

УТВЕРДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ с.Шигоны

_____ А.М. Малых

Приказ №2907 от 30.12.2021г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
в СП «Детский сад №4» ГБОУ СОШ с. Шигоны**

осеннее-зимний период

для детей от 3 до 7 лет

МЕНЮ САД 1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом, сахаром	200,00	6,64	7,59	28,13	204,00	99
	Хлеб пшеничный	20,00	1,53	0,60	9,96	52,40	147
	сыр	6,00	1,16	1,47	0,00	18,00	14
	Напиток кофейный с молоком, с сахаром	180,00	1,44	1,44	15,50	102,20	253
	итого за прием	406,00	10,77	11,10	53,59	376,60	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	100,00	0,24	0,10	18,33	100,00	256
Обед	Салат из капусты, моркови с растительным маслом	50,00	0,56	2,23	4,15	44,58	55
	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	180,00	4,15	6,04	19,67	144,00	101
	Картофельная запеканка с мясом	150,00	8,20	10,80	25,30	259,30	157
	Компот из изюма, кураги, с сахаром, витаминизированный	180,00	0,52	0,00	25,70	97,20	241
	Хлеб ржаной	25,00	1,77	0,28	14,89	70,65	146
	Хлеб пшеничный	40,00	3,06	1,20	19,92	104,80	147
	итого за прием	625,00	18,26	20,55	109,63	720,53	
Уплотненный полдник	Булочка "Венская"	100,00	5,50	4,10	21,90	166,80	55
	Напиток из свежемороженой ягоды	200,00	0,20	0,08	17,41	70,40	123
	итого за прием	300,00	0,20	0,08	17,41	70,40	
	итого за день	1 431,00	29,47	31,83	198,96	1 267,53	

МЕНЮ САД 2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп рисовый молочный с маслом, сахаром	200,00	5,76	6,63	18,28	156,00	43
	Кисель из ягодного концентрата, с сахаром	180,00	0,00	0,00	13,50	46,50	233
	Хлеб пшеничный	20,00	1,53	0,60	9,96	52,40	147
	Сыр	6,00	1,16	1,47	0,00	18,00	14
	итого за прием	406,00	8,45	8,70	41,74	272,90	
Второй завтрак	Сок овощной/фруктовый	100,00	0,90	0,00	18,18	76,00	399
	Салат из моркови, изюма с растительным маслом/Салат из моркови с яблоком, с растительным маслом	50,00	0,88	3,82	10,48	78,75	66
		50,00	0,81	5,67	6,05	80,62	8
	Щи с рыбными консервами	180,00	8,60	8,40	14,32	167,25	149
	Гречка отварная с маслом	130,00	4,50	6,40	21,90	263,00	186
	Бефстроганов в томатном соусе	70,00	10,86	8,69	2,30	130,89	155
	Напиток из свежемороженых ягод, витаминизированный	180,00	0,18	0,07	15,68	63,36	123
	Хлеб ржаной	25,00	1,77	0,28	14,89	70,65	146
	Хлеб пшеничный	40,00	3,06	1,20	19,92	104,80	147
	итого за прием	725,00	28,97	34,53	105,54	959,32	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	100,00	9,01	12,51	2,24	156,25	111
	Хлеб пшеничный	20,00	1,53	0,60	9,96	52,40	147
	Кондитерские изделия	40,00	2,50	3,93	24,80	145,33	29
	Какао с молоком, с сахаром	200,00	1,33	1,44	14,44	100,00	248
	итого за прием	360,00	14,37	18,48	51,44	453,98	
	итого за день	1 591,00	52,69	61,71	216,90	1 762,20	

