

УТВЕРДАЮ:  
Директор ГБОУ СОШ с.Шигоны  
А.М. Малых  
Приказ № 46 от 15.01.2021г.

**Примерное 10-ти дневное меню  
для организации питания детей  
в СП «Детский сад №4» ГБОУ СОШ с. Шигоны  
по адресу: ул. Строителей, 38**

Весенне-летний период  
для детей от 3 до 7 лет

## МЕНЮ САД 1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с пшеном с маслом, сахаром	200,00	4,32	4,97	13,71	117,00	43
	Хлеб пшеничный	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40	147
	Сыр	6,00	0,93	1,18	0,00	14,40	14
	Кисель из ягодного концентрата с сахаром	180,00	0,00	0,00	13,50	46,50	233
	<b>итого за прием</b>	<b>406,00</b>	<b>6,79</b>	<b>6,75</b>	<b>37,17</b>	<b>230,30</b>	
Второй завтрак	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>100,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>13,75</b>	<b>75,00</b>	<b>256</b>
Обед	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком и растительным маслом	50,00	0,85	3,42	3,07	48,00	53
	Щи со сметаной на мясокостном бульоне	180,00	2,95	4,80	6,87	94,49	56
	Плов рисовый с мясом	150,00	17,30	15,09	34,80	294,37	30
	Компот из изюма, кураги с сахаром, витаминизированный	180,00	0,43	0,00	21,42	81,00	241
	Хлеб пшеничный	45,00	2,69	1,05	17,43	91,70	147
	<b>итого за прием</b>	<b>605,00</b>	<b>24,22</b>	<b>24,36</b>	<b>83,59</b>	<b>609,56</b>	
Уплотненный полдник	Суп овощной с вермишелью с яйцом	180,00	2,50	1,87	3,71	4,16	122
	Хлеб пшеничный	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40	147
	Кондитерское изделие(печенье)	40,00	0,75	1,18	7,44	43,60	29
	Чай с молоком, с сахаром/чай с лимоном, с сахаром	200,00	0,80	1,00	13,50	56,00	261
	<b>итого за прием</b>	<b>440,00</b>	<b>5,59</b>	<b>4,65</b>	<b>34,61</b>	<b>156,16</b>	
	<b>итого за день</b>	<b>1 551,00</b>	<b>36,78</b>	<b>35,84</b>	<b>169,12</b>	<b>1 071,02</b>	

## МЕНЮ САД 2 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	4,16	5,60	19,56	144,00	173
	Кофейный напиток с молоком, с сахаром	180,00	1,30	1,30	13,95	92,00	253
	Хлеб пшеничный	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40	147
	Сыр	6,00	0,93	1,18	0,00	14,40	14
	<b>итого за прием</b>	<b>406,00</b>	<b>7,93</b>	<b>8,68</b>	<b>43,47</b>	<b>302,80</b>	
Второй завтрак	<b>Напиток из свежемороженой ягоды</b>	<b>100,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>13,06</b>	<b>52,80</b>	<b>123</b>
Обед	Зеленый горошек порционно	50,00	2,25	0,09	3,74	24,75	108
	Суп по-польски на мясокостном бульоне со сметаной	180,00	1,88	2,26	13,30	81,00	110
	Котлета мясная	70,00	7,03	5,73	5,11	99,38	161
	Гороховое пюре	130,00	4,20	2,30	12,50	113,00	211
	Компот из сухофруктов, витаминизированный	180,00	0,43	0,00	21,42	81,00	241
	Хлеб пшеничный	45,00	2,69	1,05	17,43	91,70	147
	<b>итого за прием</b>	<b>605,00</b>	<b>16,23</b>	<b>11,34</b>	<b>69,76</b>	<b>466,08</b>	
Уплотненный полдник	Картофель отварной с маслом, в молоке	110,00	1,93	2,82	10,78	96,29	318
	Напиток "Изюминка"	180,00	0,29	0,10	14,00	80,00	258
	<b>итого за прием</b>	<b>290,00</b>	<b>2,22</b>	<b>2,92</b>	<b>24,78</b>	<b>176,29</b>	
	<b>итого за день</b>	<b>1 401,00</b>	<b>26,53</b>	<b>23,00</b>	<b>151,07</b>	<b>997,97</b>	

