

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 8 г.о. Октябрьск



*Е. В. Шальнова* Шальнова Е. В..

*01 марта* 2021 года

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей (от 3 лет до 7 лет)  
в СП «Детский сад № 4» ГБОУ СОШ № 8, с 12-ти часовым пребыванием.

## Понедельник день 1

прием пищи	наименование блюда	Выход бл гр.	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
Неделя 1	День 1		т/о--6%	т/о--12%	т/о--9%	т/о--10%		
Завтрак:	Каша манная на сгущенном молоке со сл. маслом	195/5	5,79	7,16	47,45	268		5
	Бутерброд с повидлом	25/15	1,87	0,72	20,35	96	0,125	20
	Кофейный напиток с сахаром	200	0,49	0,08	14,97	63		51
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>8,15</b>	<b>7,96</b>	<b>82,77</b>	<b>426</b>	<b>0,125</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток "Варенец"	150	4,2	3,7	3	39	0,9	62
	Фрукт "Апельсин"	100	0,60	0,20	8,10	40	60,00	315
<b>Итого за 2й завтрак</b>		<b>250</b>	<b>4,8</b>	<b>3,9</b>	<b>11,1</b>	<b>79</b>	<b>60,9</b>	
Обед	Зеленый горошек	32	0,99	0	2,08	12	3,2	327
	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,46	134	7,29	110
	Котлеты рыбные любительские	80	10,10	4,20	5,42	101	1,6	214
	Соус томатный с овощами	50	0,63	1,20	3,45	27	0,6	220
	Рис отварной со сливочным маслом	120/5	2,95	4,04	30,77	131		255
	Сок	200			22	80	0,8	58
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	109		103
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	101		102
<b>Итого за обед</b>		<b>782</b>	<b>27,94</b>	<b>17,16</b>	<b>122,23</b>	<b>695</b>	<b>13,49</b>	
Уплотненный полдник	Сдоба обыкновенная (плетенка)	80	6,61	8,67	45,72	293	0,3	303
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,6	18,25	148	0,91	6
	Чай	200			9,98	40		54
	Батон	25	1,13	0,43	7,71	39		302
<b>Итого за полдник</b>		<b>505</b>	<b>13,78</b>	<b>14,70</b>	<b>81,66</b>	<b>520</b>	<b>1,21</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1877</b>	<b>54,07</b>	<b>43,52</b>	<b>215,71</b>	<b>1720</b>	<b>62</b>	

## Вторник день 2

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда гр.	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
Неделя 1	День 2		т/о--6%	т/о--12%	т/о--9%	т/о--10%		
Завтрак:	Каша из смеси круп (перлово-овсяная) с изюмом	195/5	6,48	8,61	27,33	213		15
	Бутерброд с сыром	25/10	1,205	7,63	7,84	105		21
	Какао с молоком с сахаром	200	3,87	3,2	19,38	124		53
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>11,56</b>	<b>19,44</b>	<b>54,55</b>	<b>443</b>		
Второй завтрак	Кисломолочный напиток "Ряженка"	160	4,5	6	5,4	94	0	63
	Кондитерские изделия "Печенье"	30	1,56	3,18	21,3	123		311
<b>Итого за 2й завтрак</b>		<b>190</b>	<b>6,06</b>	<b>9,18</b>	<b>26,7</b>	<b>217</b>	<b>0</b>	<b>374</b>
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,45	3,03	1,24	34	3,5	82
	Суп из овощей с фасолью со сметаной	200/10	5,4	8,14	5,8	121	19,5	111
	Котлеты (биточки) мясные	80	12,44	9,24	12,56	183		201
	Картофельное пюре со сл маслом	150/5	3,06	4,80	20,43	107	18,160	251
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,44	0,02	27,76	43	0,4	59
	Хлеб пшеничный	40	0,31	0,4	19,24	96		103
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	101		102
	<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>24,55</b>	<b>26,13</b>	<b>110,03</b>	<b>685</b>	<b>41,56</b>
Уплотненный полдник	Сырники с морковью	130	19,63	17,20	20,06	317	3,7	304
	Салат из свеклы с яблоком	60	0,66	3,09	7	54	6,08	92
	Кисель	200			27,23	108		66
	Фрукт "Банан"	100	1,50	0,50	21,00	96	10,00	314
<b>Итого за полдник</b>		<b>490</b>	<b>21,79</b>	<b>20,79</b>	<b>75,29</b>	<b>575</b>	<b>19,78</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>63,95</b>	<b>75,54</b>	<b>266,57</b>	<b>1919</b>	<b>102,9</b>	

