

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 приготавливаемых блюд

УТВЕРЖДЕНО
г.Новокуйбышевска
№ 7/1 – од от 11.01.2021г.

(возрастная категория воспитанников от 3 до 7 лет)

Примерное
10-ти дневное меню
приготавливаемых блюд

(возрастная категория воспитанников от 3 до 7 лет)

Приём пищи	Наим-ие блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рец
День 1 ЗАВТРАК			Неделя 1				
			Б	Ж	У		
	Омлет натуральный	180	5,8	11,06	1,3	120	№ 100
	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/6	3,33	6,335	15,660	129	№ 1
	Кофейный напиток на молоке	180	3,83	2,995	10,670	111	№151
Итого за завтрак		402	12,96	20,39	27,63	360	
2-ой завтрак	Сок	110	0,80	0,80	19,60	90,00	
Итого за 2-ой завтрак		110	0,80	0,80	19,60	90,00	
ОБЕД	Салат из свеклы	40	0,585	3,480	7,394	36	№ 16
	Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	180/10	3,68	4,07	12,58	130	№ 67
	Плов из кур	160	11,685	15,109	36,100	285	№ 57
	Компот из сух/фрук	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		640	22,521	23,468	118,284	630	
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	230	7,00	5,76	25,30	179	
	Печенье	20	1,04	1,04	8,51	91	
Итого за полдник		250	8,04	6,8	33,81	270	
УЖИН	Картофель тушёный в молоке	230	3,950	4,657	32,320	271	№ 106
	Какао на молоке	200	4,231	3,935	19,86	126	№ 150
	Батон	20	1,54	0,16	10,04	53	
Итого за ужин		450	9,721	8,752	62,22	450	
Итого за первый день		1852	54,042	60,21	261,544	1884,94	

Приём пищи	Наим-ие блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность	№ реп
			Неделя 1				
День 2			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	180	3,64	5,59	18,13	140	№ 99
	Бутерброд с маслом, повидлом	30/5/20	2,51	3,93	28,88	150	№ 2
	Кофейный напиток на молоке	180	3,83	3,2	10,670	111	№ 152
Итого за завтрак		415	9,98	12,72	57,68	401	
2-ой завтрак	Яблоко	130	0,80	0,80	19,60	94,00	
Итого за 2-ой завтрак		130	0,80	0,80	19,60	94,00	
ОБЕД	Суп «Бабушкин»	180/10	3,65	4,82	20,75	115	№ 18
ЗАВТРАК	на м/б со сметаной	70	12,82	14,83	18,57	205	№ 13
	Мясные биточки	130	2,53	6,90	18,50	135	№ 126
	Овощная икра	180	0,151	0,009	19,16	77	№ 155
	Компот из сухофруктов	30	3,95	0,3	20,05	50	
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,5	23	52	
Итого за обед		640	25,551	27,359	120,03	634	
ПОЛДНИК	Варенец.	230	4,04	4,50	7,20	180	
	Печенье	20	1,04	1,06	8,51	91	
Итого за полдник		250	5,08	5,56	15,71	271	
УЖИН	Творожно – морковный пудинг со сгущённым молоком	210/35	12,772	15,356	36,810	400	№ 128
	Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,020	0,03	11,30	60	№ 153
Итого за ужин		451	12,792	15,386	48,11	460	
Итого за второй день		1886	54,203	61,825	261,13	1860	

	Наим-ие. блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность	№ реп
			Неделя 1				
День 3			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	180	2,05	0,446	32,92	100	№ 92
	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/6	3,33	5,335	15,660	129	№ 1
	Какао на молоке	180	3,8	3,935	19,86	111	№150
Итого за завтрак		402	9,18	9,716	68,44	419	
2-ой завтрак	Кисель из отвара шиповника	160	5,8	6,8	19,4	91	№167
Итого за 2-ой завтрак		160	5,8	6,8	19,4	91	
ОБЕД	Салат из помидор с луком	40	0,421	3,514	1,788	40,015	№ 15
	Свекольник на м/б со сметаной	180/10	2,268	5,38	19,982	122,677	№36
	Картофельное пюре с мясными тефтелями	130 70	5,640 8,188	7,730 9,49	21,890 7,31	134,721 155,54	№109 №174
ЗАВТРАК	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	№ 1
Итого за завтрак		402	9,18	9,716	68,44	419	№150
2-ой завтрак	Кисель из отвара шиповника	160	5,8	6,8	19,4	91	№167
Итого за обед		640	23,088	26,923	113,18	632	
ПОЛДНИК	Снежок	230	5,04	5,76	15,30	180	
	Печенье	20	1,04	1,04	8,51	91	
Итого за полдник		250	6,08	6,80	23,81	271	
УЖИН	Рыбные кнели с овощами	60 170	6,082 2,703	3,289 6,514	3,904 10,05	200 150	№60 125
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,25	12,25	50	
	Чай с сахаром, лимоном	200/4	0,14	0,03	10,30	60	№153
	Итого за ужин		454	10,145	10,083	36,50	460
Итого за третий день		1906	54,293	60,322	261,33	1873	

