

Савина - № 8 2022

Согласовано:  
Председатель родительского  
комитета СП «Детский  
сад № 8 ГБОУ СОШ № 8  
г.о. Октябрьск  
Савина Т. С.  
01.03.2022 г. Савина

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ № 8 г.о. Октябрьск

*Е. В. Шальмова*

Шальмова Е. В.



марта 2022 года  
Приказ № 92-ОД

### ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Понедельник день 1

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда гр.	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С мг	№ рецептур
			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	278		
	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	60		51
Итого за завтрак		440	8,15	7,96	82,77	434	0,125	
	Сок	200			22	80	0,8	58
Второй завтрак	Кондитерские изделия "Печенье"	30	1,56	3,18	21,3	123		311
Итого за 2й завтрак		230	1,56	3,18	43,3	203	0,8	
	Зеленый горошек	32	0,99	0	2,98	12	3,2	327
Обед	Суп с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,46	139	7,29	119
	Котлеты рыбные любительские	80	10,10	4,20	5,42	116	1,6	214
	Соус томатный с овощами	50	0,63	1,20	3,45	27	0,6	220
	Рис отварной со сливочным маслом	120	2,90	4,29	29,364	167		255
	Компот из сушеных фруктов + Вит "С"	200	0,44	0,02	27,75	43	50,4	5
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,62	46		103
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	110		102
Итого за обед		772	25,96	17,13	112,15	662	63,09	
Уплотненный полдник	Сдоба обыкновенная (плетенка)	80	6,61	8,67	45,72	293		353
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,6	18,25	148		6
	Чай с сахаром	200			9,98	46		54
	Фрукт "Апельсин"	100	1,20	0,40	16,20	80	12,00	315
Итого за полдник		580	13,85	14,67	90,15	567	12	
Итого за день:		1992	47,96	39,76	233,12	1866	68	

Вторник день 2

СанПин 2.3/2.4.3590-20

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда гр.	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С мг	№ рецептур
			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	205	10,12	11,82	41,01	311	1,21	15
	Бутерброд с сыром	25/15	4,61	4,85	7,71	94		21
	Какао с молоком с сахаром	200	3,87	3,2	19,38	124		53
Итого за завтрак		435	18,60	19,87	68,10	529		
Второй завтрак	Кисломолочный напиток "Варенец"	160	4,5	6	5,4	83	0	62
Итого за 2й завтрак		160	4,5	6	5,4	83	0	
	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,45	3,03	1,24	34	3,5	88
Обед	Суп из овощей с фасолью со сметаной	200/10	5,4	8,14	5,8	121	19,5	111
	Котлеты мясные рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183		201
	Картофельное пюре со сл. маслом	120	2,45	3,84	16,35	109	14,520	251
	Компот из свежих плодов "Яблочный" + Вит "С"	200	0,16		0,16	24	51,72	60
	Хлеб пшеничный	40	0,31	0,4	19,24	96		103
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	101		102
	Итого за обед		550	23,66	25,15	78,35	668	89,24
Уплотненный полдник	Сырники с морковью, с соусом	130/30	18,89	16,37	31,46	348	1,03	304
	Салат из свеклы с изюмом	60	0,66	3,09	7	74	6,08	92
	Чай с лимоном	200	0,063	0,007	33,97	49	2,83	56
	Фрукт "Банан"	100	1,50	0,50	21,00	96	10,00	314
Итого за полдник		360	21,11	19,97	93,43	568	19,94	
Итого за день:			67,87	70,99	245,28	1847	199,63	