МЕНЮ САД 3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом, с сахаром	200,00	6,21	7,73	27,71	201,00	84
	Хлеб пшеничный	20,00	1,53	0,60	9,96	52,40	147
	Сыр	6,00	1,16	1,47	0,00	18,00	14
	Чай с молоком, с сахаром	180,00	0,80	1,00	13,50	56,00	261
	итого за прием	406,00	9,70	10,80	51,17	327,40	
Второй завтрак	Фрукты в ассортименте/ Сок овощной/фруктовый	100,00	0,80	0,20	7,50	35,00	458
Обед	Салат из свеклы, соленого огурца с растительным маслом	50,00	0,61	3,78	3,11	50,83	21
	Суп по-польски на мясокостном бульоне	180,00	2,22	7,42	14,81	134,96	5
	Вермишелевая запеканка с мясом	150,00	18,50	12,10	32,17	245,75	28
	Напиток лимонно-апельсиновый, витаминизированный	180,00	0,13	0,01	21,98	115,00	282
	Хлеб ржаной	25,00	1,77	0,28	14,89	70,65	146
	Хлеб пшеничный	40,00	3,06	1,20	19,92	104,80	147
	итого за прием	625,00	26,29	24,79	106,88	721,99	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	100,00	7,00	5,37	30,60	227,87	289
	Компот из сухофруктов	200,00	0,57	0,00	28,56	108,00	241
	итого за прием	300,00	7,57	5,37	59,16	335,87	
	итого за день	1 431,00	44,36	41,16	224,71	1 420,26	

МЕНЮ САД 4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом, с сахаром	200,00	7,01	8,09	28,39	213,00	96
	Кофейный напиток с сахаром	180,00	1,30	1,30	14,00	92,00	254
	Хлеб пшеничный	20,00	1,53	0,60	9,96	52,40	147
	Сыр	6,00	1,16	1,47	0,00	18,00	14
	итого за прием	406,00	11,00	11,46	52,35	375,40	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженых ягод	100,00	0,10	0,04	8,70	35,20	123
Обед	Салат из капусты, моркови, яблока с растительным маслом	50,00	0,76	2,43	4,78	45,32	52
	Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной	180,00	3,94	5,76	20,11	139,00	33
	Котлета рыбная	70,00	10,59	6,47	4,17	117,00	248
	Картофельное пюре	130,00	2,88	4,95	17,08	134,00	206
	Компот из чернослива с сахаром, витаминизированный	180,00	0,52	0,00	25,70	97,20	241
	Хлеб ржаной	25,00	1,77	0,28	14,89	70,65	146
	Хлеб пшеничный	40,00	3,06	1,20	19,92	104,80	147
	итого за прием	625,00	22,76	18,66	101,87	662,65	
Уплотненный полдник	Суп вермишелевый с яйцом, с овощами	180,00	3,00	2,24	4,45	54,75	122
	Хлеб пшеничный	20,00	1,53	0,60	9,96	52,40	147
	Напиток "Изюминка"	200,00	0,27	0,13	118,67	106,60	258
	итого за прием	400,00	4,80	2,97	133,08	213,75	
	итого за день	1 531,00	38,66	33,13	296,00	1 287,00	

МЕНЮ САД 5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200,00	6,44	7,53	25,38	192,00	91
	Какао с молоком, с сахаром	180,00	1,20	1,30	13,00	90,00	248
	Хлеб пшеничный	20,00	1,53	0,60	9,96	52,40	147
	Сыр	6,00	1,16	1,47	0,00	18,00	14
	итого за прием	406,00	10,33	10,90	48,34	352,40	
Второй завтрак	Сок фруктовый/овощной	100,00	0,90	0,00	18,18	76,00	399
Обед	Зеленый горошек порционно	50,00	3,75	0,15	6,23	41,25	108
	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	180,00	4,06	6,24	13,24	139,33	34
	Зраза мясная	70,00	19,05	14,53	16,10	306,18	37
	Капуста тушеная	130,00	2,85	5,34	9,58	103,53	208
	Компот из сухофруктов, витаминизированный	180,00	0,52	0,00	25,70	97,20	241
	Хлеб ржаной	25,00	1,77	0,28	14,89	70,65	146
	Хлеб пшеничный	40,00	3,06	1,20	19,92	104,80	147
	итого за прием	625,00	31,31	27,59	99,43	821,69	
Уплотненный полдник	Пирожок с картофелем/ Кондитерские изделия	100,00	5,63	6,30	35,59	236,25	294
	Компот из свежих яблок, с сахаром/ Кисломолочный продукт	200,00	0,16	0,16	15,89	60,00	240
		200,00	4,35	4,80	6,00	88,50	251
	итого за прием	300,00	10,14	11,26	57,48	384,75	
	итого за день	1 431,00	52,68	49,75	223,43	1 634,84	