1

Среда день 3

СанПин 2.3/2.4.3590-20

прием пищи	наименование блюда	Выход блю гр	пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
Неделя 1		День 3	т/о--6%	т/о--12%	т/о--9%	т/о--10%		
Завтрак:	Каша "Дружба"	195/5	6,14	7,56	33,44	207		13
	Бутерброд с маслом	25/10	1,18	8,63	7,79	114	0	22
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	200	3,29	3,28	19,60	118	1,3	52
Итого за завтрак		<b>435</b>	<b>10,61</b>	<b>19,47</b>	<b>60,83</b>	<b>439</b>	<b>1</b>	
Второй завтрак:	Кисломолочный напиток "Снежок"	160	4,5	6	5,4	94		64
	Фрукт "Груша"	100	0,40	0,30	9,50	42	5,00	316
	Итого за 2й завтрак	260	4,9	6,3	14,9	136	5	380
Обед	Винегрет овощной	80	<b>1,38</b>	<b>5,13</b>	<b>17,15</b>	<b>80</b>	<b>7,1</b>	82
	Суп картофельный на курином бульоне	200	1,73	5,31	12,75	149	9	116
	Суфле куриное	135	13,21	14,19	12,45	190	0,0	202
	Компот из свежих плодов "Яблочный"	200	0,16		0,16	24	1,72	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	109		103
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	101		102
	Итого за обед	<b>715</b>	<b>22,88</b>	<b>25,63</b>	<b>89,56</b>	<b>653</b>	<b>17,85</b>	
Плотный полдник	Гуляш из тушеной печени.	160	15,31	6,647	5,785	154	2,41	235
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	120	5,76	4,31	23,67	108	0	254
	Чай с молоком	200	0,26	0,29	15,39	62	0	55
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48		103
	Ватрушка с повидлом	70	4,46	2,98	44,12	222	0,08	309
	Итого за полдник	570	27,37	14,43	98,59	594	2,49	
Итого за день:			<b>65,76</b>	<b>65,83</b>	<b>263,88</b>	<b>1821</b>	<b>26,64</b>	

Четверг день 4

СанПин 2.3/2.4.3590-20

прием пищи	наименование блюда	Выход блю гр	пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
Неделя 1		День 4	т/о--6%	т/о--12%	т/о--9%	т/о--10%		
Завтрак:	Каша гречнево-овсяная жидкая, со сливочным маслом.	195/5	10,92	8,58	53,02	243		8
	Какао с молоком с сахаром	200	3,87	3,2	19,38	124		53
	Бутерброд с повидлом	25/15	1,3	0,43	15,21	69		20
	Итого за завтрак	<b>440</b>	<b>16,09</b>	<b>12,21</b>	<b>87,61</b>	<b>436</b>		
Второй завтрак:	Кисломолочный напиток "Йогурт"	160	4,5	6	5,4	94		65
Итого за 2й завтрак		2140	4,5	6	5,4	94		
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,6	3,07	1,95	39	11	85
	Борщ (Свекольник) с картофелем, на м/к бульоне со сметаной	200	6,3	9,8	11,5	116	7,0	113
	Голубцы ленивые	190	14,48	14,30	12,15	237	45,30	204
	Компот из апельсинов	200/10	0,45	0,1	33,9	83	12,9	61
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	109		103
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	101		102
Итого за обед	<b>760</b>	<b>28,27</b>	<b>28,31</b>	<b>106,59</b>	<b>684</b>	<b>76,23</b>		
Плотный полдник	Запеканка из творога	120	17,76	12,10	18,37	283	0,37	308
	Фрукт "Яблоко"	100	0,40	0,40	9,80	45	13,00	400
	Кондитерские изделия "Вафли"	40	1,28	1,12	16	137		312
	Чай	200			9,98	40		54
Итого за полдник		460	19,44	13,62	54,15	505	13,37	
Итого за день:			<b>68,30</b>	<b>60,14</b>	<b>253,75</b>	<b>1719</b>	<b>165,83</b>	