приём пищи	Наим –ие блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ реп.
День 4 ЗАВТРАК			Неделя 1				
			Б	Ж	У		
	Каша «Геркулесовая» вязкая	180	2,63	6,3	12,38	120	№ 86
	Бутерброд с маслом, повидлом	30/6/20	3,56	7,15	32,51	150	№ 2
	Какао на молоке	180	3,52	3,24	16,5	111	№ 150
Итого за завтрак		416	9,71	16,69	61,39	381	
2-ой завтрак	Сок	110	0,80	0,80	19,60	90,00	
Итого за 2-ой завтрак		110	0,80	0,80	19,60	90,00	
ОБЕД	Суп овощной с кукурузой на м/б со сметаной	180/10	1,998	3,216	10,018	120	№ 40
	Суфле из отварного мяса запеченное	140	21	18,2	5,0	280	№ 73
	Салат из свежей капусты и свеклы	50	0,608	3,476	4,818	52	№ 39
	Компот из с/ф	180	0,15	0,06	19,16	76	№155
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	20,05	50	
	Хлеб ржаной	40	2,45	0,5	23	52	
	Итого за обед	630	30,156	25,952	82,046	630	
ПОЛДНИК	Снежок	230	5,04	5,76	15,30	180	
	Печенье	20	1,04	1,04	8,51	91	
Итого за полдник		250	6,08	6,80	23,81	271	
УЖИН	Плюшка домашняя	130	7,172	9,884	57,34	358	№ 143
	Салат из тёртой моркови с сахаром	120	0,487	0,041	7,304	32	№ 5
	Чай с сахаром, лимоном	200/4	0,14	0,03	10,30	60	№ 393
	Итого за ужин	454	7,799	9,955	74,944	450	
Итого за четвёртый день		1860	54,545	60,197	261,79	1822	

Приём пищи	Наим.-ие. блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Неделя 1				
День 5			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша пшённая молочная	180 30/6/10	2,4	4,8	19,4	120	№ 91
	Бутерброд с маслом, сыром	180	3,22	6,32	15,5	129	№ 1
	Кофейный напиток злаковый		2,8	2,4	10,67	111	№151
Итого за завтрак		406	8,42	13,52	45,57	360	
2ой завтрак	Банан	100	1,50	0,50	17,0	90	
Итого за 2-ой завтрак		100	1,50	0,50	17,0	90	
Приём пищи							
ОБЕД	Салат из свеклы и солёных огурцов	60	0,4	3,4	3,08	30	№ 30
	Суп фасолевый на м/б со сметаной	180/10	3,31	3,7	27,5	110	№39
ЗАВТРАК	Руллет из картофеля с отварным мясом	170	12,040	15,762	45,530	320	№ 91 №138
	Компот из кураги	180	0,271	0,115	26,2	77	№ 1
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	20,05	50	№ 160
	Хлеб ржаной	40	2,45	0,5	23	52	
Итого за завтрак							
Итого за обед		670	22,421	23,977	145,36	639	
2ой завтрак							
ПОЛДНИК	Кефир	230	3,04	5,0	8,0	180	
	Печенье	20	1,04	1,06	8,51	91	
Итого за полдник		250	8,08	6,04	16,51	271	
Приём пищи							
УЖИН	Винегрет	180	1,755	7,008	13,997	270	№39 № 45
	Яйцо варёное	50	10,5	9,5	0,7	63	№55
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,025	59	№45
	Чай с сахаром, лимоном	200/4	0,14	0,03	10,30	60	№ 393 № 160
Итого за ужин		459	14,365	16,788	37,022	452	
Итого за пятый день		1885	54,786	60,825	261,462	1812	

