

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: 3-7 лет.

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

1 День. ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя первая.

Сезон весенний. Возрастная категория сад: 3-7 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	200	1,3	2,8	3,6	44,69	4,2	4/4
	Бутерброд с маслом	30/5	2,26	7	13,52	125,8	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	60	0,81	3,73	4,93	56,81	6,27	45
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,7	11,49	133,8	7,3	87
	Картофель с тушеной говядиной	150	3,21	8,9	23,3	186	10,92	133
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	148
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81,34	100	398
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с рисом со сгущенным	130/20	19,15	12,92	24,59	291,20	0,2	236

	молоком							
	Чай сладкий	200	0	0	9,32	37,34	0	392
Итого за I день		1545	45	49	160	1254	131	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

2 День. ВТОРНИК . Неделя первая.

Сезон: весенний. Возрастная категория сад: 3-7 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	200	7,0	7,6	36,8	245,6	0,5	176
	Бутерброд с маслом с сыром	30/3/10	4,35	6,42	13,5	129,72	0	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	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	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	5
	Рассольник на м.б.	200	2,2	4,44	10,22	168,9	4,22	74
	Суфле из отварной куриной грудки	80	16,72	14,32	3,52	189,28	0,6	112
	Сложный гарнир с рисом	130	4,52	5,85	25,4	173,8	12,5	62

	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	148
	Кисель с повидлом	200	0,06	0	22,13	89,6	0,07	383
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные любительские	70	9,62	3,13	7,78	98	2,5	256
	Картофель тушеный в молочном соусе	120/30	3,09	8,95	20,6	175,44	9,0	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		1598	61	64	220	1757	38	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

3 День. СРЕДА . Неделя первая.

Сезон: весенний. Возрастная категория сад: 3-7 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	200	6,70	9,41	28,7	228,4	0,5	262
	Бутерброд с маслом	30/5	2,26	7,0	13,52	125,8	0,1	1
	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,5	106,8	1,4	397

2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
Обед	Салат картофельный	60	1,08	1,83	7,7	51,5	9,6	62
	Свекольник со сметаной	200	1,28	4,22	8,3	69,43	8,23	5/2
	Биточки рыбные запечённые	70	9,35	3,29	6,98	94,5	0,3	255
	Капуста тушеная (гарнир)	130	2,69	4,2	12,25	88,75	22,3	336
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	148
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	27,7	113	0,4	376
Уплотненный полдник	Пудинг манный со сгущенным молоком	130/20	5,51	9,32	53,61	320,63	0	195
	Чай с лимоном	200	0,1	0	11,34	45,56	3,14	393
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,6047,0	10	б/н	
Итого за III день		1695	41	46	219	1435	47	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

4 День. ЧЕТВЕРГ неделя первая.

Сезон: весенний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (гр.)	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
------------	--------------------	-------	-------------------------	----------------	-----------	-------------

		блюда (гр.)				ценность (ккал)(мг.)		
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	5,15	4,92	16,56	132,12	0,82	94
	Бутерброд с маслом с джемом	30/3/10	2,0	3,14	23,1	128,8	0,4	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	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	60	0,86	3,66	4,0	52,44	5,1	36
	Суп картофельный с клецками	200	1,64	2,48	10,06	69,02	4,6	85, 120
	Ежики с рисом	70	11,53	14,69	9,9	220,27	0,26	14
	Каша гречневая (гарнир)	130	7,41	6,26	35,68	234,44	0,2	64
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	9,32	94,5	0	148
	Чай сладкий	200	0	0	22,13	9,32	0	392
Уплотненный полдник	Рагу овощное	150	2,67	6,08	15,83	128,83	13,25	344
	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
	Булочка Домашняя	80	5,82	10,02	43,14	286,4	0	469
Итого за IV день		1703	50	58	232	1646	26	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

5 День. ПЯТНИЦА неделя первая.

Сезон: весенний. Возрастная категория сад: 3-7 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	200	5	8,2	30,3	215	0,22	131
	Бутерброд с маслом	30/5	2,26	7,0	13,52	125,8	0,1	1
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,78	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 картофельный с зеленым горошком	60	1,18	3,14	5,87	56,52	9,4	25
	Щи со свежей капустой с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8	14,78	67
	Жаркое по-домашнему	150	12,41	11,23	13,08	210,38	26,67	69
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	148
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Уплотненный полдник	Макароны, запеченные с яйцом	150	7,5	6,7	22,3	178,03	0,3	208
	Чай	200	0	0	22,13	9,32	0	392
Итого за V день		1560	43	46	189	1336	56	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

6 День. ПОНЕДЕЛЬНИК неделя вторая.