2

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда гр	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
неделя 1	День 5		т/о--6%	т/о--12%	т/о--9%	т/о--10%		
Завтрак:	Каша пшеничная жидкая со сл. маслом, с сахаром	195/5	4,73	6,43	29,17	186		9
	Бутерброд с сыром	25/15	4,61	4,85	7,71	94		21
	Кофейный напиток с сахаром	200	0,49	0,08	17,97	75		52
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>9,83</b>	<b>11,36</b>	<b>54,85</b>	<b>355</b>		
	Кисломолочный напиток "Ряженка"	160	4,5	6	5,4	94	0	63
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,53	2,97	1,73	37	10,75	90
	Суп картофельный с макаронными изд на курином бульоне	200	1,93	2,04	12,33	106	0,14	114
	Жаркое по домашнему с курицей	220	12,16	13,38	23,92	264	28,45	205
	Сок	200			22	90	0,8	58
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	109		103
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	101		102
<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>21,02</b>	<b>19,39</b>	<b>107,03</b>	<b>708</b>	<b>40,14</b>		
Плотный полдник	Рыба, запеченная в омлете.	130	16,14	8,71	0,75	186	2,41	46
	Пирожки печеные из дрожжевого теста со св. капустой	100	7,13	7,91	36,256	245	24,3	305
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	56
	Фрукт "Мандарин"	100	0,80	0,20	7,50	53	38,00	317
<b>Итого за полдник</b>	<b>530</b>	<b>24,19</b>	<b>16,84</b>	<b>54,71</b>	<b>526</b>	<b>67,54</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>59,54</b>	<b>53,59</b>	<b>221,99</b>	<b>1682</b>	<b>107,68</b>	

## Понедельник день 6

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда гр	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
неделя 2	День 1		т/о--6%	т/о--12%	т/о--9%	т/о--10%		
Завтрак:	Каша геркулесовая на сгущенном молоке, жидкая со сл. маслом	195/5	6,00	8,72	36,23	237		4
	Бутерброд с повидлом	25/15	1,30	0,43	15,21	69		20
	Кофейный напиток с сахаром	200	0,49	0,08	17,97	75		51
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>7,79</b>	<b>9,23</b>	<b>69,41</b>	<b>381</b>		<b>75</b>
второй завтрак	Кисломолочный напиток "Варенец"	150	4,2	3,7	3	39	0,9	62
	Фрукт "Апельсин"	100	0,60	0,20	8,10	40	60,00	315
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>250</b>	<b>4,80</b>	<b>3,90</b>	<b>11,10</b>	<b>79</b>	<b>60,90</b>		
Обед	Салат из свеклы	60	0,76	3,04	4,51	49	5,13	87
	Щи из св. капусты с рыбными консервами, со сметаной	200/10	7,45	11,49	9,91	251	34,05	115
	Биточки рыбные запеченные	80	12,24	6,15	10,69	148	0,70	207
	Гороховое пюре со сл. маслом	120	11,5	0,80	25,40	107		252
	Сок	200			22	90	0,8	58
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	109		103
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	101		102
	<b>Итого за обед</b>	<b>610</b>	<b>37,35</b>	<b>25,58</b>	<b>69,71</b>	<b>673</b>	<b>160,78</b>	
Плотный полдник	Ватрушка с творогом или Венгерка	105	13,46	9,05	38,78	292	0,22	310
	Суп молочный с крупой	200	4,81	5,07	16,83	143	0,91	7
	Батон	25	1,13	0,43	7,71	39		302
	Чай	200			9,98	40		54
<b>Итого за полдник</b>	<b>530</b>	<b>19,40</b>	<b>14,55</b>	<b>73,30</b>	<b>514</b>	<b>1,13</b>	<b>673</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>69,34</b>	<b>53,26</b>	<b>223,53</b>	<b>1647</b>	<b>222,81</b>	