МЕНЮ САД 6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп вермишелевый молочный с маслом, с сахаром	200,00	5,85	5,81	19,99	155,00	44
	Кофейный напиток с сахаром	180,00	1,30	1,30	14,00	92,00	254
	Хлеб пшеничный	20,00	1,53	0,60	9,96	52,40	147
	Сыр	6,00	1,16	1,47	0,00	18,00	14
	итого за прием	406,00	9,84	9,18	43,95	317,40	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	100,00	0,24	0,10	18,33	100,00	256
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком с растительным маслом	50,00	1,42	5,70	5,12	80,00	53
	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	180,00	3,54	5,76	8,24	141,60	56
	Плов с мясом	150,00	19,96	17,41	40,15	339,66	30
	Напиток из чернослива с сахаром, витаминизированный	180,00	0,52	0,00	25,70	97,20	241
	Хлеб ржаной	25,00	1,77	0,28	14,89	70,65	146
	Хлеб пшеничный	40,00	3,06	1,20	19,92	104,80	147
	итого за прием	575,00	28,85	24,65	108,90	753,91	
Уплотненный полдник	Булочка домашняя	100,00	4,51	8,60	29,92	161,97	274
	Какао с молоком, с сахаром	200,00	1,33	1,44	14,44	100,00	248
	итого за прием	300,00	5,84	10,04	44,36	261,97	
	итого за день	1 381,00	44,77	43,97	215,54	1 433,28	

МЕНЮ САД 7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом, с сахаром	200,00	5,76	6,63	26,08	192,00	173
	Кисель из ягодного концентрата с сахаром	180,00	0,00	0,00	13,50	46,50	233
	Хлеб пшеничный	20,00	1,53	0,60	9,96	52,40	147
	Сыр	6,00	1,16	1,47	0,00	18,00	14
	итого за прием	406,00	8,45	8,70	49,54	308,90	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженых ягод	100,00	0,10	0,04	8,70	35,20	123
Обед	Салат из лука с растительным маслом	50,00	0,88	4,12	5,20	61,40	11
	Суп с гренками на мясокостном бульоне	180,00	2,26	2,71	15,96	97,20	110
	Мясной гуляш в томатном соусе	70,00	6,30	7,98	2,59	173,04	277
	Рожки отварные	130,00	2,40	4,12	14,23	111,88	195
	Компот из сухофруктов с сахаром, витаминизированный	180,00	0,52	0,00	25,70	97,20	241
	Хлеб ржаной	25,00	1,77	0,28	14,89	70,65	146
	Хлеб пшеничный	40,00	3,06	1,20	19,92	104,80	147
	итого за прием	675,00	17,19	20,41	98,49	716,17	
	Яйцо вареное	50,00	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	20,00	1,53	0,60	9,96	52,40	147
	Кондитерские изделия	40,00	2,5	3,93	24,8	145,33	29
	Чай яблочный с сахаром	200,00	0,22	4,06	13,3	52,28	133
	итого за прием	310,00	4,25	8,59	48,06	250,01	
	итого за день	1 491,00	29,99	37,74	204,79	1 310,28	