## Среда день 3

прием пищи	наименование блюда	Выход б		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С мг	№ рецептуры
		гр.	Б	Ж У		т/о--10%			
				т/о--6%	т/о--12%				
Неделя 1	День 3								
Завтрак:	Каша пшенично-рисовая жидкая со сливочным маслом	205	3,38	4,39	24,41	151		13	
	Бутерброд с маслом	25/10	1,175	8,63	7,79	106	0	22	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,28	19,60	118	0	52	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>7,85</b>	<b>16,30</b>	<b>51,80</b>	<b>375</b>			
	Кисломолочный напиток "Снежок"	160	4,5	6	5,4	83		64	
	Итого за 2й завтрак	160	4,5	6	5,4	83	0		
Второй завтрак	Винегрет овощной	80	1,38	5,13	17,15	80	7,1	82	
Обед	Суп картофельный на курином бульоне	200	8,32	7,66	13,9	157	10	116	
	Суфле куриное	160	26,42	28,38	4,90	380	0,06	202	
	Напиток лимонный + Вит "С"	200	0,14	0,01	14,45	44	6,4	59	
	Хлеб пшеничный	40	0,31	0,4	19,24	96		103	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88		102	
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>38,53</b>	<b>41,98</b>	<b>88,04</b>	<b>845</b>	<b>23,56</b>		
	Уплотненный полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с ливерным фаршем	105	15,31	6,647	5,785	303	2,41	333
		Рагу из овощей	155	1,62	8,68	9,13	121	0	259
Чай с молоком		200	0,26	0,29	15,39	62	0	55	
Фрукт "Яблоко"		150	0,60	0,60	14,70	66	13,00	400	
<b>Итого за полдник</b>		<b>610</b>	<b>17,79</b>	<b>16,22</b>	<b>45,01</b>	<b>552</b>	<b>15,41</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>68,67</b>	<b>80,50</b>	<b>190,25</b>	<b>1854</b>	<b>38,97</b>			

## Четверг день 4

прием пищи	наименование блюда	Выход б		пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С мг	№ рецептуры
		гр.	Б	Ж У		т/о--10%			
				т/о--6%	т/о--12%				
Неделя 1	День 4								
Завтрак:	Каша гречнево-овсяная жидкая, со сливочным маслом	195/5	10,92	8,58	53,02	251		8	
	Какао с молоком с сахаром	200	3,87	3,2	19,38	124		53	
	Бутерброд с повидлом	25/15	1,87	0,72	20,35	96	0,125	20	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>16,66</b>	<b>12,50</b>	<b>92,75</b>	<b>471</b>			
Второй завтрак	Кисломолочный напиток "Йогурт"	150	4,21	5,62	5,06	88		65	
<b>Итого за 2й завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,21</b>	<b>5,62</b>	<b>5,06</b>	<b>88</b>			
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	210	6,3	9,8	11,5	161	7,0	113	
	Голубцы ленивые	190	14,12	9,04	20,26	219	5,30	204	
	Компот из апельсинов + Вит "С"	200	0,45	0,1	33,9	138	52,9	61	
	Хлеб пшеничный	40	0,31	0,4	19,24	96		103	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88		102	
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>23,78</b>	<b>22,85</b>	<b>105,29</b>	<b>740</b>	<b>76,23</b>		
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	120	17,76	12,10	18,37	303	0,37	308	
	Фрукт "Груша"	150	0,6	0,45	14,25	63	7,5	316	
	Кондитерские изделия "Вафли"	40	1,28	1,12	16	137		312	
	Чай с сахаром	200			9,98	46		54	
<b>Итого за полдник</b>	<b>510</b>	<b>19,64</b>	<b>13,67</b>	<b>58,60</b>	<b>549</b>	<b>7,87</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>64,29</b>	<b>54,64</b>	<b>261,70</b>	<b>1848</b>	<b>84,10</b>			

## Пятница день 5

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда гр.	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С мг	№ рецептур
			Б Ж У					
			т/о--6%	т/о--12%	т/о--9%			
Неделя 1	День 5							
Завтрак:	Каша пшеничная жидкая со сл. маслом	195/5	4,73	6,43	29,17	237		9
	Бутерброд с сыром	25/15	4,61	4,85	7,71	94	0,125	21
	Кофейный напиток с сахаром	200	0,49	0,08	14,97	60		51
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>9,83</b>	<b>11,36</b>	<b>51,85</b>	<b>391</b>		
	Кисломолочный напиток "Ряженка"	160	4,64	4,00	6,72	82	0	63
	<b>Итого за 2й завтрак</b>	<b>160</b>	<b>4,64</b>	<b>4</b>	<b>6,72</b>	<b>82</b>		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,53	2,97	1,73	37	10,7	90
	Суп картофельный с макаронными изд на курином бульоне	200	7,15	4,67	20,71	166	7	114
	Жаркое по домашнему с мясом птицы (курицей)	220	27,83	7,47	21,95	265	8,97	205
	Компот из сушеных фруктов + Вит "С"	200	0,44	0,02	27,76	43	50,4	59
	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>42,05</b>	<b>16,13</b>	<b>119,20</b>	<b>711</b>	<b>77,07</b>	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете.	130	16,14	8,71	0,75	186	2,41	46
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	6,29	7,26	38,03	244	2,45	307
	Сок	200			22	80	0,8	58
	Фрукт "Мандарин"	100	0,80	0,20	7,50	53	6,00	317
<b>Итого за полдник</b>	<b>630</b>	<b>23,23</b>	<b>16,17</b>	<b>68,28</b>	<b>563</b>	<b>13,66</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>79,75</b>	<b>47,66</b>	<b>246,05</b>	<b>1747</b>	<b>90,73</b>	

