Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 9 г.о. Чапаевск

_____Э.А. Каткасова

«31» августа 2021г.

Согласовано

Руководитель СП ГБОУСОШ № 9

г.о. Чапаевск

_____ И.Н. Марухина

«31» августа 2021г.

Примерное десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет

с двенадцатичасовым пребыванием (зимний период)

В ГБОУ СОШ № 9 г.о. Чапаевск

структурное подразделение детский сад № 23 «Улыбка»

День I

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
Каша рисовая молочная	185	4,63	7,59	28,03	198,88	131
Хлеб с маслом	30/5	2,7	1,1	17,0	84,0	Беленова, Павлова
Кофейный напиток	180	3,96	4,5	19,26	130,81	148
Итого за завтрак:	**400**	**11,29**	**13,19**	**64,29**	**413,69**	
Второй завтрак						
Сок	150	0,3	-	27,3	112,5	130
Обед						
Щи с тушенкой со сметаной	180	2,61	4,32	6,12	84,96	220
Сосиска с гречкой, соус	60/150/30	18,52	21,33	44,18	438,87	65,97,288
Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	145
Итого за обед:	**570**	**21,91**	**25,65**	**70,52**	**604,41**	
Полдник						
Кисломолочный напиток	180	4,89	5,76	12,55	124,56	120
Ужин						
Пирожок с картошкой	120	7,25	10,15	40,7	279,2	453, 503
Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	154
Итого за ужин:	**300**	**18,05**	**12,9**	**52,4**	**323,55**	
Хлеб пшеничный	50	4,12	1,6	28,75	140,0	Беленова, Павлова
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,25	106,67	Беленова, Павлова
Итого за день:		**63,16**	**59,7**	**278,06**	**1825,38**	

День II

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
Каша молочная пшенная	185	6,25	9,64	23,92	208,07	123
Хлеб с маслом	30/5	2,7	1,1	17,0	84,0	Беленова, Павлова
Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	133 А
Итого за завтрак:	**400**	**14,53**	**16,5**	**61,04**	**444,91**	
Второй завтрак						
Напиток шиповника	150	0,41	0,17	11,79	56,82	151
Обед						
Суп с клецками на мясном бульоне со сметаной	180	4,68	5,04	13,63	125,64	204
Голубцы ленивые с отварным мясом	200	14,62	14,64	18,68	266,42	92
Компот из сухофруктов	150	0,78		20,22	80,58	145
Итого за обед:	**530**	**20,08**	**19,68**	**52,53**	**472,64**	
Полдник						
Кисель	180	-	-	9,0	107,1	211
Ужин						
Вермишель отварная с малом, сыром	150/10	8,45	8,83	31,26	242,58	40,27
Чай с сахаром, лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47,32	133
Итого за ужин:	**340**	**8,65**	**12,48**	**43,23**	**289,9**	
Хлеб пшеничный	50	4,12	1,6	28,75	140,0	Беленова, Павлова
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,25	106,67	Беленова, Павлова
Итого:		**50,39**	**51,03**	**228,59**	**1618,04**	

День III

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
Запеканка творожная со сгущенным молоком (повидло)	115/30	15,71	10,4	11,41	208,53	79
Хлеб с маслом	30/5	2,7	1,1	17,0	84,0	Беленова, Павлова
Кофейный напиток	180	3,96	4,5	19,26	130,81	148
Итого за завтрак:	**360**	**22,37**	**16**	**47,67**	**423,34**	
Второй завтрак						
Чай с сахаром, лимоном	150	0,17	3,04	9,98	39,43	133
Обед						
Рассольник на курином бульоне со сметаной	180	3,04	1,7	11,02	85,27	193
Суфле из печени с картофельным пюре, соус, свежий огурец (помидор)	70/150/50	19,71	11,1	13,21	267,66	53, 178, 288
Компот из сухофруктов	150	0,4	-	20,9	80,7	145
Итого за обед:	**600**	**23,15**	**12,8**	**45,13**	**433,63**	
Полдник						
Молоко	180	5,04	5,76	7,38	100,8	127
Ужин						
Каша молочная геркулесовая	200	6,66	11,0	22,64	216,44	67
Чай с печеньем (вафли, конфеты)	180	10,8	2,75	11,7	44,35	154
Итого за ужин:	**380**	**17,46**	**13,75**	**34,34**	**260,79**	
Хлеб пшеничный	50	4,12	1,6	28,75	140,0	Беленова, Павлова
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,25	106,67	Беленова, Павлова
Итого:		**74,91**	**53,55**	**195,5**	**1504,66**	

