

«Утверждаю»

Директор школы В.Е.Гниломедова /В.Е.Гниломедова/



«11» сентября 2022 год

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания воспитанников

СП ГБОУ СОШ с.Новокуровка

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 1. 1-3 года

2. 3-7 лет

2021-2022 учебный год

1-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			Выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	54-3г-2020	155	7,1	7,01	29,63	210	205	4,6	0,5	28,6	137,5
	Чай с сахаром и лимоном	54-2гн-2020	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,2	0	6,4	26,8
	Масло сливочное	53-19з-2020	40	2,45	7,55	14,62	136	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	Хлеб пшеничный	Пром.	30	2,3	0,2	14,8	70,3	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого			375	11,89	14,77	66,04	444,3	445	7,2	8,9	49,9	309,4
2-й Завтрак	Фрукт яблоко	Пром.	70	0,52	0	13,5	58,5	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Итого			70	0,52	0	13,5	58,5	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Обед	Салат из моркови с яблоками	54-11з-2020	60	0,5	6,1	4,3	74,3	60	0,5	6,1	4,3	74,3
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	54-2с-2020	150/15	5,9	4,4	8,2	96	200/20	1,7	5	9,7	90,3
	Плов с курицей	54-12м-2020	60	5,74	2,89	1,54	55	120	20,4	6,1	24,9	236,0
	Компот из с/ф	54-5хн-2020	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	1,8	0,1	23,6	102,2
	Хлеб	Пром.	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого			465	14,45	13,77	44,89	362,05	790	26,7	17,5	77,3	573,1
Полдник	Запеканка из творога	54-1т-2020	150/15	6,61	4,78	41,4	235	150	25,6	16,1	25,0	347,8
	Кисель	54-11хн-2020	150	0,67	0,05	21,44	88,8	200	0,2	0,0	12,9	52,9
Итого			315	7,28	4,83	62,84	323,8	350	25,8	16,1	37,9	400,7
Всего			1225	34,14	33,37	191,57	1262,95	1735	60,3	43,1	179,8	1349,8

2-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	Б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	54-6к-2020	155	3,42	0,98	24,63	121	200	8,3	11,7	37,5	288,0
	Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-2020	150	2,34	2	10,63	70	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	Масло сливочное	53-19з-2020	40	2,45	7,55	14,62	136	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	Хлеб	Пром.	30	2,3	0,2	14,8	70,3	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого			375	10,51	10,73	64,68	397,3	440	10,9	20,2	59	461
2-й завтрак	Банан	Пром.	150	2,3	0	33,6	143,4	150	2,3	0	33,6	143,4
Итого			150	23	0	33,6	143,4	150	2,3	0	33,6	143,4
Обед	Салат из свеклы	54-13з-2020	30	0,43	1,83	2,51	28,17	60	0,8	2,7	4,6	45,7
	Суп крестьянский с крупой (перловая)	54-10с-2020	150/15	4	3,1	9,3	81	200/15	1,9	5	10,3	94,2
	Гуляш из отварного мяса	54-2м-2020	30/30	3,86	3,11	9,9	47,25	40/40	5,16	4,08	13,1	62,5
	Картофельное пюре	54-11г-2020	120	2,46	3,85	16,36	109,8	150	3,1	6,0	19,7	145,8
	Компот из ягод	54-8хн-2020	150	0,12	0,12	17,91	73,2	200	0,3	0,1	8,4	35,5
	Хлеб	Пром.	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого			555	12,85	25,22	66	391,42	745	13,56	18,08	70,9	454
Полдник	Коржик молочный	54-1о-2020	65	5,73	11,04	1,10	127	150	12,7	19,3	3,1	237,0
	Сок фруктовый	Пром.	150	0,75	0,2	19,5	81	200	1,4	0,2	26,4	113,0
Итого			215	6,48	11,04	20,6	208	350	14,1	19,5	29,5	350
Всего			1295	32,14	46,99	184,88	1140,12	1685	40,86	57,78	193	1408,4