## Понедельник день 6

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда гр.	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С мг	№ рецептур
			Б Ж У					
			т/о--6%	т/о--12%	т/о--9%			
Неделя 2	День 1							
Завтрак:	Каша геркулесовая на сгущенном молоке, жидкая со сл. маслом	195/5	6,00	8,72	36,23	264		4
	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	60		51
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>8,36</b>	<b>9,52</b>	<b>71,55</b>	<b>420</b>		<b>75</b>
	Сок	200			22	80	0,8	58
Второй завтрак	Кондитерские изделия "Печенье"	30	1,56	3,18	21,3	123		311
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>230</b>	<b>1,56</b>	<b>3,18</b>	<b>43,30</b>	<b>203</b>	<b>0,80</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	210	6,64	4,5	6,78	94	4,05	115
	Биточки рыбные запеченные	80	12,24	6,15	10,69	148		207
	Гороховое пюре со сл маслом	125	11,54	4,43	25,47	190		252
	Компот из сушеных фруктов + Вит "С"	200	0,44	0,02	27,76	43	50,4	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>735</b>	<b>34,38</b>	<b>19,04</b>	<b>117,45</b>	<b>720</b>	<b>59,58</b>		
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	105	13,46	9,05	38,78	292	0,22	310
	Суп молочный с крупой (пшено)	200	4,81	5,07	16,83	147		7
	Чай с сахаром	200			9,98	46		54
	Фрукт "Апельсин"	100	0,60	0,20	8,10	40	6,00	311
<b>Итого за полдник</b>	<b>505</b>	<b>18,27</b>	<b>14,12</b>	<b>65,59</b>	<b>525</b>	<b>0,22</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>62,57</b>	<b>45,86</b>	<b>297,90</b>	<b>1867</b>	<b>60,60</b>	

Вторник день 7

СанПин 2.3/2.4.3550-20

прием пищи	наименование блюда	Выход б гр.	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С мг	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
Неделя 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	7,50	37,50	225		12
	Бутерброд с сыром	25/10	1,205	7,50	7,84	105		22
	Какао с молоком с сахаром	200	3,87	3,2	19,38	124		52
Итого за завтрак		440	11,58	18,48	64,82	454		
Второй завтрак	Кисломолочный напиток "Варенец"	160	4,5	5	5,4	94		83
Итого за 2 завтрак		160	4,50	5,50	5,40	94		
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	50	0,6	3,07	1,95	39		11
	Суп картофельный с клецками из муки на кур. бульоне	200	1,67	2,68	9,71	79		4,8
	Капуста тушеная с курицей	200	16,69	15,75	14,38	277		4,5
	Кисель	200			27,23	106		60
	Хлеб пшеничный	40	0,31	0,4	19,24	96		103
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	101		102
Итого за обед		750	21,72	22,41	95,51	691	26,10	
Уплотненный полдник	Залеканка из печени с рисом	210	22,89	10,63	26,49	293		206
	Булочка дорожная	80	5,42	11,16	41,71	149		313
	Напиток лимонный + Вит "С"	200	0,14	0,01	14,45	44		5,4
	Фрукт "Банан"	100	1,50	0,50	21,00	96	10,00	314
Итого за полдник		590	29,95	22,30	103,65	582	16,40	
Итого за день:			67,75	69,19	269,38	1821	56,8	

Среда день 8

СанПин 2.3/2.4.3550-20

прием пищи	наименование блюда	Выход б гр.	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С мг	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
Неделя 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	246		12
	Бутерброд с маслом	25/10	1,175	8,63	7,79	106		22
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	200	3,29	3,28	19,60	118		52
Итого за завтрак:		435	11,59	19,17	65,16	470	0,00	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток "Ряженка"	160	4,64	4,00	6,72	82		83
Итого за 2й завтрак		160	4,64	4	6,72	82	0	
Обед	Винегрет овощной	80	1,38	5,13	17,15	80		7,1
	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	210	1,68	4,09	13,27	97		6,72
	Плов из мяса	210	2,26	21,91	35,69	229		210
	Компот из апельсинов + Вит "С"	200	0,45	0,1	33,9	138		52,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,05	109		103
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	101		102
Итого за обед		800	12,17	32,23	147,06	754	66,72	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (запеченный) со сладким соусом	160	3,93	8,09	37,28	239		320
	Чай с молоком	200	0,261	0,288	10,40	145		55
	Кондитерские изделия "Пряник"	40	1,92	1,08	31,02	140		313
	Фрукт "Яблоко"	100	0,40	0,40	9,80	45	13,00	400
Итого за полдник		500	6,51	9,86	88,50	569	13	
Итого:			34,91	65,26	307,44	1874	79,72	

