188	31,332	158,400	0,096	0,072	0,156	36,240	0,876	66
2.Каша кукурузная молочная со слив. маслом	200	4,400	6,000	22,400	158,000	0,000	0,200	0,600	125,400	0,400	182
3.Кислель	200	0,088	0,000	22,250	88,880	0,003	0,004	0,077	10,440	0,288	22
4 Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
Всего		54,654	52,432	271,590	1743,998	0,694	2,121	33,869	448,859	14,352	

9 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Ф,мг	№ рецеп
Завтрак:											
1. Запеканка из творога соус сметан	120/30	6,600	6,000	32,600	206,000	0,200	0,200	0,400	97,600	0,750	11/4
2.Чай с сахаром	200	0,054	0,018	8,388	33,606	0,000	0,000	0,018	9,594	0,234	392
3.Бутерброд с сыром	45	4,730	6,880	14,560	139,000	0,049	0,049	0,072	96,102	0,711	3
2 Завтрак:											
Кисло-молочный напиток	100	2,900	2,500	4,000	50,000	0,040	0,170	0,700	120,000	0,100	86
Итого завтрак											
Обед:											
1.Салат их свеклы	40	0,284	1,380	1,672	18,560	0,004	0,008	1,880	7,024	0,268	33
2.Щи из свеж капусты с картоф. и с	200	1,540	4,290	7,458	74,580	0,044	0,040	16,258	38,126	0,704	67
3.Каша гречневая	150	8,550	7,200	41,200	270,500	0,210	0,100	0,000	14,240	4,550	67
4.П.ф. котлеты из минтая	62	17,100	5,400	6,400	143,000						
3. Компот из сухофруктов	200	0,440	0,020	27,760	113,000	0,000	0,000	0,400	31,820	1,240	376
6. Хлеб ржаной	30	2,810	0,440	23,520	111,560	0,130	0,700	0,000	26,400	0,800	147
7. Хлеб пшеничный	40	7,900	4,700	25,010	113,140	0,066	0,010	0,036	43,540	0,770	445
Уплотненный полдник:											
1.Печенье	40	8,200	4,600	26,400	188,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	76
2. Суп молочный с макар издел.	200	5,436	5,040	16,416	132,840	0,072	0,198	0,828	148,266	0,486	7
3.Кофейный напиток	200	2,808	2,394	12,762	84,006	0,036	0,126	1,170	113,166	0,126	26
4 Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
Всего		70,252	51,062	257,646	1867,000	0,866	1,616	24,762	755,928	12,839	

10 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	B1,мг	B2,мг	C,мг	Ca,мг	F,мг	№ рецеп
Завтрак:											
1.Каша молочная ассорти (рис+пшено)со слив. маслом	200	5,000	5,800	26,400	176,000	0,000	0,200	0,600	114,400	0,600	11
3.Чай с сахаром	200	0,054	0,018	8,388	33,606	0,000	0,000	0,018	9,594	0,234	392
4.Бутерброд с маслом	45	2,750	8,490	16,440	153,000	0,054	0,036	0,000	10,460	0,690	1
2 Завтрак:											
Сок фруктовый	100	0,500	0,000	10,100	43,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400	418
Итого завтрак											
Обед:											
1.Свекла порционно	40	0,284	1,380	1,672	18,560	0,004	0,007	1,880	7,024	0,268	33/1
2.Борщ с мясом	200	1,100	2,940	7,650	61,500	0,030	0,030	6,160	26,630	0,720	68
3.П.ф. Тефтели "С морковью" , соус том	62	12,900	9,200	10,400	179,000						
4. Картофельное пюре	130	2,890	3,075	16,252	104,230	0,111	0,111	13,300	49,153	0,765	339
5.Компот из лимона+С витам	200	0,440	0,100	34,000	138,600	0,020	0,020	12,900	23,520	0,240	23
6. Хлеб ржаной	30	2,810	0,440	23,520	111,560	0,130	0,700	0,000	26,400	0,800	147
7. Хлеб пшеничный	30	2,810	0,440	23,520	111,560	0,130	0,700	0,000	26,400	0,800	147
Уплотненный полдник:											
1.Ватрушка с повидлом	70	9,219	5,481	29,183	201,999	0,077	0,119	0,042	50,799	0,903	78
3.Каша манная молоч с масл	180	7,416	6,804	30,348	212,508	0,054	0,090	6,336	68,508	0,522	1
3. Компот из сухофруктов	200	0,440	0,020	27,760	113,000	0,000	0,000	0,400	31,820	1,240	376
5 Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
Всего		49,513	44,388	275,133	1698,123	0,635	2,038	46,636	461,758	11,282	