3-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	Б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша «Дружба»	54-16к-2020	155	4,67	4,86	20,94	146	200	5,0	7,0	23,9	178,0
	Какао с молоком	54-7нг-2020	150	3,15	2,75	12,96	89	200	4,7	4,3	12,4	107,2
	Масло сливочное	53-19з-2020	40	2,45	7,55	14,62	136	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	Хлеб пшеничный	Пром.	30	2,3	0,2	14,8	70,3	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого			375	12,57	15,36	63,32	441,3	440	12,1	19,7	51,2	430,3
2-й завтрак	Молоко кипяченое	400	150	4,58	4,08	7,58	85,36	180	5,48	4,88	9,07	78,91
Итого			150	4,58	4,08	7,58	85,36	180	5,48	4,88	9,07	78,91
Обед	Рассольник ленинградский	54-3с-2020	150	1,7	2	7,7	55,2	200	1,9	5,1	13,2	106,7
	Гуляш из отварного мяса	54-2м-2020	30/30	3,86	3,11	9,9	47,25	40/40	5,16	4,08	13,1	62,5
	Овощное рагу	54-9г-2020	155	1,79	9,24	11,17	135	150	2,9	7,6	13,6	134,2
	Компот из с/ф	54-7хн-2020	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,6	0,0	22,8	93,2
	Хлеб	Пром.	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,64	0,48	13,36	69,34
Итого			545	9,66	14,73	59,62	374,2	670	13,2	17,26	76,06	465,94
Полдник	Сырники	54-5т-2020	100/15	18,69	12,67	11,4	234	50	8,6	4,5	11,2	120,0
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,2	0	6,4	26,8
Итого			265	18,73	12,68	18,39	262	250	8,8	4,5	17,6	14,8
Всего			135	45,54	46,85	148,91	1162,86	1540	39,58	46,34	614,73	1121,95

4-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша овсяная молочная	54-9к-2020	155	1,6	0,23	21,77	96	200	8,6	12,8	34,2	285,8
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,2	0	6,4	26,8
	Масло сливочное	53-19з-2020	40	2,45	7,55	14,62	136	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	Хлеб	Пром.	30	2,3	0,2	14,8	70,3	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого			375	6,39	7,99	58,18	330,3	440	11,2	21,2	55,5	457,7
2-ой завтрак	Банан	Пром.	150	2,3	0	33,6	143,4	150	2,3	0	33,6	143,4
Итого			150	2,3	0	33,6	143,4	150	2,3	0	33,6	143,4
Обед	Помидор и огурец в нарезке	54-3з-2020	60	0,7	0,1	23	12,8	60	0,7	0,1	23	12,8
	Щи из свежей капусты со сметаной	54-1с-2020	200	1,6	4,9	5,3	72,1	200	1,6	4,9	5,3	72,1
	Гуляш из отварного мяса	54-2м-2020	30/30	3,86	3,11	9,9	47,25	40/40	5,16	4,08	13,1	62,5
	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г-2020	150	8,86	5,98	39,81	248	150	8,2	6,9	35,9	238,9
	Компот из с/ф	54-7хн-2020	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,6	0,0	22,8	93,2
	Хлеб	Пром.	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого			650	17,33	14,47	88,16	516,9	730	18,56	16,18	114,9	549,8
Полдник	Винегрет овощной	54-16з-2020	40	0,55	2,48	3,38	37,92	80	0,9	7,2	5,3	89,5
	Кисель	54-11хн-2020	150	0,67	0,05	21,44	88,8	200	0,2	0,0	12,9	52,9
	Хлеб пшеничный	Пром.	30	2,37	0,3	14,49	71	40	3,16	0,4	19,32	94,67
Итого			220	3,59	2,83	39,31	197,72	320	4,26	7,6	37,52	237,07
Всего			1395	29,61	25,29	219,25	1188,32	1640	36,32	44,98	241,52	1387,97

	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
5-й день	Суп гречневый молочный	54-20к-2020	155	2,4	3,82	16,1	108	200	7,1	6,7	23,8	184,4
	Какао с молоком	54-7гн-2020	150	3,15	2,75	12,96	89	200	4,7	4,3	12,4	107,2
	Хлеб пшеничный	Пром.	30	2,21	0,9	14,94	78,6	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого			335	7,76	7,47	44	275,6	430	14,1	11,2	51	361,9
2-й завтрак	Фрукт яблоко	Пром.	70	0,52	0	13,5	58,5	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Итого			70	0,52	0	13,5	58,5	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Обед	Салат из картофеля с огурцами		60	17,04	43,15	126,93	964	60	17,04	43,15	126,93	964
	Суп картофельный с макаронными изделиями	54-7с-2020	150	3,4	1,9	9,4	6,74	200	12,6	10,8	90,6	114,0
	Рыба тушеная с овощами		120	3,2	6,06	23,3	160,45	150	3,2	6,06	23,3	160,45
	Рис отварной	54-6г-2020	120	2,92	4,3	29,35	167,76	150	3,6	5,4	36,4	287,0
	Компот из с/ф	54-7хн-2020	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,6	0,0	22,8	93,2
	Хлеб	Пром.	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого			630	28,87	55,79	219,83	1435,7	800	39,34	65,61	314,83	1688,95
	Булочка домашняя	54-8в-2020	50	3,64	6,26	26,96	179	60	5,5	4,1	21,9	146,8
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,2	0	6,4	26,8
Итого			200	3,68	6,27	33,95	207	260	5,7	4,1	28,3	173,3
Всего			1235	40,83	69,53	311,28	1976,8	1640	59,74	81,51	408,83	2290,75

