

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа № 9
имени Героя Советского Союза И.Д. Ваничкина
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области
(структурное подразделение «Детский сад «Звонкие голоса»)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБОУ ООШ № 9
г.Новокуйбышевска
№ 7/1 – од от 11.01.2021г.
_____ Г.Н. Недбало

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа № 9
имени Героя Советского Союза И.Д. Ваничкина
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области
(структурное подразделение «Детский сад «Звонкие голоса»)

Примерное 10-ти дневное меню приготовляемых блюд

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБОУ ООШ № 9
г.Новокуйбышевска
№ 7/1 – од от 11.01.2021г.

(возрастная категория воспитанников от 1 года до 3 лет)

Примерное
10-ти дневное меню
приготовляемых блюд

(возрастная категория воспитанников от 1 года до 3 лет)

Приём пищи	Наим-ие блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рец
День 1			Неделя 1				
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	160	5,73	11,04	1,1	53	№ 100
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	3,32	5,325	15,460	117	№1
	Кофейный напиток на молоке	150	3,837	2,474	10,570	100	№151
Итого за завтрак		350	12,887	18,839	27,13	270	
2-ой завтрак	Сок	100	0,80	0,80	13,60	75	
Итого за 2-ой завтрак		100	0,80	0,80	13,60	75	
ОБЕД	Салат из свеклы	20	0,468	2,581	3,520	25	№ 16
День 1	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	150/9	1,04	2,93	5,09	89	№ 67
ЗАВТРАК	Плов из кур	110	9,438	12,481	24,020	240	№ 57
	Компот из сух/фрук	150	0,151	0,006	17,140	76	№ 155
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,18	15,69	48	
	Хлеб ржаной	30	1,88	0,28	19,92	49	
Итого за обед		489	15,257	18,458	85,38	527	
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	190	4,65	2,25	21,15	182	
	Печенье	10	0,90	1,42	8,99	48	
Итого за полдник		200	5,55	3,67	30,14	230	
УЖИН	Картофель тушёный в молоке	200	3,116	3,006	22,730	211	№ 106
	Какао на молоке	180	3,526	2,241	14,550	116	№ 150
	Батон	20	1,54	0,16	10,04	53	
Итого за ужин		400	8,182	5,407	47,32	380	
Итого за первый день		1473	42,676	47,174	203,57	1482	

Приём пищи	Наим-ие блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рец
			Неделя 1				
День 2			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	150	1,98	4,69	11,1	95	№ 99
	Бутерброд с маслом, повидлом	25/5/20	2,51	3,93	28,88	130	№ 1
	Кофейный напиток на молоке	150	1,837	2,474	10,570	100	№ 151
Итого за завтрак		350	6,327	11,094	50,55	325	
2-ой завтрак	Яблоко	130	0,80	0,80	13,60	78	
Итого за 2-ой завтрак		130	0,80	0,80	13,60	78	
ОБЕД	Суп «Бабушкин» на м/б со сметаной	150/9	2,65	3,82	9,75	101	№ 18
	Мясные биточки	50	11,16	11,18	16,88	160	№ 13
	Овощная икра	100	1,35	4,60	12,33	100	№ 126
	Компот из сухофруктов	150	0,151	0,006	17,140	76	№ 155
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,18	15,69	48	
	Хлеб ржаной	30	1,88	0,28	19,92	49	
	Итого за обед		509	19,471	20,066	91,71	534
ПОЛДНИК	Варенец.	180	3,04	3,50	7,20	130	
	Печенье	20	1,04	1,06	8,51	96	
Итого за полдник		200	4,08	4,56	15,71	226	
УЖИН	Творожно – морковный пудинг со сгущённым молоком	180/35	11,772	11,356	23,810	320	№ 128
	Чай с сахаром, лимоном	180/5	0,12	0,01	8,30	60	№ 153
Итого за ужин		400	11,892	11,366	32,11	380	
Итого за второй день		1589	42,57	47,886	203,68	1543	