### МЕНЮ САД 3 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	5,24	7,80	18,75	167,80	47
	Хлеб пшеничный	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40	147
	Сыр	6,00	0,93	1,18	0,00	14,40	14
	Кисель из ягодного концентрата с сахаром	180,00	0,00	0,00	16,20	55,80	233
	<b>итого за прием</b>	<b>406,00</b>	<b>7,71</b>	<b>9,58</b>	<b>44,91</b>	<b>290,40</b>	
Второй завтрак	<b>Напиток из свежемороженых ягод/ Фрукт</b>	<b>100,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	<b>399</b>
Обед	Свежий огурец порционно/Свежий помидор порционно	50,00	0,36	0,05	1,13	6,30	70
	Суп с гречками на мясокостном бульоне со сметаной	180,00	1,85	6,19	12,34	112,47	5
	Капуста тушеная с мясом	150,00	2,41	4,52	8,11	87,60	208
	Компот из чернослива, кураги, витаминизированный	180,00	0,43	0,00	21,42	81,00	241
	Хлеб пшеничный	35,00	2,69	1,05	17,43	91,70	147
	<b>итого за прием</b>	<b>595,00</b>	<b>7,74</b>	<b>11,81</b>	<b>60,43</b>	<b>379,07</b>	
Уплотненный полдник	Лапшевник со сгущенным молоком, с творогом	100,00	12,89	11,28	30,2	273,87	212
	Какао с молоком, с сахаром/Йогурт	200,00	1,20	1,30	13,00	90,00	248
	<b>итого за прием</b>	<b>300,00</b>	<b>14,09</b>	<b>12,58</b>	<b>43,20</b>	<b>363,87</b>	
	<b>итого за день</b>	<b>1 401,00</b>	<b>30,04</b>	<b>34,07</b>	<b>158,64</b>	<b>1 079,34</b>	

## МЕНЮ САД 4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом, с сахаром	200,00	4,76	6,38	16,40	140,25	93
	Какао на молоке, со сгущенным молоком	180,00	1,20	1,30	13,00	90,00	248
	Хлеб пшеничный	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40	147
	Сыр	6,00	0,93	1,18	0,00	14,40	14
	<b>итого за прием</b>	<b>406,00</b>	<b>8,43</b>	<b>9,46</b>	<b>39,36</b>	<b>297,05</b>	
Второй завтрак	<b>Фрукт в ассортименте</b>	<b>100,00</b>	<b>0,61</b>	<b>0,19</b>	<b>7,13</b>	<b>33,25</b>	<b>458</b>
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом/Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50,00	0,53	2,29	6,29	47,25	68
	Суп овощной со сметаной на мясокостном бульоне	180,00	5,20	4,24	11,62	133,80	39
	Гуляш мясной	70,00	4,50	5,70	1,85	123,60	277
	Рожки отварные с маслом	130,00	2,03	3,49	12,04	94,67	195
	Компот из свежемороженых ягод, витаминизированный	180,00	0,43	0,00	21,42	81,00	241
	Хлеб пшеничный	45,00	2,69	1,05	17,43	91,70	147
	<b>итого за прием</b>	<b>605,00</b>	<b>14,85</b>	<b>14,48</b>	<b>64,36</b>	<b>524,77</b>	
Уплотненный полдник	Тефтеля рыбная с овощами, рисом	110,00	6,78	7,53	85,83	129,17	268
	Кондитерское изделие	40,00	0,75	1,18	7,44	43,60	29
	Чай с сахаром, с лимоном	200,00	0,00	0,00	10,87	36,00	263
	<b>итого за прием</b>	<b>350,00</b>	<b>7,53</b>	<b>8,71</b>	<b>104,14</b>	<b>208,77</b>	
	<b>итого за день</b>	<b>1 461,00</b>	<b>31,42</b>	<b>32,84</b>	<b>214,99</b>	<b>1 063,84</b>	

## МЕНЮ САД 5 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	4,39	4,36	14,99	116,25	44
	Кофейный напиток с сахаром	180,00	1,30	1,30	14,00	92,00	254
	Хлеб пшеничный	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40	147
	Сыр	6,00	0,93	1,18	0,00	14,40	14
	<b>итого за прием</b>	<b>406,00</b>	<b>8,16</b>	<b>7,44</b>	<b>38,95</b>	<b>275,05</b>	
Второй завтрак	<b>Сок фруктовый/овощной</b>	<b>100,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	<b>399</b>
Обед	Салат из свежих огурцов, свежих помидор с растительным маслом	50,00	0,49	3,40	3,96	48,37	8
	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	180,00	1,85	6,19	12,34	112,47	5
	Картофель тушеный с мясом	150,00	5,63	3,98	11,00	170,45	153
	Компот из изюма, чернослива витаминизированный	180,00	0,43	0,00	21,42	81,00	241
	Хлеб пшеничный	45,00	2,69	1,05	17,43	91,70	147
	<b>итого за прием</b>	<b>605,00</b>	<b>10,60</b>	<b>11,22</b>	<b>66,15</b>	<b>503,99</b>	
Уплотненный полдник	Булка "Гребешок"	100,00	5,30	4,75	29,30	183,30	417
	Йогурт/ Чай с лимоном, с сахаром	200,00	4,35	3,75	7,20	81,00	255
	<b>итого за прием</b>	<b>300,00</b>	<b>9,65</b>	<b>8,50</b>	<b>36,50</b>	<b>264,30</b>	
	<b>итого за день</b>	<b>1 411,00</b>	<b>28,91</b>	<b>27,26</b>	<b>151,70</b>	<b>1 089,34</b>	