б-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	54-6к-2020	155	3,42	0,98	24,63	121	200	8,3	11,7	37,5	288,0
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,2	0	6,4	26,8
	Масло сливочное	53-19з-2020	40	2,45	7,55	14,62	136	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	Хлеб пшеничный	Пром.	30	2,3	0,2	14,8	70,3	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого			375	8,21	8,74	61,04	355,3	440	10,9	20,1	58,8	459,9
2-ой завтрак	Сок фруктовый	Пром.	150	0,75		19,5	81	200	1,4	0,2	26,4	113,0
Итого			150	0,75		19,5	81	200	1,4	0,2	26,4	113,0
Обед	Салат из свеклы	54-13з-2020	30	0,43	1,83	2,51	28,17	60	0,8	2,7	4,6	45,7
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	54-8с-2020	150	3,3	3,2	9,8	80,9	200	6,7	4,6	16,3	133,1
	Капуста тушеная с мясом	54-10м-2020	100	1,98	3,71	9,49	79	200	21,9	22,9	13,3	347,1
	Кисель	54-11хн-202	150	0,67	0,05	21,44	88,8	200	0,2	0,0	12,9	52,9
	Хлеб ржаной	Пром.	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого			919,9	8,36	9,15	53,26	328,87	700	31,9	30,4	61,9	650,01
Полдник	Ватрушка с творогом	54-1в-2020	70	13,08	6,06	49,58	318	50	7,3	12,6	16,2	207,8
	Сок	Пром.	150	0,75	0,2	19,5	81	200	1,4	0,2	26,4	113,0
Итого			220	13,83	6,06	69,08	399	250	8,7	12,8	42,6	320,8
Всего			1664,9	31,15	23,95	202,88	1164,17	1590	52,9	63,5	189,7	1543,71

7-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная	54-16к-2020	155	4,67	4,86	20,94	146	200	5,0	7,0	23,9	178,0
	Чай с молоком и сахаром	54-6гн-2020	150	3,15	2,75	12,96	89	200	1,6	1,5	8,6	53,5
	Масло сливочное	53-19з-2020	40	2,45	7,55	14,62	136	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	Хлеб пшеничный	Пром.	30	2,3	0,2	14,8	70,3	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого			375	12,57	15,36	63,32	441,3	440	9	16,9	47,4	376,6
2-ой завтрак	Фрукт яблоко	Пром.	70	0,52	0	13,5	58,5	150	0,6	0,6	14,7	66,6
			70	0,52	0	13,5	58,5	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	14	40	0,46	2,48	1,89	31,64	40	0,46	2,48	1,89	31,64
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	54-2с-2020	150/15	5,9	4,4	8,2	96	200/20	1,7	5	9,7	90,3
	Бефстроганов из отварного мяса	54-1м-2020	30/30	7,76	6,22	1,65	93,5	40/40	10,34	8,29	2,19	124,5
	Макаронные изделия отварные	54-1г-2020	100	3,68	3,01	17,63	112,3	150	5,3	5,5	32,7	202,0
	Компот из с/ф	54-7хн-2020	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,6	0,0	22,8	93,2
	Хлеб	Пром.	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого			545	20,11	16,49	60,22	470,19	730	20,7	21,47	84,08	611,94
Полдник	Пряник	Пром.	40	2,4	1,9	30,0	146,4	40	2,4	1,9	30,0	146,4
	Какао с молоком	54-7нг-2020	150	3,15	2,75	12,96	89	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Итого			190	5,55	4,65	42,96	235,4	240	7,1	6,2	42,4	253,6
Всего			1180	38,75	36,5	180	1211,39	1560	37,4	45,17	188,58	1308,74

