

**Утверждаю**

Директор ГБОУ СОШ №9 г.о. Чапаевск

\_\_\_\_\_ С.В.Титова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**Согласовано**

Методист СП ГБОУ №9 г.о. Чапаевск

\_\_\_\_\_ Е.Н.Кожухова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**Примерное десятидневное меню для детей от 3-х до 7-ми лет  
с двенадцатичасовым пребыванием (зимний период)  
ГБОУ СОШ №9 г.о. Чапаевск  
структурное подразделение детский сад №10 «Планета детства»**

# День I

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная	200	7,68	9,7	32,1	240	131
Батон с маслом	40/8	3,60	7,81	25,54	187,90	75
Кофейный напиток	180	3,96	4,5	19,26	130,81	148
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>428</b>	<b>15,24</b>	<b>22,01</b>	<b>76,90</b>	<b>558,71</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Кисломолочный напиток	180	4,89	5,76	12,55	124,56	120
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты 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	289,12	65,97,288
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	145
<b>Итого за обед:</b>	<b>670</b>	<b>21,44</b>	<b>25,66</b>	<b>74,67</b>	<b>470,84</b>	
<b>Полдник</b>						
Пирожок с картошкой	120	7,25	10,15	40,7	279,2	503
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	132
<b>Итого за полдник:</b>	<b>320</b>	<b>19,25</b>	<b>13,25</b>	<b>54,7</b>	<b>332,26</b>	
<b>Итого за день:</b>						
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
<b>Итого за день:</b>		<b>67,54</b>	<b>68,88</b>	<b>269,82</b>	<b>1733,04</b>	

## День II

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная	200	7,68	9,7	32,1	240	123
Батон с маслом	40/8	3,60	7,81	25,54	187,90	Беленова, Павлова
Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	117
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>428</b>	<b>16,86</b>	<b>23,27</b>	<b>77,76</b>	<b>580,74</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Отвар шиповника	150	0,4	0,16	11,79	56,82	151
<b>Обед</b>						
Салат из капусты, моркови с растительным маслом	50	0,83	3,55	2,46	45,39	11
Рассольник на курином бульоне со сметаной	180	3,04	1,7	11,02	85,27	193
Пюре картофельное, суфле из печени	70/150/30	12,42	13,61	23,79	273,73	92
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	145
<b>Итого за обед:</b>	<b>680</b>	<b>16,6</b>	<b>18,87</b>	<b>61,64</b>	<b>501,15</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Вермишель отварная с маслом, сыром	150/10	8,45	8,83	31,26	242,58	40,27
Кисель	180	-	-	9,0	107,1	211
<b>Итого за полдник:</b>	<b>340</b>	<b>8,45</b>	<b>8,83</b>	<b>40,26</b>	<b>349,68</b>	
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
<b>Итого:</b>		<b>49,03</b>	<b>53,33</b>	<b>230,66</b>	<b>1735,06</b>	

## День III

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Запеканка творожная со сгущенным молоком (повидло)	115/30	15,71	10,4	11,41	208,53	79
Батон с маслом	40/8	3,60	7,81	25,54	187,90	75
Кофейный напиток с молоком	180	3,96	4,5	19,26	130,81	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>373</b>	<b>23,27</b>	<b>22,71</b>	<b>56,21</b>	<b>527,24</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок	200	0,4		36,4	150	
<b>Обед</b>						
Суп с клецками на мясном бульоне со сметаной	180	4,68	5,04	13,63	125,64	204
Макароны с мясными тефтелями, соус	70/150/30	14,75	14,75	35,82	347,87	
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	145
<b>Итого за обед:</b>	<b>630</b>	<b>19,74</b>	<b>19,80</b>	<b>73,82</b>	<b>570,27</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Каша молочная геркулесовая	200	6,66	11,0	22,64	216,44	67
Чай с печеньем (вафли)	200	12	3,1	14	53,06	132
<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>18,66</b>	<b>14,1</b>	<b>36,64</b>	<b>269,50</b>	
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
<b>Итого:</b>		<b>72,19</b>	<b>61,39</b>	<b>234,23</b>	<b>1727,93</b>	

