

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
Завтрак						
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
Итого за завтрак:	428	15,24	22,01	76,90	558,71	
Второй завтрак						
Кисломолочный напиток	180	4,89	5,76	12,55	124,56	120
Обед						
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
Итого за обед:	670	21,44	25,66	74,67	470,84	
Полдник						
Пирожок с картошкой	120	7,25	10,15	40,7	279,2	503
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	132
Итого за полдник:	320	19,25	13,25	54,7	332,26	
Итого за день:						
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:		67,54	68,88	269,82	1733,04	

День II

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
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
Итого за завтрак:	428	16,86	23,27	77,76	580,74	
Второй завтрак						
Отвар шиповника	150	0,4	0,16	11,79	56,82	151
Обед						
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
Итого за обед:	680	16,6	18,87	61,64	501,15	
Уплотненный полдник						
Вермишель отварная с маслом, сыром	150/10	8,45	8,83	31,26	242,58	40,27
Кисель	180	-	-	9,0	107,1	211
Итого за полдник:	340	8,45	8,83	40,26	349,68	
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:		49,03	53,33	230,66	1735,06	

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
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	
Итого за завтрак:	373	23,27	22,71	56,21	527,24	
Второй завтрак						
Сок	200	0,4		36,4	150	
Обед						
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
Итого за обед:	630	19,74	19,80	73,82	570,27	
Уплотненный полдник						
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
Итого за полдник:	400	18,66	14,1	36,64	269,50	
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:		72,19	61,39	234,23	1727,93	

День IV

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
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
Итого за завтрак:	438	15,01	21,30	67,90	460,64	
Второй завтрак						
Отвар шиповника	150	0,4	0,16	11,79	56,82	130
Обед						
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
Итого за обед:	610	15,94	17,08	59,96	533,28	
Уплотненный полдник						
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
Итого за полдник:	360	18,96	11,4	27,58	256,44	
Итого:						
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:						
		57,03	52,14	218,23	1553,85	

День V

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
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
Итого за завтрак:	428	14,4	22,3	75,14	572,35	
Второй завтрак						
Отвар шиповника	150	0,4	0,16	11,79	56,82	151
Обед						
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
Итого за обед:	680	14,81	15,68	54,74	467,41	
Уплотненный полдник						
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	
Итого за полдник:	280	22,68	14	65,31	415,36	
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:		59,01	54,34	258,08	1758,61	

День VI

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
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
Итого за завтрак:	428	13,56	13,93	76,28	519,67	
Второй завтрак						
Кисломолочный напиток	180	4,89	5,76	12,55	124,56	120
Обед						
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
Итого за обед:	620	21,05	23,14	44,71	496,01	
Уплотненный полдник						
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
Итого за полдник:	370	20,39	11,55	45,40	291,93	
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:		66,61	56,58	229,94	1678,84	

День VII

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
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
Итого за завтрак:	458	25,15	23,30	61,20	478,32	
Второй завтрак						
Отвар шиповника	150	0,4	0,16	11,79	56,82	151
Обед						
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
Итого за обед:	660	21,62	24,93	51,06	553,26	
Уплотненный полдник						
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
Итого за полдник:	260	11,9	12,26	63,7	410,44	
Итого:						
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:						
		65,79	62,85	238,75	1745,51	

День VIII

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
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
Итого за завтрак:	328	13,12	20,01	46,80	421,19	
Второй завтрак						
Сок	200	0,4		36,4	150	
Обед						
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
Итого за обед:	530	24,21	23,40	70,74	598,61	
Уплотненный полдник						
Каша «Дружба»	200	5,3	11,97	31,9	263,8	76
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	132
Итого за полдник:	400	17,3	15,07	45,90	316,86	
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:		61,75	60,68	250,84	1733,33	

День IX

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
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
Итого за завтрак:	445	15,79	21,51	73,90	511,71	
Второй завтрак						
Напиток шиповника	150	0,4	0,16	11,79	56,82	133
Обед						
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
Итого за обед:	610	10,56	9,22	21,57	293,45	
Уплотненный полдник						
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
Итого за полдник:	410	17,5	7,14	44,3	251,76	
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:		50,97	40,23	202,56	1360,41	

День X

Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К	№ рецептуры
Завтрак						
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
Итого за завтрак:	438	13,99	17,98	73,26	505,41	
Второй завтрак						
Напиток шиповника	150	0,4	0,16	11,79	56,82	133
Обед						
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
Итого за обед:	630	25,15	18,46	71,2	540,74	
Уплотненный полдник						
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	
Итого за полдник:	390	19,49	9,85	27,65	277,06	
Итого:						
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:		65,75	48,65	234,90	1626,70	