МЕНЮ САД 8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом, с сахаром	200,00	6,98	10,41	225,00	223,74	47
	Чай с молоком, с сахаром	180,00	0,80	1,00	13,50	56,00	261
	Хлеб пшеничный	20,00	1,53	0,60	9,96	52,40	147
	Сыр	6,00	1,16	1,47	0,00	18,00	14
	итого за прием пищи	406,00	10,47	13,48	248,46	350,14	
Второй завтрак	Фрукт в ассортименте	100,00	0,80	0,20	7,50	35,00	458
Обед	Салат из моркови с яблоком, с растительным маслом/Салат из моркови, изюма, с растительным маслом	50,00	0,81	5,67	6,05	80,62	8
		50,00	0,88	3,82	10,48	78,75	66
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	180,00	5,16	4,68	21,01	126,72	36
	Пшенная запеканка с мясом	150,00	10,90	11,50	3,40	161,50	53
	Компот из чернослива, кураги, с сахаром, витаминизированный	180,00	0,52	0,00	25,70	97,20	241
	Хлеб ржаной	25,00	1,77	0,28	14,89	70,65	146
	Хлеб пшеничный	40,00	3,06	1,20	19,92	104,80	147
	итого за прием пищи	675,00	23,10	27,15	101,45	720,24	
Уплотненный полдник	Пирожок с повидлом	100,00	4,24	2,66	35,62	191,00	294
	Кисель из ягодного концентрата, с сахаром	200,00	0,00	0,00	15,30	51,67	233
	итого за прием пищи	300,00	4,24	2,66	50,92	242,67	
	итого за день	1 481,00	38,61	43,49	408,33	1 348,05	

МЕНЮ САД 9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом, с сахаром	200,00	6,21	7,47	25,09	192,00	88
	Какао с молоком, с сахаром	180,00	1,20	1,30	13,00	90,00	248
	Хлеб пшеничный	20,00	1,53	0,60	9,96	52,40	147
	Сыр	6,00	1,16	1,47	0,00	18,00	14
	итого за прием	406,00	10,10	10,84	48,05	352,40	
Второй завтрак	Сок овощной/фруктовый	100,00	0,90	0,00	18,18	76,00	399
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	50,00	1,06	4,57	6,27	70,42	26
	Суп овощной на мясокостном бульоне со сметаной	180,00	7,78	3,89	12,53	116,10	74
	Картофель тушеный с мясом	150,00	12,35	14,93	14,05	213,90	226
	Компот из кураги с сахаром, витаминизированный	180,00	0,52	0,00	25,70	97,20	241
	Хлеб ржаной	25,00	1,77	0,28	14,89	70,65	146
	Хлеб пшеничный	40,00	3,06	1,20	19,92	104,80	147
	итого за прием	575,00	18,76	20,98	80,83	556,97	
Уплотненный полдник	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком/ Запеканка с творогом, рисом со сгущенным молоком	100,00	12,88	11,28	30,19	273,87	212
	Напиток "Изюминка"	200,00	0,27	0,13	118,67	106,60	258
	итого за прием	300,00	13,15	11,41	148,86	380,47	
	итого за день	1 381,00	42,91	43,23	295,92	1 365,84	

МЕНЮ САД 10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп пшеничный молочный с маслом, с сахаром	200,00	5,76	6,63	18,28	156,00	43
	Кисель из ягодного концентрата с сахаром	180,00	0,00	0,00	13,50	46,50	233
	Хлеб пшеничный	20,00	1,53	0,60	9,96	52,40	147
	Сыр	6,00	1,16	1,47	0,00	18,00	14
	итого за прием	406,00	8,45	8,70	41,74	272,90	
Второй завтрак	Напиток из свежих яблок	100,00	0,08	0,08	7,95	30,00	240
Обед	Салат из капусты, моркови, с растительным маслом	50,00	0,56	2,23	4,15	44,58	55
	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	180,00	3,38	5,75	9,40	112,43	27
	Котлета мясная	70,00	9,84	8,02	7,16	139,13	161
	Гороховое пюре	130,00	4,96	2,72	14,77	133,54	211
	Компот из изюма, чернослива, с сахаром, витаминизированный	180,00	0,52	0,00	25,70	97,20	241
	Хлеб ржаной	25,00	1,77	0,28	14,89	70,65	146
	Хлеб пшеничный	40,00	3,06	1,20	19,92	104,80	147
	итого за прием	675,00	24,09	20,20	95,99	702,33	
Уплотненный полдник	Булка "Гребешок"/Кондитерские изделия	100,00	6,62	5,94	36,87	229,12	417
	Кисломолочный продукт / Чай с сахаром	200,00	4,35	4,80	6,00	88,50	251
		200,00	0,00	0,00	12,08	40,00	263
	итого за прием	300,00	10,97	10,74	42,87	317,62	
	итого за день	1 481,00	43,59	39,72	188,55	1 322,85	