Четверг день 9

СанПин 2.3/2.4.3590-20

прием пищи	наименование блюда	Выход б гр.	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С мг	№ рецепт
			Б	Ж	У			
			т/о-6%	т/о-12%	т/о-9%			
День 9								
Завтрак:	Каша пшеничная жидкая со сл. маслом	195/5	6,69	5,79	34,45	233	3	
	Какао с молоком с сахаром	200	3,87	3,2	19,38	124	53	
	Бутерброд с повидлом	25/15	1,87	0,72	20,35	96	0,125	
Итого за завтрак:		440	12,43	9,71	74,18	453		
Второй завтрак	Кисломолочный напиток "Йогурт"	160	4,21	5,62	5,06	88	65	
Итого за 2й завтрак		160	4,21	5,62	5,06	88		
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,45	3,03	1,24	34	3,5	
	Борщ на м/к бульоне с капустой, картофелем, со сметаной	200/10	8,65	10,52	11,69	163	8,4	
	Котлеты (биточки) мясные рубленые	80	2,44	9,24	12,56	183	201	
	Соус томатный с овощами	50	0,72	3,54	6,29	59	1,18	
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	120/5	5,76	4,31	23,67	100	254	
	Компот из свежих плодов "Яблочный" + Вит "С"	200	0,16		0,16	24	1,72	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	103	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	101	102	
Итого за обед		700	22,21	31,34	88,23	712	14,80	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	125	7,01	9,34	3,84	205	17	
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	60	3,7	
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофельным фаршем	100	6,70	6,11	41,14	247	306	
	Фрукт "Груша"	100	0,40	0,30	9,50	42	5,00	
Итого за полдник		575	15,18	20,22	68,53	595	11,53	
Итого:			54,03	66,89	236,00	1847	26,33	

Пятница день 10

СанПин 2.3/2.4.3590-20

прием пищи	наименование блюда	Выход б гр.	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С мг	№ рецепт
			Б	Ж	У			
			т/о-6%	т/о-12%	т/о-9%			
День 10								
Завтрак:	Каша рисовая жидкая со сл. маслом	195/5	6,03	6,43	31,04	207	10	
	Бутерброд с сыром	25/15	4,61	4,85	7,71	94	21	
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	200	3,29	3,28	19,60	118	52	
Итого за завтрак:		435	13,93	14,56	58,35	419	0,00	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток "Снежок"	160	4,5	6	5,4	83	64	
Итого за 2й завтрак		160	4,5	6	5,4	83	0	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,53	2,97	1,73	37	10,7	
	Суп картофельный на с горохом	200	10,84	9,61	13,65	183	1,65	
	Жаркое по домашнему с мясом птицы (курицей)	220	27,53	7,47	21,95	265	8,97	
	Компот из сушеных фруктов + Вит "С"	200	0,44	0,02	27,76	43	50,4	
	Хлеб пшеничный	40	0,31	0,4	19,24	96	103	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	101	102	
Итого за обед		752	42,10	20,97	107,33	725	71,72	
Уплотненный полдник	Фрикадельки рыбные с соусом	110	14,98	9,23	7,76	175	0,52	
полдник	Каша гречневая рассыпчатая со сл маслом	150	8,59	6,09	38,64	243	253	
	Сок	200			22	80	0,8	
	Фрукт "Мандарин"	100	0,80	0,20	7,50	53	8,00	
Итого за полдник		560	24,37	15,52	75,90	551	9,32	
Итого:			84,90	57,05	246,98	1778	81,04	
Всего за 10 дней			632,69	597,79	2534,11	18351	775,72	
В среднем за 1 день			63	60	253	1835	77,572	
Табл. №3			54	60	261	1800		

норма физиологич потребностей дети 3-7лет

Принципиально, проинформировано, согласовано  
печатью 7 августа 2011  
Директор (ИСУ) СОУ №18 г. Омск  
А.В. Шаманов