Вторник день 7

СанПин 2.3/2.4.3590-20

прием пищи	наименование блюда	Выход бл гр	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
дети 2	День 2		т/о--6%	т/о--12%	т/о--9%	т/о--10%		
завтрак:	Каша гречневая молочная, вязкая со сл.маслом	195/5	6,50	7,65	37,60	226		11
	Бутерброд с сыром	25/10	1,205	7,63	7,84	105		21
	Какао с молоком с сахаром	200	3,87	3,2	19,38	124		53
того за завтрак		440	11,58	18,48	64,82	455		
завтрак	Кисломолочный напиток "Ряженка"	160	4,5	6	5,4	94		63
	Кондитерские изделия "Печенье"	40	3,12	4,24	28,4	104		311
того за 2 завтрак		200	7,62	10,24	33,80	198		
бед	Винигрет овощной	80	1,38	5,13	17,15	80	7,1	82
	Суп картофельный с клецками из муки на кур.бульоне	200	1,6	2,6	9,7	107	4,6	114
	Капуста тушеная с курицей	200	9,21	9,84	19,45	234	4,5	208
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,44	0,02	27,76	103	0,4	59
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	109		103
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	101		102
того за обед		780	19,03	18,59	121,11	734	16,60	
плотный полдник	Макаронник с печенью	160	15,31	7,32	36,01	251	5,57	209
	Булочка дорожная	80	5,42	11,16	41,71	149		319
	Сок	200			22	90	0,8	58
	Фрукт "Банан"	100	1,50	0,50	21,00	96	10,00	314
того за полдник		540	22,23	18,98	120,72	586	16,37	
того за день:	Среда день 8		60,46	66,29	340,45	1972	49,57	СанПин 2.3/2.4.3590-20

прием пищи	наименование блюда	Выход бл гр	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
дети 2	День 3		т/о--6%	т/о--12%	т/о--9%	т/о--10%		
завтрак:	Каша ячневая молочная, вязкая со сл. маслом	195/5	7,12	7,26	37,77	236		12
	Бутерброд с маслом	25/10	1,18	8,63	7,79	114	0	22
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	200	3,29	3,28	19,60	118	1,3	52
того за завтрак:		435	11,59	19,17	65,16	468	1,30	
завтрак	Кисломолочный напиток "Снежок"	160	4,5	6	5,4	94		64
того за 2й завтрак		160	4,5	6	5,4	94	0	
бед	Салат из свежих помидор с луком	60	0,60	3,07	1,95	39	11	90
	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200	6,39	9,93	13,61	170	6,03	117
	Плов из мяса	210	2,26	21,91	35,69	229	1,010	210
	Чай с молоком	200	0,261	0,288	10,40	145		55
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	109		103
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	101		102
того за обед		770	15,91	36,20	108,70	793	18,04	
плотный полдник	Пудинг из творога (запеченый) со сладким соусом	160	3,93	8,09	37,28	239	0,3	320
	Фрукт "Яблоко"	100	0,40	0,40	9,80	45	13,00	400
	Пряник	70	3,36	1,9	64,30	245		313
	Кисель	200			27,23	108		
того за полдник		530	7,69	10,39	138,61	637	13,3	
того за день:			39,69	71,76	317,87	1991	32,64	