	Наим-ие. блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рец
			Неделя 1				
День 3			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	160	1,84	0,27	11,1	103	№ 92
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	2,094	3,998	15,460	92	№ 1
	Какао на молоке	150	3,526	2,241	14,550	105	№150
Итого за завтрак		350	7,46	6,509	41,11	300	
2-ой завтрак	Кисель из отвара шиповника	150	5,8	5,8	13,4	75	№167
Итого за 2-ой завтрак		150	5,8	5,8	13,4	75	№
ОБЕД	Салат из помидор с луком	40	0,421	3,514	1,788	25	№ 15
	Свекольник на м/б со сметаной	150/9	1,268	3,380	18,982	89	№36
	Картофельное пюре с мясными тефтелями	110	2,640	3,730	20,890	127	№109
	Компот из с/ф	50	6,41	6,78	5,22	117	№174
	Хлеб пшеничный	150	0,151	0,006	17,140	76	№155
	Хлеб ржаной	20	2,28	0,18	15,69	48	№150
		30	1,88	0,28	19,92	49	
	Итого за обед		559	15,05	17,87	99,63	531
ПОЛДНИК	Снежок	190	4,04	7,76	13,30	200	
	Печенье	10	1,04	1,06	8,99	48,00	
Итого за полдник		200	5,08	8,82	22,29	248	
УЖИН	Рыбные кнели с овощами	50	4,082	3,289	2,904	160	№60
	Хлеб пшеничный	150	1,703	5,514	9,050	110	125
	Чай с сахаром, лимоном	15	1,52	0,12	7,46	45	
		180/5	0,12	0,01	8,30	60	№153
Итого за ужин		400	7,425	8,933	27,714	375	№155
Итого за третий день		1639	40,815	47,932	204,144	1526	

приём пищи	Наим –ие блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ реп.
День 4			Неделя 1				
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша «Геркулесовая» вязкая	150	1,9	4,79	8,929	75	№ 86
	Бутерброд с маслом, повидлом	25/5/20	2,51	3,93	28,88	130	№ 1
	Какао на молоке	150	3,526	2,241	14,550	105	№ 150
Итого за завтрак		350	7,936	10,961	52,359	310	
2-ой завтрак	Сок	100	0,80	0,80	13,60	75	
Итого за 2-ой завтрак		100	0,80	0,80	13,60	75	
ОБЕД	Суп овощной с кукурузой на м/б со сметаной	150/9	1,165	1,609	5,914	71	№ 40
	Суфле из отварного мяса запеченное	130	19	15,2	3,0	250	№ 73
	Салат из свежей капусты и свеклы	30	0,545	2,582	3,458	38	№ 21
	Компот из с/ф	150	0,151	0,006	17,140	76	№155
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,18	15,69	48	
	Хлеб ржаной	30	1,28	0,28	19,92	49	
Итого за обед		519	24,421	19,857	65,122	532	
ПОЛДНИК	Снежок	190	4,04	7,76	17,30	200	
	Печенье	10	1,04	1,06	8,51	48,00	
Итого за полдник		200	5,08	8,82	25,81	248	
УЖИН	Плюшка домашняя	115	3,714	6,558	33,120	290	№ 139
	Салат из тёртой моркови с сахаром	100	0,385	0,032	5,616	30	№ 5
	Чай с сахаром, лимоном	180/5	0,12	0,01	8,30	60	№ 153
Итого за ужин		400	4,219	6,6	47,036	380	№155
Итого за четвёртый день		1569	42,456	47,038	203,927	1545	

Приём пищи	Наим-ие. блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Неделя 1				
День 5			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша пшённая молочная	160	1,99	4,8	18,1	127	№ 185
	Бутерброд с маслом сыром	30/5/5	3,32	5,325	15,460	117	№ 1
	Кофейный напиток злаковый	150	2,83	2,4	10,5	83	№151
Итого за завтрак		350	8,14	12,5	44,06	327	
2ой завтрак	Банан	100	1,50	0,50	17,00	75	
Итого за 2-ой завтрак		100	1,50	0,50	17,00	75	
ОБЕД	Салат из свеклы и солёных огурцов	30	0,385	1,581	2,509	32	№ 30
День 5	Суп фасолевый на м/б со сметаной	150/9	2,39	4,22	15,06	98	№39
ЗАВТРАК	Руллет из картофеля с отварным мясом	140	10,984	12,448	22,768	229	№138
	Компот из кураги	150	0,171	0,038	19,630	77	№ 160
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,18	15,69	48	
	Хлеб ржаной	30	1,88	0,28	19,92	49	
Итого за обед		529	18,09	18,747	95,577	533	
ПОЛДНИК	Кефир	180	3,04	4,50	7,20	113	
	Печенье	20	1,04	1,06	8,51	95	
Итого за полдник		200	4,08	5,56	15,71	208	
УЖИН	Винегрет	150	1,488	4,851	11,427	207	№ 45
	Яйцо варёное	50	10,5	9,5	0,7	63	№55
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,12	10,46	45	№45
	Чай с сахаром, лимоном	180/5	0,12	0,01	8,30	60	№ 393
Итого за ужин		400	13,628	14,481	30,887	375	
Итого за пятый день		1579	45,438	51,78	203,234	1554	