Сезон: весенний. Возрастная категория сад: 3-7 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	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	70
	Бутерброд с маслом	30/5	2,26	7	13,52	125,8	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	395
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
Обед	Свекла с черносливом	60	0,9	3,11	11,7	78,9	5,18	28
	Суп картофельный с вермишелью с тушеной говядиной	200	2,16	2,26	13,72	83,8	6,6	82
	Капуста с тушеной говядиной	150	3,18	6,72	6,97	119,7	16,95	50
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,9	0	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	148
	Кисель с повидлом	200	0,08	0	22,6	89,4	0,07	383
Уплотненный	Картофельное пюре	130	2,6	4,16	17,68	108,68	15,6	321

полдник	Соленый огурец	60	0,52	0	1,5	34,9	2,3	б/н
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,9	0	147
	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	392
Итого за VI день		1705	39	49	179	1343	48	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

7 День. ВТОРНИК неделя вторая.

Сезон: весенний. Возрастная категория сад: 3-7 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	200	6,7	9,41	28,7	228,4	0,5	168
	Бутерброд с маслом с сыром	30/4/10	4,35	6,42	13,5	129,72	0	3
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,78	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	60	3,36	8,89	2,07	134,67	5,87	2/1
	Рассольник «Ленинградский»	200	1,58	4,0	13,44	96,67	6	76
	Гуляш	70	7,98	5,86	4,77	105,92	0	18

	Макароны отварные	130	4,99	0,72	26,99	134,42	0,2	204
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	148
	Компот из с/ф	200	0,44	0	27,7	113	0,4	376
Уплотненный полдник	Рыба тушенная	70	9,95	9,61	1,58	132,7	1,75	135
	Пюре гороховое	130	10,97	4,38	10,89	127,21	0,9	57
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Сок	100	0,3	0	10,6	41,0	2,0	6/н
Итого за VII день		1669	60	53	198	1543	18	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

8 День. СРЕДА неделя вторая.

Сезон: весенний. Возрастная категория сад: 3-7 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	200	6,2	8,6	32,4	232	0,2	134
	Бутерброд с маслом	30/5	2,26	7	13,52	125,8	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	395
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	53	0,7	401
Обед	Салат картофельный	60	2,82	5,7	4,28	79,,68	4,92	31

	Борщ с мясом со сметаной	200	7,91	5,91	10,44	160,58	12,44	62
	Пудинг рыбный запеченный	70	9,6	4,2	5,79	99,87	0,5	269
	Соус, сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03	0,4	355
	Картофель отварной запеченный с маслом	130	3,07	3,71	19,93	150,32	14,09	57
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	148
	Кисель с повидлом	200	0,08	0	22,6	89,4	0,07	383
Уплотненный полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	21,31	14,10	15,47	282,8	0,43	81
	Чай сладкий	200	0,006	0,002	9,32	37,34	0,002	392
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,6	47,0	10,0	б/н
Итого за VIII день		1734	66	56	184	1560	38	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

9 День. ЧЕТВЕРГ неделя вторая.

Сезон: весенний. Возрастная категория сад: 3-7 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	200	3,98	10,42	25	222,38	0,9	68
	Бутерброд с маслом с джемом	30/3/10	2	3,15	23,10	128,8	0,38	2
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,78	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	60	0,84	6,78	5,64	88	6,57	43
	Суп гороховый на м.б.	200	4,0	4,22	12,78	106,6	4,6	81
	Плов	150	1,59	4,08	13,44	96,68	6,02	76
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	148
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	27,7	113	0,4	376
Уплотненный полдник	Суп молочный с вермишелью	180	5,44	5,02	16,42	132,84	0,8	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	80	8,38	8,72	26,48	229,84	0	140
Итого за IX день		1664	39	44	220	1499	24	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 – 13

10 День. ПЯТНИЦА неделя вторая.

Сезон: весенний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет	130	10,21	11,78	4,17	162,40	0,24	79
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Бутерброд с маслом	30/5	2,26	7	13,52	125,8	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,39	12,76	84,01	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	60	0,81	3,73	4,93	56,81	6,27	45
	Суп «Крестьянский»	200	2,42	1,62	13,2	92,08	7,12	39
	Голубцы ленивые	150	13,26	8,52	18,89	205,01	18,81	298
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	0	148
	Чай сладкий	200	0,006	0,002	9,32	37,34	0,002	392
Уплотненный полдник	Запеканка картофельная с овощами	150	5,5	8,6	16,6	167,0	6,19	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		1645	48	50	187	1406	44	

	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		Б	Ж	У		
Итого за весь период	16438	493	518	2028	14983	493
Среднее значение за период	1643,8	49,3	51,8	202,8	1498,3	49,3
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % отношении от калорийности						