

УТВЕРЖДАЮ:

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
Самарской области средняя общеобразовательная школа
с.Красносамарское муниципального района
Кинельский Самарской области
_____ Е.Я.Дементьева

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на весенний период

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области

средней общеобразовательной школы с. Красносамарское

муниципального района Кинельский

Самарской области структурного подразделения – детский сад «Ромашка»

Возрастная категория сад: 1,5-3 лет.

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

1 День. ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя первая.

Сезон весенний. Возрастная категория сад: 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	1,95	4,2	5,42	67,04	6,27	4/4
	Бутерброд с маслом	20/4	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
Обед	Винегрет с фасолью	40	0,54	2,48	3,29	37,87	4,18	45
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,04	10,34	120,42	6,6	87
	Картофель с тушеной говядиной	130	2,78	7,71	20,19	11,2	9,46	133
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	148
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,24	61	75	398
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом со сгущенным молоком	110/20	16,2	10,93	20,82	146,4	0,21	236
	Чай сладкий	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0	392
Итого за I день		1324	40	43	127	841	104	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

2 День. ВТОРНИК. Неделя первая.

Сезон: весенний. Возрастная категория сад: 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	5,28	5,7	27,6	184,6	0,38	176
	Бутерброд с маслом с сыром	20/3/5	2,94	4,28	9,06	86,49	0	3
	Кофейный напиток	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17	395
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
	Кондитерские изделия	15	1,05	2,7	9,75	69,0	1,20	б/н
Обед	Икра кабачковая	35	0,67	3,12	2,7	41,65	2,45	5
	Рассольник на м. б.	180	1,49	3,67	10,64	81,54	8,5	74
	Суфле из отварного мяса	50	10,45	8,95	2,2	118,3	0,36	112
	Сложный гарнир с рисом	110	3,9	5,07	22,0	150,62	10,79	62
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	148
	Кисель с повидлом	150	0,05	0	16,6	67,2	0	383
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные любительские	50	6,88	2,24	5,56	70	1,76	256
	Картофель, тушеный в молочном соусе	110/20	2,63	7,52	18,22	151,22	8,02	133, 352
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Сок	100	0,3	0	10,6	41,0	2,0	б/н
Итого за II день		1408	46	50	186	1360	37	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

3 День. СРЕДА . Неделя первая.

Сезон: весенний. Возрастная категория сад: 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,03	7,06	21,53	171,5	0,638	262
	Бутерброд с маслом	20/4	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
Обед	Салат картофельный	40	0,72	1,22	5,13	34,31	6,4	62
	Свекольник со сметаной	180	1,15	3,8	7,47	62,49	7,41	6/2
	Биточки рыбные запеченные	50	6,69	2,35	4,99	67,5	0,22	255
	Капуста тушеная (гарнир)	110	2,28	3,56	10,37	75,1	18,88	336
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	148
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	376
Уплотненный полдник	Пудинг манный со сгущенным молоком	110/20	3,82	6,45	35,88	217,76	0,03	195
	Чай с лимоном	180	0,005	0	10,2	41,0	2,83	393
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,6	47	10,0	б/н
Итого за III день		1454	32	36	181	1164	49	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

4 День. ЧЕТВЕРГ неделя первая.

Сезон: весенний. Возрастная категория сад: 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4,29	4,1	13,8	110	0,68	94
	Бутерброд с маслом с джемом	20/3/10	1,55	2,43	17,85	99,53	0,3	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17	395
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
Обед	Салат свекла с соленым огурцом	40	0,57	2,44	2,67	34,96	3,4	36
	Суп картофельный с клецками	180	1,48	2,23	9,05	62,28	4,14	85
	Ежики с рисом	50	8,24	10,49	7,07	157,34	0,2	14
	Каша гречневая (гарнир)	110	6,27	5,3	30,19	198,37	0	67
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	148
	Чай сладкий	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0	392
Уплотненный полдник	Овощное рагу	130	2,3	5,27	13,72	111,65	11,48	344
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Сок	100	0,3	0	10,6	41	2,0	б/н
	Булочка Домашняя	60	4,37	7,51	32,35	214,8	0	469
Итого за IV день		1413	41	49	205	1424	24	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

5 День. ПЯТНИЦА неделя первая.

Сезон: весенний. Возрастная категория сад: 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрака	Каша рисовая молочная	150	3,75	6,15	22,73	161,25	0,22	131
	Бутерброд с маслом	20/4	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Какао на молоке	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
	Кондитерские изделия	15	1,05	2,7	9,75	69,0	1,2	б/н
	Салат картофельный с зеленым горошком	40	5,57	5,93	1,38	89,78	3,91	25
	Щи со свежей капустой с картофелем	180	1,26	3,51	6,1	61,0	13,3	67
	Жаркое по-домашнему	130	10,75	9,74	11,34	182,33	23,11	69
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	148
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	376
Уплотненный полдник	Макароны, запеченные с яйцом	130	6,49	5,8	19,32	155,16	0,27	208
	Чай сладкий	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0	392
Итого за V день		1339	41	43	156	1181	45	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

6 День. ПОНЕДЕЛЬНИК неделя вторая.