4

прием пищи	наименование блюда	Выход бл гр	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт уры	
			Б	Ж	У				
			т/о--6%	т/о--12%	т/о--9%	т/о--10%			
завтрак:	Каша пшеничная молочная, жидкая со сл. маслом, с сахаром	195/5	6,69	5,79	34,45	216		3	
	Какао с молоком с сахаром	200	3,87	3,2	19,38	124		53	
	Бутерброд с повидлом	25/15	1,3	0,43	15,21	69		20	
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>11,86</b>	<b>9,42</b>	<b>69,04</b>	<b>409</b>			
полдник:	Кисломолочный напиток "Йогурт"	160	4,5	6	5,4	94		65	
	Кондитерские изделия "Вафли"	20	0,64	0,56	8	68		312	
<b>итого за 2й завтрак:</b>		<b>180</b>	<b>5,14</b>	<b>6,56</b>	<b>13,4</b>	<b>162</b>			
обед:	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,45	3,03	1,24	34	3,5	88	
	Борщ на м/костном бульоне с капустой со сметаной	200/10	5,66	8,66	9,03	137	8,4	118	
	Котлеты (биточки) мясные	80	2,44	9,24	12,56	163	0,12	201	
	Соус томатный с овощами	50	0,63	1,2	3,45	27	0,6	220	
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/5	5,76	4,31	23,67	108		254	
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,9	83	12,9	61	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	109		103	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	101		102	
	<b>итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>21,79</b>	<b>27,54</b>	<b>130,90</b>	<b>762</b>	<b>25,52</b>	
	полдник:	Омлет натуральный	125	7,01	9,34	3,84	205	0,7	17
Икра кабачковая		50	0,95	4,45	3,85	60	3,7	326	
Чай с лимоном		200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	56	
Пирожки печенье из дрожжевого теста с картофельным фаршем		100	6,70	6,11	41,14	247	0,68	306	
Фрукт "Груша"		100	0,40	0,30	9,50	42	5,00	316	
<b>итого за полдник:</b>		<b>575</b>	<b>15,18</b>	<b>20,22</b>	<b>68,53</b>	<b>595</b>	<b>12,91</b>		
<b>итого:</b>			<b>53,97</b>	<b>63,74</b>	<b>281,87</b>	<b>1927</b>	<b>38,43</b>		

Пятница день 10

прием пищи	наименование блюда	Выход бл гр	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
			т/о--6%	т/о--12%	т/о--9%	т/о--10%		
завтрак:	Каша рисовая молочная, жидкая со сл. Масло	195/5	6,03	6,43	31,04	207		10
	Бутерброд с сыром	25/10	1,205	7,63	7,84	105		21
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	200	3,29	3,28	19,60	118	1,3	52
	<b>итого за завтрак:</b>	<b>435</b>	<b>10,53</b>	<b>17,34</b>	<b>58,48</b>	<b>430</b>	<b>1,30</b>	
второй завтрак:	Кисломолочный напиток "Ряженка"	160	4,5	6	5,4	94	0	63
	Фрукт "Мандарин"	100	0,80	0,20	7,50	53	38,00	317
<b>итого за 2й завтрак:</b>		<b>260</b>	<b>5,3</b>	<b>6,2</b>	<b>12,9</b>	<b>147</b>	<b>38</b>	
обед:	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,53	2,97	1,73	37	10,75	90
	Суп картофельный на м/костном бульоне с горохом	200/15	10,36	9,383	18,707	204	11,65	121
	Жаркое по домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	236
	Сок	200			22	90	0,8	58
	Хлеб пшеничный	40	0,31	0,4	19,24	96		103
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	101		102
	<b>итого за обед:</b>		<b>752</b>	<b>34,45</b>	<b>18,58</b>	<b>103,18</b>	<b>733</b>	<b>30,46</b>
полдник:	Фрикадельки рыбные с соусом	110	14,98	9,23	17,76	245	0,52	212
	Каша гречневая рассыпчатая со сл маслом	150	8,98	5,96	40,55	252	0	253
	Чай	200			9,98	40		54
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48		103
<b>итого за полдник:</b>		<b>480</b>	<b>25,54</b>	<b>15,39</b>	<b>77,90</b>	<b>585</b>	<b>0,52</b>	
<b>итого:</b>			<b>75,82</b>	<b>57,51</b>	<b>252,46</b>	<b>1894</b>	<b>70,28</b>	
<b>итого за 10 дней:</b>			<b>610,88</b>	<b>611,17</b>	<b>2638,07</b>	<b>18293</b>	<b>878,78</b>	
<b>норма за 1 день:</b>			<b>61,09</b>	<b>61,12</b>	<b>263,81</b>	<b>1829</b>	<b>87,878</b>	
<b>норма физиологич потребностей дети 3-7лет</b>			54	60	261	1800		

5

Пронумеровано, пронумеровано, скреплено  
печатью 5 листов ( 12776 )

Директор ГБОУ СОШ № 8 г.о. Октябрьск  
*Е.В. Шальнова* /Е.В. Шальнова/