8-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	Б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	54-19к-2020	150	2,85	5,01	14,29	114	200	5,5	5,6	17,7	143,0
	Какао с молоком	54-7нг-2020	150	3,15	2,75	12,96	89	200	4,7	4,3	12,4	107,2
	Масло сливочное	53-19з-2020	40	2,45	7,55	14,62	136	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Итого			340	8,45	15,31	41,87	339	410	10,3	18,1	30,2	325
2-й завтрак	Банан	Пром.	150	2,3	0	33,6	143,4	150	2,3	0	33,6	143,4
			150	2,3	0	33,6	143,4	150	2,3	0	33,6	143,4
Обед	Салат из капусты	54-7з-2020	40	0,4	2,46	1,5	29,58	60	1,6	6,1	6,4	86,8
	Суп с рыбными консервами	54-12с-2020	150	5	2,2	8,6	100,4	200	7,9	4,1	12,4	118,0
	Гуляш из отварного мяса	54-2м-2020	30/30	3,86	3,11	9,9	47,25	40/40	5,16	4,08	13,1	62,5
	Рис отварной	54-6г-2020	120	2,92	4,3	29,35	167,76	150	3,6	5,4	36,4	287,0
	Компот из ягод	54-8хн-2020	150	0,12	0,12	17,91	73,2	200	0,3	0,1	8,4	35,5
	Хлеб	Пром.	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого			550	14,28	12,5	77,28	470,19	730	20,86	19,98	91,5	660,1
Полдник	Оладьи с повидлом	449	60/5	4,56	4,06	27,57	166	120/10	9,05	8,11	55,15	330
	Чай с лимоном	393	150	0,07	0,01	7,1	29	200	0,12	0,02	10,2	41
Итого			215	4,63	4,07	34,67	195	330	9,17	8,13	65,35	371
Всего			1255	29,66	31,93	187,42	1147,59	1620	42,63	46,21	220,65	1499,50

9-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша овсяная молочная	54-9к-2020	155	1,6	0,23	21,77	96	200	8,6	12,8	34,2	285,8
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,2	0	6,4	26,8
	Масло сливочное	53-19з-2020	40	2,45	7,55	14,62	136	10	0,1	8,2	0,1	74,8
	Хлеб пшеничный	Пром.	30	2,3	0,2	14,8	70,3	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого			375	6,39	7,99	58,18	330,3	440	11,2	21,2	55,5	457,7
2-ой завтрак	Фрукт яблоко	Пром.	70	0,52	0	13,5	58,5	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Итого			70	0,52	0	13,5	58,5	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Обед	Салат из моркови с яблоками	54-11з-2020	60	0,5	6,1	4,3	74,3	60	0,5	6,1	4,3	74,3
	Суп картофельный с клецками	54-6с-2020	200	23,1	16,7	57	94,8	200	23,1	16,7	57	94,8
	Плов с курицей	54-12м-2020	60	5,74	2,89	1,54	55	120	20,4	6,1	24,9	236,0
	Компот и с\Ф	54-7хн-2020	150	0,33	0,02	20,83	84,75	200	0,6	0,0	22,8	93,2
	Хлеб		30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого			500	31,75	26,07	93,69	360,85	620	46,9	29,7	123,8	568,6
Полдник	Кексы творожные	Пром.	40	2,4	1,9	30,0	146,4	40	2,4	1,9	30,0	146,4
	Сок фруктовый	Пром.	150	0,75	0,2	19,5	81	200	1,4	0,2	26,4	113,0
Итого			190	3,15	2,1	49,5	227,4	240	3,8	2,1	56,4	259,4
Всего			1135	41,81	36,16	214,87	977,05	1450	62,5	53,6	250,4	1352,3

10-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	Б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Суп рисовый молочный	54-20к-2020	155	2,4	3,82	16,1	108	200	7,1	6,7	23,8	184,4
	Какао с молоком	54-7гн-2020	150	3,15	2,75	12,96	89	200	4,7	4,3	12,4	107,2
	Хлеб пшеничный	Пром.	30	2,21	0,9	14,94	78,6	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого			335	7,76	7,47	44	257,6	430	14,1	11,2	51	361,9
2-й завтрак	Банан	Пром.	150	2,3	0	33,6	143,4	150	2,3	0	33,6	143,4
Итого			150	2,3	0	33,6	143,4	150	2,3	0	33,6	143,4
Обед	Салат из капусты с овощами	54-10з-2020	60	1,6	4,1	1,6	50	60	1,6	4,1	1,6	50
	Рассольник Ленинградский	54-3с-2020	150	1,7	2	7,7	55,2	200	1,9	5,1	13,2	106,7
	Жаркое по-домашнему	54-9м-2020	150	15	14,5	12,9	242,2	150	15	14,5	12,9	242,2
	Компот из ягод	54-8хн-2020	150	0,12	0,12	17,91	73,2	200	0,3	0,1	8,4	35,5
	Хлеб	Пром.	30	1,98	0,36	10,02	52	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого			540	20,4	21,8	50,13	472,6	650	21,1	24	50,9	504,7
Полдник	Блинчики со сгущенкой	54-1о-2020	65	5,73	11,04	1,10	127	150	12,7	19,3	3,1	237,0
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,2	0	6,4	26,8
Итого			215	5,77	11,05	8,09	152	350	12,9	19,3	9,5	263,8
Всего			1240	36,23	40,32	135,82	1043,6	1580	50,4	54,5	145	1273,8