Приём пищи	Наим.-ие. Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ Рец.
			Неделя 2				
День 6 ЗАВТРАК			Б	Ж	У		
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,4	11,64	36,9	120	№67
	Бутерброд с маслом, сыром	30/6/6	3,32	6,32	15,5	129	№1
	Кофейный напиток на молоке	180	3,83	2,995	10,76	111	№ 152
Итого за завтрак		402	18,55	20,955	63,16	360	
2ой завтрак	Сок	100	0,80	0,80	19,60	94,00	
Итого за 2-ой завтрак		100	0,80	0,80	19,60	94,00	
ОБЕД	Борщ красный на м/б со сметаной	180/10	5,292	3,691	22,693	218	№ 43
	Макароны с гуляшом из	130/70	10,687	18,133	15,836	230	№71
	отварного мяса в молочно сметанном соусе						№103
	Огурец свежий кусочком	40	0,32	0,04	1,20	6,00	№1
День 6 ЗАВТРАК	Компот из сух/ф	180	0,171	0,009	19,16	77	№ 155
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,3	20,05	50	№ 152
	Хлеб ржаной	40	2,45	0,5	23	52	
	Итого за завтрак						
Итого за обед		680	22,87	22,673	101,939	633	
2ой завтрак	Сок	100	0,80	0,80	19,60	94,00	
ПОЛДНИК	Варенец	230	4,04	4,50	7,20	180	
	Печенье	20	1,04	1,06	8,51	91	
Итого за полдник		250	5,08	5,56	15,71	271	
УЖИН	Ватрушка с повидлом	170	4,356	5,412	40,24	350	№437
	Чай с сахаром	200	0,14	0,01	11,30	60	№ 152
	Салат из моркови и яблок с яйцом	90	2,413	5,414	9,221	40	№15
	Итого за ужин		460	6,909	10,836	60,761	450
Итого за шестой день		1892	54,209	60,824	261,17	1808	
Итого за обед		680	22,87	22,673	101,939	633	
Итого за полдник		250	5,08	5,56	15,71	271	

Приём пищи	Наим-ие блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность	№ рец.
			Неделя 2				
День 7 ЗАВТРАК			Б	Ж	У		
	Суп молочный с вермишелью	200	2,02	2,8	9,12	120	№55
	Батон с маслом	30/6	2,211	4,213	14,11	129	№ 54 № 150
	Какао	180	3,8	3,93	19,86	111	
Итого за завтрак		416	8,031	10,943	43,09	360	
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,80	0,80	19,60	90,00	
Итого за 2-ой завтрак		100	0,80	0,80	19,60	90,00	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	180/10	3,674	6,998	12,282	120	№ 96
	Запеканка рисовая с мясом	160	10,92	13,065	36,66	290	№ 77
ЗАВТРАК	Салат из свежей капусты и свеклы	50	0,608	3,476	4,818	51	№ 21
	Компот из с/ф	180	0,171	0,009	19,16	77	№ 155 № 150
	Хлеб	30	3,95	0,3	20,05	50	
	пшеничный Хлеб ржаной	40	2,45	0,5	23	52	
	Итого за обед		650	21,773	24,348	115,97	640
ПОЛДНИК	Йогурт питьевой	230	7,00	5,76	25,30	179	
	Печенье	20	1,04	1,04	8,51	91	
Итого за полдник		250	8,04	6,80	33,81	270	
УЖИН	Сырники творожные запечённые с повидлом	210/40	15,564	17,183	39,432	390	№260
	Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,14	0,03	10,30	60	№393
Итого за ужин		456	15,704	17,213	49,462	450	
Итого за седьмой день		1872	54,348	60,104	261,932	1810	

Приём пищи	Наим-ие блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность	№ рец.
			Неделя 2				
День 8 ЗАВТРАК			Б	Ж	У		
	Каша «Дружба» молочная	180	3,52	6,294	26,7	120	№ 93
	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/6	3,33	6,335	15,660	129	№ 2
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,83	2,995	10,670	111	№ 152
Итого за завтрак		402	10,68	15,624	53,03	360	
2ой завтрак	Сок	100	0,80	0,80	19,60	90,00	
Итого за 2-ой завтрак		100	0,80	0,80	19,60	90,00	
День 8 ЗАВТРАК	ОБЕД						
	Суп с клёцками на к/б со сметаной	180/10	3,38	7,478	22,483	170	№42
	Овощное рагу из кур	200	10,641	17,600	27,900	290	№56
	Компот из сух/фр	180	0,171	0,009	19,16	77	№155
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,3	20,05	50	№ 2
	Хлеб ржаной	40	2,45	0,5	23	52	№ 152
	Итого за обед	640	20,592	25,887	112,593	639	
2ой завтрак	Полдник						
	Кефир	230	3,04	5,0	8,0	179	
	Печенье	20	1,04	1,04	8,51	91	
Итого за 2-ой	Итого за полдник	250	4,08	6,04	16,51	270	
УЖИН	Суфле из рыбы	170	15,739	11,975	35,904	330	№ 68
	Свежий огурец кусочком	50	0,40	0,06	1,40	10,00	
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,025	59	
	Чай с сахаром, лимоном	200/6	0,14	0,03	10,30	60	
	Итого за ужин	451	18,249	12,315	59,629	459	
Итого за восьмой день		1843	54,401	60,666	261,362	1818	
Итого за обед							