## МЕНЮ САД 6 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	4,66	5,60	18,82	144,00	88
	Кофейный напиток на молоке, с сахаром	180,00	1,30	1,30	13,95	92,00	253
	Хлеб пшеничный	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40	147
	Сыр	6,00	0,93	1,18	0,00	14,40	14
	<b>итого за прием</b>	<b>406,00</b>	<b>8,43</b>	<b>8,68</b>	<b>42,73</b>	<b>302,80</b>	
Второй завтрак	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>100,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>13,75</b>	<b>75,00</b>	<b>256</b>
Обед	Зеленый горошек порционно	50,00	2,25	0,09	3,74	24,75	108
	Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной	180,00	3,28	4,80	16,76	116,11	33
	Картофельная запеканка с мясом	150,00	6,15	8,10	18,97	194,47	157
	Компот из изюма, кураги, витаминизированный	180,00	0,43	0,00	21,42	81,00	241
	Хлеб пшеничный	45,00	2,69	1,05	17,43	91,70	147
	<b>итого за прием</b>	<b>555,00</b>	<b>12,55</b>	<b>13,95</b>	<b>74,58</b>	<b>483,28</b>	
Уплотненный полдник	Оладьи со сгущенным молоком/ с повидлом	100,00	6,60	8,64	36,59	249,60	265
	Напиток из вишни, с сахаром	200,00	0,15	0,06	13,06	52,80	123
	<b>итого за прием</b>	<b>300,00</b>	<b>6,75</b>	<b>8,70</b>	<b>49,65</b>	<b>302,40</b>	
	<b>итого за день</b>	<b>1 361,00</b>	<b>27,91</b>	<b>31,41</b>	<b>180,71</b>	<b>1 163,48</b>	

**МЕНЮ САД 7 ДЕНЬ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп рисовый молочный с маслом, с сахаром	200,00	4,32	4,97	13,71	117,00	43
	Кисель из ягодного концентрата	180,00	0,00	0,00	13,50	46,50	233
	Хлеб пшеничный	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40	147
	Сыр	6,00	0,93	1,18	0,00	14,40	14
	<b>итого за прием</b>	<b>406,00</b>	<b>6,79</b>	<b>6,75</b>	<b>37,17</b>	<b>230,30</b>	
Второй завтрак	<b>Сок овощной/фруктовый</b>	<b>100,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	<b>399</b>
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом с растительным маслом	50,00	0,64	2,74	3,76	42,25	26
	Щи с рыбными консервами	180,00	6,88	6,72	11,46	134,00	149
	Бефстроганов в томатно-сметанном соусе	70,00	7,76	6,21	1,64	93,49	155
	Каша гречневая рассыпчатая	130,00	3,00	4,27	14,60	175,33	186
	Компот из сухофруктов, витаминизированный	180,00	0,43	0,00	21,42	81,00	241
	Хлеб пшеничный	45,00	2,69	1,05	17,43	91,70	147
	<b>итого за прием</b>	<b>655,00</b>	<b>21,40</b>	<b>20,99</b>	<b>70,31</b>	<b>617,77</b>	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с маслом	100,00	7,21	10,01	1,79	125,00	111
	Хлеб пшеничный	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40	147
	Кондитерское изделие(печенье)	40,00	0,75	1,18	7,44	43,60	29
	Какао на молоке, с сахаром	200,00	1,20	1,30	13,00	90,00	248
	<b>итого за прием</b>	<b>360,00</b>	<b>10,70</b>	<b>13,09</b>	<b>32,19</b>	<b>311,00</b>	
	<b>итого за день</b>	<b>1 521,00</b>	<b>39,39</b>	<b>40,93</b>	<b>149,77</b>	<b>1 205,07</b>	