## День IV

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная ячневая	200	6,8	8,7	21,2	136,3	128
Батон с маслом, сыром	40/8/10	4,25	8,1	27,44	193,53	107
Кофейный напиток	180	3,96	4,5	19,26	130,81	148
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>438</b>	<b>15,01</b>	<b>21,30</b>	<b>67,90</b>	<b>460,64</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Отвар шиповника	150	0,4	0,16	11,79	56,82	130
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	180	2,61	4,32	6,12	84,96	220
Рыбная запеканка с рисом, соус	70/150/30	13,33	12,76	44,84	341,22	132 А, 300, 288
Кисель	180	-	-	9,0	107,1	211
<b>Итого за обед:</b>	<b>610</b>	<b>15,94</b>	<b>17,08</b>	<b>59,96</b>	<b>533,28</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат «Зимний»	120	1,88	3,7	13,3	140,38	39
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	78
Чай сладкий с лимоном	200	12	3,1	14	53,06	132
<b>Итого за полдник:</b>	<b>360</b>	<b>18,96</b>	<b>11,4</b>	<b>27,58</b>	<b>256,44</b>	
<b>Хлеб</b>						
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
<b>Итого:</b>		<b>57,03</b>	<b>52,14</b>	<b>218,23</b>	<b>1553,85</b>	

## День V

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Вермишель в молоке	200	6,84	9,99	30,34	253,64	194
Батон с маслом	40/8	3,60	7,81	25,54	187,90	Беленова, Павлова
Кофейный напиток с молоком	180	3,96	4,5	19,26	130,81	148
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>428</b>	<b>14,4</b>	<b>22,3</b>	<b>75,14</b>	<b>572,35</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Отвар шиповника	150	0,4	0,16	11,79	56,82	151
<b>Обед</b>						
Салат из моркови с растительным маслом	50	0,83	3,55	2,46	45,39	11
Суп на курином бульоне со сметаной крестьянский	180	2,18	1,46	11,88	82,87	206
Котлета рубленая из филе курицы с картофельным пюре, соус	70/150/30	11,49	10,66	16,03	242,39	307, 288, 178
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	145
<b>Итого за обед:</b>	<b>680</b>	<b>14,81</b>	<b>15,68</b>	<b>54,74</b>	<b>467,41</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Ватрушка с повидлом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	88
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	132
Фрукты свежие	100	0,2		18,2	75,0	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>22,68</b>	<b>14</b>	<b>65,31</b>	<b>415,36</b>	
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
<b>Итого:</b>		<b>59,01</b>	<b>54,34</b>	<b>258,08</b>	<b>1758,61</b>	

## День VI

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая молочная	200	6	1,62	40,48	200,96	119
Батон с маслом	40/8	3,60	7,81	25,54	187,90	Беленова, Павлова
Кофейный напиток	180	3,96	4,5	19,26	130,81	148
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>428</b>	<b>13,56</b>	<b>13,93</b>	<b>76,28</b>	<b>519,67</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Кисломолочный напиток	180	4,89	5,76	12,55	124,56	120
<b>Обед</b>						
Суп рыбный из консервов	180	7,32	1,87	11,99	108,61	218
Рагу овощное с сосиской	60/180	13,42	21,26	8,44	290,64	97,158
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	145
<b>Итого за обед:</b>	<b>620</b>	<b>21,05</b>	<b>23,14</b>	<b>44,71</b>	<b>496,01</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
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 сладкий, с лимоном	200	12	3,1	14	53,06	133
<b>Итого за полдник:</b>	<b>370</b>	<b>20,39</b>	<b>11,55</b>	<b>45,40</b>	<b>291,93</b>	
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
<b>Итого:</b>		<b>66,61</b>	<b>56,58</b>	<b>229,94</b>	<b>1678,84</b>	