Сезон: весенний. Возрастная категория сад: 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	5,07	7,82	19,4	168,71	0,68	70
	Бутерброд с маслом	20/4	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Кофейный напиток на молоке	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17	395
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
Обед	Свекла с черносливом	40	0,6	2,07	7,8	52,6	6,45	28
	Суп картофельный с вермишелью, с тушеной говядиной	180	1,94	2,03	12,35	75,42	5,94	82
	Капуста с тушеной говядиной	130	2,76	5,82	6,05	103,74	14,69	50
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	148
	Кисель с повидлом	150	0,05	0	16,6	67,2	0	383
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	110	2,2	3,52	14,96	91,96	13,2	321
	Соленый огурец	40	0,34	0	1,0	22,96	1,9	б/н
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Чай сладкий	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0	392
Итого за VI день		1484	34	41	147	1120	44	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

7 День. ВТОРНИК неделя вторая.

Сезон: весенний. Возрастная категория сад: 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150	5,03	7,06	21,53	171,3	0,38	168
	Бутерброд с маслом с сыром	20/3/5	2,94	4,28	9,06	86,49	0	3
	Какао на молоке	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
	Кондитерские изделия	15	1,05	2,7	9,75	69,0	1,2	б/н
Обед	Салат горошек зеленый с яйцом	40	5,57	5,93	1,38	89,78	3,91	2/1
	Рассольник «Ленинградский»	180	1,43	3,6	12,1	87	5,4	76
	Гуляш	50	5,82	3,44	2,83	64,62	0	18
	Макароны отварные	110	4,08	1,15	22,71	117,64	0,44	204
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	148
	Компот из с/ф	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	376
Уплотненный полдник	Рыба тушеная	50	7,11	6,87	1,13	94,8	1,25	135
	Пюре гороховое	110	9,28	3,71	9,22	107,65	0,8	57
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Сок	100	0,4	0,4	9,6	47,0	10,0	б/н
Итого за VII день		1399	52	41	164	1238	15	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

8 День. СРЕДА неделя вторая.

Сезон: весенний. Возрастная категория сад: 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	4,69	4,45	24,3	174	0,15	134
	Бутерброд с маслом	20/4	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Кофейный напиток на молоке	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17	395
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
Обед	Салат свекла с сыром	40	1,88	3,8	2,85	53,12	3,28	31
	Борщ с мясом со сметаной	180	7,12	5,32	9,4	144,52	11,2	62
	Пудинг рыбный запеченный	50	6,87	3,01	4,14	71,34	0,34	269
	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,75	1,05	12	0,2	355
	Картофель отварной запеченный с маслом	110	2,6	3,14	16,86	127,19	11,92	57
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	148
	Кисель с повидлом	150	0,05	0	16,6	67,2	0	383
Уплотненный полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/20	18,03	11,93	13,09	239,36	0,36	81
	Чай сладкий	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0	392
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,6	47,0	10,0	б/н
Итого за VIII день		1469	54	43	160	1312	40	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

9 День. ЧЕТВЕРГ неделя вторая.

Сезон: весенний. Возрастная категория сад: 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,69	68
	Бутерброд с маслом с джемом	20/3/10	1,55	2,43	17,85	99,53	0,3	2
	Какао на молоке	180	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	397
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
Обед	Салат картофельный с соленым огурцом	40	0,56	4,52	3,76	58,67	4,38	43
	Суп гороховый	180	3,6	3,8	11,5	96	4,1	81
	Плов	130	13	12,01	21,75	247	0,34	304
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	148
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	376
Уплотненный полдник	Суп молочный вермишелевый	150	4,53	4,2	13,68	110,7	0,7	93
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Сок	100	0,3	0	10,6	41	2,0	б/н
	Ватрушка с творогом	60	6,28	6,54	19,86	172,38	0	140
Итого за IX день		1353	47	46	193	1377	15	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

10 День. ПЯТНИЦА неделя вторая.

Сезон: весенний. Возрастная категория сад: 1,5-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет	110	8,64	9,97	3,53	137,42	0,2	79
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Бутерброд с маслом	20/4	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Кофейный напиток на молоке	180	2,81	2,39	12,76	84	1,17	395
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
	Кондитерские изделия	15	1,05	2,7	9,75	69,0	1,2	б/н
Обед	Винегрет овощной	40	0,54	2,48	3,29	37,87	4,18	45
	Суп «Крестьянский»	180	2,18	1,46	11,8	82,87	6,4	39
	Голубцы ленивые	130	11,49	7,38	16,37	177,67	16,28	298
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	148
	Чай сладкий	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0	392
Уплотненный полдник	Запеканка картофельная с овощам	130	4,77	7,45	14,4	144,69	5,37	119
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Сок	100	0,3	0	10,6	41,0	2,0	б/н
Итого за X день		1289	42	44	154	1225	35	

	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		Б	Ж	У		
Итого за весь период	15200	430	439	1692	12358	419
Среднее значение за период	1520,0	43,0	43,9	169,2	1235,8	41,9
37,3 Содержание белков, жиров, углеводов за период в % отношении от калорийности						