## МЕНЮ САД 8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная с маслом, с сахаром	200,00	4,66	5,79	20,78	150,75	84
	Кофейный напиток с сахаром	180,00	1,30	1,30	14,00	92,00	254
	Хлеб пшеничный	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40	147
	Сыр	6,00	0,93	1,18	0,00	14,40	14
	<b>итого за прием пищи</b>	<b>406,00</b>	<b>8,43</b>	<b>8,87</b>	<b>44,74</b>	<b>309,55</b>	
Второй завтрак	<b>Фрукт в ассортименте</b>	<b>100,00</b>	<b>0,61</b>	<b>0,19</b>	<b>7,13</b>	<b>33,25</b>	<b>458</b>
Обед	Салат из кукурузы с луком, растительным маслом/кукуруза порционно	50,00	3,66	5,43	21,38	148,50	363
	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	180,00	2,82	4,79	7,83	93,69	27
	Суфле мясное с овощами	120,00	7,50	11,20	3,42	250,30	184
	Напиток из кураги, витаминизированный	180,00	0,11	0,01	18,32	72,00	282
	Хлеб пшеничный	45,00	2,69	1,05	17,43	91,70	147
	<b>итого за прием пищи</b>	<b>575,00</b>	<b>16,78</b>	<b>22,48</b>	<b>68,38</b>	<b>656,19</b>	
Уплотненный полдник	Сырники с творогом/пудинг со сгущенным молоком /повидлом	100,00	6,34	7,20	22,68	281,10	130
	Йогурт	200,00	4,06	4,48	5,60	82,60	251
	<b>итого за прием пищи</b>	<b>300,00</b>	<b>10,40</b>	<b>11,68</b>	<b>28,28</b>	<b>363,70</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1 381,00</b>	<b>36,22</b>	<b>43,22</b>	<b>148,53</b>	<b>1 362,69</b>	

## МЕНЮ САД 9 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	5,26	6,07	21,29	159,75	96
	Какао с молоком	180,00	1,20	1,30	13,00	90,00	248
	Хлеб пшеничный	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40	147
	Сыр	6,00	0,93	1,18	0,00	14,40	14
	<b>итого за прием</b>	<b>406,00</b>	<b>8,93</b>	<b>9,15</b>	<b>44,25</b>	<b>316,55</b>	
Второй завтрак	<b>Фрукт</b>	<b>100,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>13,75</b>	<b>75,00</b>	<b>256</b>
Обед	Свежий огурец порционно/Свежий помидор порционно	50,00	0,36	0,05	1,13	6,30	70
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	180,00	4,30	3,90	17,51	105,60	36
	Рыбный гуляш в томатном соусе	70,00	4,26	5,13	2,90	80,67	300
	Картофельное пюре	130,00	2,44	4,19	14,45	113,60	206
	Компот из чернослива, витаминизированный	180,00	0,43	0,00	21,42	81,00	241
	Хлеб пшеничный	45,00	2,69	1,05	17,43	91,70	147
	<b>итого за прием</b>	<b>605,00</b>	<b>14,48</b>	<b>14,32</b>	<b>74,84</b>	<b>478,87</b>	
	Булочка-сдоба с повидлом с изюмом/ Сочник	100,00	3,61	6,88	23,94	129,58	274
	Чай с сахаром, с лимоном/ Йогурт	200,00	0,16	3,04	9,97	39,43	133
	<b>итого за прием</b>	<b>300,00</b>	<b>3,77</b>	<b>9,92</b>	<b>33,91</b>	<b>169,01</b>	
	<b>итого за день</b>	<b>1 411,00</b>	<b>27,36</b>	<b>33,47</b>	<b>166,75</b>	<b>1 039,43</b>	

## МЕНЮ САД 10 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	5,26	6,07	21,29	159,75	91
	Кисель из ягодного концентрата с сахаром	180,00	0,00	0,00	16,20	55,80	233
	Хлеб пшеничный	20,00	1,54	0,60	9,96	52,40	147
	Сыр	6,00	0,93	1,18	0,00	14,40	14
	<b>итого за прием</b>	<b>406,00</b>	<b>7,73</b>	<b>7,85</b>	<b>47,45</b>	<b>282,35</b>	
Второй завтрак	<b>Фрукт/ Напиток из свежемороженных ягод</b>	<b>100,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	<b>399</b>
Обед	Салат из свежих огурцов, свежих помидор с растительным маслом	50,00	0,49	3,40	3,96	48,37	8
	Суп крестьянский на мясокостном бульоне со сметаной	180,00	1,18	3,81	2,93	50,25	362
	Свекла тушеная с маслом	130,00	1,79	3,44	10,70	10,01	21
	Зразы мясные с яйцом	70,00	13,61	10,38	11,50	218,70	37
	Компот из черной смородины с сахаром	180,00	0,15	0,06	13,06	52,08	123
	Хлеб пшеничный	45,00	2,69	1,05	17,43	91,70	147
	<b>итого за прием</b>	<b>605,00</b>	<b>19,42</b>	<b>18,74</b>	<b>55,62</b>	<b>422,74</b>	
Уплотненный полдник	Пирожок с картофелем	100,00	4,51	5,04	28,47	189,00	294
	Кондитерское изделие	40,00	0,75	1,18	7,44	43,60	29
	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,87	36,00	263
	<b>итого за прием</b>	<b>340,00</b>	<b>5,26</b>	<b>6,22</b>	<b>46,78</b>	<b>268,60</b>	
	<b>итого за день</b>	<b>1 451,00</b>	<b>32,91</b>	<b>32,91</b>	<b>159,95</b>	<b>1 019,69</b>	