День IV

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
Каша молочная ячневая	175	7,95	9,07	35,15	253,73	128
Хлеб с маслом, сыром	30/5/10	5,2	11,13	12,04	171,53	107
Кофейный напиток	180	3,96	4,5	19,26	130,81	148
Итого за завтрак:	**400**	**17,11**	**24,7**	**66,45**	**556,07**	
Второй завтрак						
Напиток шиповника	150	0,41	0,17	11,79	56,82	151
Обед						
Щи на мясном бульоне со сметаной	180	2,61	4,32	6,12	84,96	220
Рыбная запеканка с рисом, соус	80/150/30	11,6	9,21	43,17	301,34	132 А, 238, 288
Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	145
Итого за обед:	**590**	**14,99**	**13,53**	**69,51**	**466,88**	
Полдник						
Фрукты свежие или соки	150	0,3	-	42,3	112,5	130
Ужин						
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,43	3,55	1,31	38,65	17
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	78
Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	154
Итого за ужин:	**270**	**16,31**	**10,9**	**13,29**	**146**	
Хлеб пшеничный	50	4,12	1,6	28,75	140,0	Беленова, Павлова
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,25	106,67	Беленова, Павлова
Итого:		**55,84**	**51,5**	**254,34**	**1584,94**	

День V

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
Вермишель в молоке	185	6,84	9,99	30,34	253,64	194
Хлеб с маслом	30/5	2,7	1,1	17,0	84,0	Беленова, Павлова
Кофейный напиток	180	3,96	4,5	19,26	130,81	148
Итого за завтрак:	**400**	**13,5**	**15,59**	**66,6**	**468,45**	
Второй завтрак						
Отвар шиповника	100	0,27	0,11	7,86	37,88	151
Обед						
Суп на курином бульоне со сметаной крестьянский	180	2,18	1,46	11,88	82,87	206
Котлета рубленная из филе курицы с картофельным пюре, соус	70/150/30	11,49	10,66	16,03	242,39	307, 288, 178
Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	145
Итого за обед:	**580**	**14,45**	**12,12**	**48,13**	**405,84**	
Полдник						
Молоко	180	5,04	5,76	7,38	100,8	127
Ужин						
Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	88
Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	132
Итого за ужин:	**280**	**21,28**	**13,65**	**44,81**	**331,65**	
Хлеб пшеничный	50	4,12	1,6	28,75	140,0	Беленова, Павлова
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,35	106,67	Беленова, Павлова
Итого:		**61,26**	**49,43**	**225,88**	**1591,29**	

День VI

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
Каша гречневая молочная	185	6,46	9,64	23,13	205,70	119
Хлеб с маслом	30/5	2,7	1,1	17,0	84,0	Беленова, Павлова
Кофейный напиток	180	3,96	4,5	19,26	130,81	148
Итого за завтрак:	**400**	**13,12**	**15,24**	**59,39**	**420,51**	
Второй завтрак						
Сок	150	0,3	-	27,3	112,5	130
Обед						
Суп с рыбными консервами	180	7,32	1,87	11,99	108,61	218
Капуста тушеная с сосиской	60/180	13,42	21,26	8,44	290,64	97,158
Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	145
Итого за обед:	**570**	**21,52**	**23,13**	**40,65**	**479,83**	
Полдник						
Кисломолочный напиток	180	4,89	5,76	12,55	124,56	120
Ужин						
Вермишель с маслом	150	5,85	6,15	31,26	207,37	40
1/2 яйца	20	2,54	2,3	0,14	31,5	78
Чай с сахаром, лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47,32	133
Итого за ужин:	**350**	**8,59**	**12,1**	**43,37**	**286,19**	
Хлеб пшеничный	50	4,12	1,6	28,75	140,0	Беленова, Павлова
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,25	106,67	Беленова, Павлова
Итого:		**55,14**	**58,43**	**234,26**	**1670,26**	

День VII

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
Каша молочная пшеничная	175	7,95	9,07	35,16	253,73	124
Хлеб с маслом, сыром	30/5/10	5,2	11,13	12,04	171,53	107
Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	154
Итого за завтрак:	**400**	**23,95**	**22,95**	**58,9**	**469,61**	
Второй завтрак						
Напиток шиповника	150	0,41	0,17	11,79	56,82	151
Обед						
Щи на мясном бульоне со сметаной	180	2,61	4,32	6,12	84,96	220
Запеканка картофельная мясная, соус	200/30	17,35	17,6	17,49	325,24	95,288
Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	145
Итого за обед:	**560**	**20,74**	**21,92**	**43,83**	**490,78**	
Полдник						
Кисель	180	**-**	**-**	9,0	107,1	211
Ужин						
Булочка домашняя	80	6,32	6,5	43,58	257,6	83
Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	133 А
Итого за ужин:	**260**	**11,9**	**12,26**	**63,7**	**410,44**	
Хлеб пшеничный	50	4,12	1,6	28,75	140,0	Беленова, Павлова
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,25	106,67	Беленова, Павлова
Итого:		**63,72**	**59,5**	**238,22**	**1781,42**	