Приём пищи	Наим-ие. Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ Рец.
			Неделя 2				
День 6			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	160	7,111	10,331	31,184	100	№67
	Бутерброд с маслом ,сыром	30/5/5	3,32	5,325	15,460	117	№1
	Кофейный напиток на молоке	150	3,837	2,474	10,570	100	№ 152
Итого за завтрак		350	14,268	18,13	57,214	317	
2ой завтрак	Сок	100	0,80	0,80	13,60	75,00	
Итого за 2-ой завтрак		100	0,80	0,80	13,60	75,00	
ОБЕД	Борщ красный на м/б со сметаной	150/9	4,353	2,344	10,385	197,740	№ 43
ЗАВТРАК	Макароны с гуляшом из отварного мяса в молочном сметанном соусе	110/60	9,454	13,971	2,430	160,623	№71 №103
	Огурец свежий кусочком	20	0,32	0,04	1,20	6,00	№1
	Компот из сух/ф	150	0,151	0,006	17,140	76	№ 155
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,18	15,69	48	
	Хлеб ржаной	30	1,88	0,28	19,92	49	
	Итого за обед		549	18,438	16,821	66,765	536
2ой завтрак	Сок	100	0,80	0,80	13,60	75,00	
ПОЛДНИК	Варенец	190	3,04	4,50	7,20	200,00	
Итого за полдник		10	1,04	1,06	8,51	3 8,00	
Итого за полдник		200	4,08	5,56	15,71	238	
УЖИН	Ватрушка с повидлом	160	3,356	3,412	39,24	285,48	№437
	Чай с сахаром	180	0,14	0,01	8,30	60	№ 152
	Салат из моркови и яблок с яйцом	60	1,413	2,414	2,221	35,707	№15
Итого за ужин		400	4,909	5,836	49,761	381,187	
Итого за шестой день		1599	42,495	47,147	203,05	1547,187	

Приём пищи	Наим-ие блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Неделя 2				
День 7			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	170	1,265	1,1	6,84	104	№55
	Батон с маслом	25/5	2,211	4,213	14,11	91	№ 54
	Какао	150	3,52	2,24	14,55	105	№ 150
Итого за завтрак		350	6,996	7,553	35,5	300	
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,80	0,80	13,60	75,00	
Итого за 2-ой завтрак		100	0,80	0,80	13,60	75,00	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	150/9	2,295	5,245	9,174	110	№ 96
	Запеканка рисовая с мясом	160	10,92	11,065	36,66	213	№ 77
	Салат из свежей капусты и свеклы	40	0,545	2,582	3,458	30	№ 21
	Компот из с/ф	150	0,151	0,006	20,140	76	№ 155
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,18	15,69	48	
	Хлеб ржаной	30	1,88	0,28	19,92	49	
	Итого за обед		559	18,071	19,358	105,042	526
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	190	4,65	2,25	12,30	182	
	Печенье	10	0,90	1,42	8,51	48	
Итого за полдник		200	5,55	3,67	20,81	230	
УЖИН	Сырники творожные запечённые с повидлом	180/40	12,854	15,054	20,540	280/35	№260
	Чай с сахаром, лимоном	180/4	0,12	0,01	8,30	60	№393
Итого за ужин		404	12,974	15,064	28,84	375	
Итого за седьмой день		1613	44,391	46,445	203,792	1506	

Приём пищи	Наим-ие блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Неделя 2				
День 8			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» молочная	150	2,6	5,09	23,17	111	№ 93
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	3,32	5,325	15,460	117	№ 2
	Кофейный напиток злаковый на молоке	160	3,837	2,474	10,570	100	№ 152
Итого за завтрак		350	9,757	12,889	49,2	328	
2ой завтрак	Сок	100	0,80	0,80	13,60	75	
Итого за 2-ой завтрак		100	0,80	0,80	13,60	75	
ОБЕД	Суп с клёцками на к/б со сметаной	150/9	2,092	3,354	17,056	150	№42
	Овощное рагу из кур	180	6,641	13,493	15,530	210	№56
	Компот из сух/фр	150	0,151	0,006	17,140	76	№155
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,18	15,69	48	№ 2
	Хлеб ржаной	30	1,88	0,28	19,92	49	№ 152
Итого за обед		539	13,044	17,313	85,336	533	
Полдник	Кефир	190	3,04	4,50	7,20	197	
	Печенье	10	1,04	1,06	8,51	28	
Итого за 2-ой полдник		200	4,08	5,56	15,71	225	
УЖИН	Суфле из рыбы	160	12,739	10,975	17,904	267	№ 68
	Свежий огурец кусочком	40	0,32	0,04	1,20	6,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	12,025	45	№56
	Чай с сахаром, лимоном	180/4	0,12	0,01	8,30	60	№393
Итого за ужин		404	15,149	11,275	39,429	378	
Итого за обед		539	13,044	17,313	85,336	533	
Итого за восьмой день		1593	42,83	47,837	203,275	1539	