## День VII

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная	200	7,95	9,07	35,16	253,73	124
Батон с маслом, сыром	40/8/10	5,2	11,13	12,04	171,53	107
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	132
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>458</b>	<b>25,15</b>	<b>23,30</b>	<b>61,20</b>	<b>478,32</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Отвар шиповника	150	0,4	0,16	11,79	56,82	151
<b>Обед</b>						
Салат из зеленого горошка	50	1,35	3,0	3,08	46,3	
Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	180	2,61	4,32	6,12	84,96	220
Запеканка картофельная с отварным мясом, соус	200/30	17,35	17,6	17,49	325,24	95,288
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	145
<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>21,62</b>	<b>24,93</b>	<b>51,06</b>	<b>553,26</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Булочка ванильная	80	6,32	6,5	43,58	257,6	83
Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	117
<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>11,9</b>	<b>12,26</b>	<b>63,7</b>	<b>410,44</b>	
<b>Итого:</b>						
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
<b>Итого:</b>		<b>65,79</b>	<b>62,85</b>	<b>238,75</b>	<b>1745,51</b>	



## День VIII

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Омлет	100	5,56	7,7	2	102,48	
Батон с маслом	40/8	3,60	7,81	25,54	187,90	75
Кофейный напиток с молоком	180	3,96	4,5	19,26	130,81	148
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>328</b>	<b>13,12</b>	<b>20,01</b>	<b>46,80</b>	<b>421,19</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок	200	0,4		36,4	150	
<b>Обед</b>						
Салат из кукурузы	50	0,86	0,18	2,97	17,34	
Свекольник на курином бульоне со сметаной	180	3,04	4,68	9,94	104,51	238
Плов из курицы	200	20,0	18,53	33,46	380,0	304
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	145
<b>Итого за обед:</b>	<b>530</b>	<b>24,21</b>	<b>23,40</b>	<b>70,74</b>	<b>598,61</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Каша «Дружба»	200	5,3	11,97	31,9	263,8	76
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	132
<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>17,3</b>	<b>15,07</b>	<b>45,90</b>	<b>316,86</b>	
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
<b>Итого:</b>		<b>61,75</b>	<b>60,68</b>	<b>250,84</b>	<b>1733,33</b>	

## День IX

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная манная	200	5,69	6,9	28,96	161,5	118
Батон с маслом	40/8	3,60	7,81	25,54	187,90	75
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>15,79</b>	<b>21,51</b>	<b>73,90</b>	<b>511,71</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Напиток шиповника	150	0,4	0,16	11,79	56,82	133
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	180	2,61	4,32	6,12	84,96	220
Рыбные биточки с гороховым пюре, соус	70/150/30	7,95	4,90	6,46	101,39	234, 161, 288
Кисель	180	-	-	9,0	107,1	211
<b>Итого за обед:</b>	<b>610</b>	<b>10,56</b>	<b>9,22</b>	<b>21,57</b>	<b>293,45</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Картофельное пюре с солёным огурцом	150	5,5	4,04	30,3	198,70	178
Чай сладкий, с лимоном	200	12	3,1	14	53,06	133
<b>Итого за полдник:</b>	<b>410</b>	<b>17,5</b>	<b>7,14</b>	<b>44,3</b>	<b>251,76</b>	
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
<b>Итого:</b>		<b>50,97</b>	<b>40,23</b>	<b>202,56</b>	<b>1360,41</b>	

# День X

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>						
Каша кукурузная молочная	200	6,21	5,28	27,9	184	
Батон с маслом, сыром	40/8/10	3,82	8,2	26,1	190,6	107
Кофейный напиток с молоком	180	3,96	4,5	19,26	130,81	148
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>438</b>	<b>13,99</b>	<b>17,98</b>	<b>73,26</b>	<b>505,41</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Напиток шиповника	150	0,4	0,16	11,79	56,82	133
<b>Обед</b>						
Суп на курином бульоне со сметаной фаселевый (зеленый горошек)	180	4,32	0,51	14,37	88,55	45
Котлета из куриного мяса с макаронными изделиями, соус	70/150/30	20,52	17,94	32,46	355,43	38, 45, 288
Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	145
<b>Итого за обед:</b>	<b>630</b>	<b>25,15</b>	<b>18,46</b>	<b>71,2</b>	<b>540,74</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Сочник с творогом	90	7,29	6,75	13,65	149	88
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	154
Фрукт свежий	100	0,2		18,2	75,0	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>390</b>	<b>19,49</b>	<b>9,85</b>	<b>27,65</b>	<b>277,06</b>	
<b>Итого:</b>						
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
<b>Итого:</b>		<b>65,75</b>	<b>48,65</b>	<b>234,90</b>	<b>1626,70</b>	