День VIII

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
Пудинг творожный со сгущенным молоком(повидлом)	115/30	14,67	10,22	15,89	220,5	61
Хлеб с маслом	30/5	2,7	1,1	17,0	84,0	Беленова, Павлова
Кофейный напиток	180	3,96	4,5	19,26	130,81	148
Итого за завтрак:	**360**	**21,33**	**15,82**	**52,15**	**435,31**	
Второй завтрак						
Чай с сахаром, лимоном	150	0,17	3,04	9,98	39,43	133
Обед						
Свекольник на курином бульоне со сметаной	180	3,04	4,68	9,94	104,51	238
Плов с куриным мясом	200	20,0	18,53	33,46	380,0	304
Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	145
Итого за обед:	**530**	**23,82**	**23,21**	**63,62**	**565,09**	
Полдник						
Молоко	180	5,04	5,76	7,38	100,8	127
Ужин						
Суп молочный пшенный	200	6,76	10,42	25,86	224,94	123
Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	154
Итого за ужин:	**380**	**17,56**	**13,17**	**37,56**	**269,29**	
Хлеб пшеничный	50	4,12	1,6	28,75	140,0	Беленова, Павлова
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,25	106,67	Беленова, Павлова
Итого:		**74,64**	**63,2**	**221,69**	**1657,09**	

День IX

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
Каша молочная манная	165	5,12	6,65	25,68	183,17	118
Хлеб с маслом	30/5	2,7	1,1	17,0	84,0	Беленова, Павлова
1/2 яйца	20	2,54	2,3	0,14	31.5	78
Кофейный напиток	180	3,96	4,5	19,26	130,81	148
Итого за завтрак:	**400**	**14,32**	**14,55**	**62,08**	**429,48**	
Второй завтрак						
Напиток шиповника	150	0,41	0,17	11,79	56,82	151
Обед						
Щи на мясном бульоне со сметаной	180	2,61	4,32	6,12	84,96	220
Рыбные биточки с горохом, соус	80/130/30	8,27	7,8	10,63	146,36	234, 161, 288
Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	145
Итого за обед:	**570**	**11,66**	**12,12**	**36,97**	**311,9**	
Полдник						
Фрукты свежие и соки	150	0,3	-	42,3	112,5	130
Ужин						
Салат из капусты, моркови с растительным маслом	50	0,83	3,55	2,46	45,39	11
Картофельное пюре	180	3,91	5,62	9,65	148,68	178
Чай с сахаром, лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47,32	133
Итого за ужин:	**410**	**4,94**	**12,82**	**24,08**	**241,39**	
Хлеб ржаной	50	4,12	1,6	28,75	140,0	Беленова, Павлова
Хлеб пшеничный	50	2,6	0,6	22,25	106,67	Беленова, Павлова
Итого:		**37,52**	**38,79**	**228,22**	**1398,76**	

День Х

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
Каша молочная ячневая	175	7,95	9,07	35,15	253,73	128
Хлеб с маслом, сыром	30/5/10	5,2	11,13	12,04	171,53	107
Кофейный напиток	180	3,96	4,5	19,26	130,81	148
Итого за завтрак:	**400**	**17,11**	**24,7**	**66,45**	**556,07**	
Второй завтрак						
Чай с сахаром, лимоном	150	0,17	3,04	9,98	39,43	133
Обед						
Салат морковно-яблочный	50	0,48	3,59	5,22	54,56	14
Суп на курином бульоне со сметаной фасолевый	180	4,32	0,51	14,37	88,55	45
Суфле из куриного мяса с макаронным изделиями, соус	70/150/30	20,52	17,94	32,46	355,43	38, 45, 288
Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	145
Итого за обед:	**630**	**26,1**	**22,04**	**72,27**	**579,12**	
Полдник						
Кисель	180	-	-	9,0	107,1	211
Ужин						
Булочка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	88
Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	154
Итого за ужин:	**280**	**21,28**	**13,65**	**44,81**	**331,65**	
Хлеб пшеничный	50	4,12	1,6	28,75	140,0	Беленова, Павлова
Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,25	106,67	Беленова, Павлова
Итого:		**71,38**	**65,63**	**253,51**	**1860,04**	

Каткасова Э.А.
C=RU, O=ГБОУ СОШ № 9,
CN=Каткасова Э.А.,
E=evelinakatkasova@yandex.ru
00cbf0b41950fffd9f
2021.09.02 19:38:01+04'00'