Приём пищи	Наим-ие блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рец
			Неделя 2				
День 9			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	150	4,67	4,86	17,94	65	№168
	Бутерброд с маслом	25/5/20	2,51	3,93	28,8	130	№1
	повидлом Какао на молоке	150	3,526	2,241	14,550	105	№150
Итого за завтрак		350	10,706	11,031	61,29	300	
2-ой завтрак	Банан	100	1,50	0,50	13,6	75	№91
Итого за 2-ой завтрак		100	1,50	0,50	13,6	75	№
ОБЕД	Суп гороховый с гренками	150	4,29	3,07	7,79	85	№ 44
	Жаркое по домашнему с мясом	150	10,53	10,8	15,86	230	№ 81
	Салат из солёных огурцов	40	0,238	2,58	0,646	30	№29
	Компот из чёрной смородины	150	0,367	0,162	19,400	85	№163
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,18	15,69	48	№130
	Хлеб ржаной	30	1,88	0,28	19,92	49	
Итого за обед 2-ой		540	19,585	17,072	79,306	527	№91
ПОЛДНИК	Снежок	180	4,04	7,76	17,30	170	
	Печенье	20	3,04	1,06	8,51	58	
Итого за полдник		200	7,08	8,82	25,81	228	
УЖИН	Салат «Зимний»	200	1,863	9,683	5,241	270	№27
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,25	10,25	55	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,01	8,30	60	№152
Итого за ужин		400	3,223	9,943	23,791	385	№9
Итого за девятый день		1590	42,094	47,366	203,797	1515	№163
Итого за обед		540	19,585	17,072	79,306	527	
ПОЛДНИК		200	7,08	8,82	25,81	228	

Приём пищи	Наим-ие блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Неделя 2				
			Б	Ж	У		
День 10 ЗАВТРАК	Кулеш	180	5,79	6,90	21,91	120	№192
	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/6	3,33	6,335	15,66	129	№1
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,83	2,995	10,67	111	№152
Итого за завтрак		402	12,95	16,23	48,24	360	
2ой завтрак	Кисель из чёрной смородины	110	0,189	0,085	37,210	90	№169
Итого за 2-ой завтрак		110	0,189	0,085	37,210	90	
ОБЕД							
Приём пищи	Суп «Весенний» на кур/б со сметаной	180/10	7,8	4,78	20,82	108	№75
День 10 ЗАВТРАК	Картофель тушёный с курицей	180	10,34	13,18	35,18	296	№132
	Салат витаминный с растительным маслом	50	0,442	3,507	3,883	47	№22
	Компот из с/ф	180	0,171	0,009	19,16	77	№155
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,3	20,05	50	
	Хлеб ржаной	40	2,45	0,5	23	52	
Итого за обед		670	25,153	22,276	122,093	630	№169
ПОЛДНИК	Варенец	230	4,04	4,50	7,20	179	
	Печенье	20	1,04	1,06	8,51	91	
Итого за полдник		250	5,08	5,56	15,71	270	
ОБЕД							
УЖИН	Омлет натуральный	180	8,270	13,228	12,976	281	№100
	Салат из свежих огурцов с луком	50	0,724	2,611	1,963	50	№10
	Хлеб	25	1,97	0,25	12,25	59	
	Чай с сахаром	200	0,14	0,01	11,30	60	№152
Итого за ужин		455	11,104	16,099	38,489	450	
Итого за десятый день		1887	54,476	60,25	261,742	1800	№155
Итого за весь период		18783	544,061	605,66	2614,797	18,288	
Среднее значение за период		1878	54	60	261	1828	
Содержание белков, жиров и углеводов в мсню за период в % от калорийности			3%	3,3%	14,5%		