Приём пищи	Наим-ие блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность	№ рец	
			Неделя 2					
День 9			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная	180	4,793	6,443	21,965	99	№85	
	Бутерброд с маслом	30/5/20	2,51	3,93	28,88	150	№2	
	повидлом	180	3,8	3,935	19,860	111	№150	
	Какао на молоке							
Итого за завтрак		415	11,103	14,308	70,705	360		
2-ой завтрак	Банан	100	1,50	0,50	17,00	90,0		
Итого за 2-ой завтрак		100	1,50	0,50	17,00	90,0		
ОБЕД	Суп гороховый с гренками	180	9,110	5,350	10,258	140	№ 44	
	Жаркое по домашнему с мясом	200	12,227	11,049	38,340	270	№ 81	
	Салат из солёных огурцов	50	0,24	3,147	0,7	36	№29	
	Компот из чёрной смородины	180	0,367	0,162	21,4	83	№163	
	Хлеб	30	3,95	0,3	20,05	50	№150	
	Итого за завтрак	пшеничный	415	11,103	14,308	70,705	360	
	Хлеб ржаной	40	2,45	0,5	23	52		
Итого за обед		680	28,344	25,008	113,748	631		
ПОЛДНИК	Снежок	230	5,04	5,76	15,30	179		
	Печенье	20	1,04	1,04	8,51	91		
Итого за полдник		250	6,08	6,80	23,81	270		
УЖИН	Салат «Зимний»	230	5,621	13,561	12,747	331	№27	
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,025	59		
	Чай с сахаром	200	0,14	0,01	11,30	60	№152	
Итого за ужин		455	7,731	13,821	36,072	450		
Итого за девятый день		1900	54,758	60,437	261,335	1801		

Приём пищи ,	Наим-ие блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность	№ рец.
			Неделя 2				
День 10 ЗАВТРАК			Б	Ж	У		
	Кулеш	160	3,07	3,815	19,395	83	№94 №1 №151
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	3,222	5,325	15,460	117	
	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	3,837	2,474	10,570	100	
Итого за завтрак		350	10,035	11,614	45,425	300	
2ой завтрак	Кисель из чёрной смородины	100	0,210	0,134	23,290	89	№169
Итого за 2-ой завтрак		100	0,210	0,134	23,290	89	
ОБЕД	Суп «Весенний» на кур/б со сметаной Картофель тушёный с курицей Салат витаминный с растительным маслом Компот из с/ф Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150/9 150 40 150 20 30	3,165 9,641 0,363 0,151 2,28 1,88	1,609 11,493 2,605 0,006 0,18 0,28	15,914 19,530 3,176 17,140 15,69 19,92	103 215 36 76 48 49	№40 №56 №1 №22 №155
Итого за обед		549	17,48	16,173	91,37	527	№169
ПОЛДНИК	Варенец Печенье	180 20	3,04 1,04	4,50 1,04	7,20 8,51	130 96	
Итого за полдник		200	4,08	5,54	15,71	226	
УЖИН	Омлет натуральный Салат из свежих огурцов с луком Хлеб Чай с сахаром	160 40 20 180	7,73 0,624 1,22 0,12	11,04 2,581 0,25 0,01	2,2 1,003 12,25 8,30	230 30 55 60	№100 №10 №152
	Итого за ужин	400	9,694	13,881	28,089	375	
	Итого за десятый день	1599	41,499	47,342	203,84	1517	№155
	Итого за весь период	15843	427,264	477,947	2036,309	15274	
Среднее значение за период		1584	42	47	203	1527	
Содержание белков, жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности			3%	3%	13%		