

Утверждаю:
Директор ГБОУ СОШ с. Новодевичье

_____/Г.А.Кокшина/

«_01_»___12_____2021_г.

**Примерное циклическое 10-ти дневное меню для организации питания воспитанников в структурных подразделениях, реализующие основные общеобразовательные программы дошкольного образования
ГБОУСОШ с.Новодевичье (возрастная категория с 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет)**

Сезон: зимне -весенний

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | N рецеп туры |
|--------------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя I День 1 | | | | | | | |
| Завтрак: 1 | Каша овсяная молочная | 150/200/ | 5.66/7,10 | 3.6/4,50 | 18.82/23,70 | 184,0/211,14 | 314 |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 48,7/56,9 | 23,0/25,0 | 3,25/4,80 | 53/67 | 395 |
| | Бутерброд с маслом | 20/5/30/5 | 2.55/3,90 | 6,20/8,70 | 20,98/24,70 | 178,10/192,30 | 1 |
| Итого за завтрак | | | | | | | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100/100 | 0,98/1,20 | 1,88/0,20 | 1,99/2,3 | 8,90/10,60 | 399 |
| | | | | | | | |
| Обед : | Огурец свежий (порционно) | 30/40 | 0,58/0.70 | 0,008/0,10 | 1,76/2,20 | 11,8/14,0 | |
| | Суп с рыбными консервами (сайра) | 180/200 | 7,54/9,60 | 3,02/4,20 | 16,42/19,40 | 155,0/179,0 | 87 |
| | Голубцы ленивые с капустой | 130/150 | 15.57/18,40 | 13,97/17,60 | 17,05/19,60 | 229.30/311,94 | 6 |
| | Компот из сухофруктов | 180/150 | 23,40/28,10 | 0.00 | 3.22/5,80 | 26,89/38,60 | 376 |
| | Хлеб ржаной/хлеб пшеничный | 25/15 30/20 | 1,98/2,90 | 0,4/0,6 | 23,70/26,90 | 118/126 | |
| Итого за обед | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Уплотнённый полдник | Печенье | 30/50 | 3,87/4,30 | 10.01/12.40 | 17.79/21,0 | 125,99/211,78 | 230 |
| | Ккисломолочный продукт | 180/200 | 4.04/5,80 | 4.01/5,00 | 6.99/9.60 | 106.94/108,00 | 400 |
| | Яичко | 1 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30/20 | 1,98/2,90 | 0,4/0,6 | 23,70/26,90 | 118/126 | |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | | | | | | | |
| Итого за первый день: | | | 143,75/169,9 | 105,76/111,4 0 | 200,67/203,1 0 | 1576,6/1709,10 | |

| | | | | | | | |
|------------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------|----------------------|----------------------|------------------------|-----|
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба» | 150/200 | 29,74/32,20 | 26.07/29,90 | 24.29/29,60 | 179.25/211,04 | 93 |
| | Чай с молоком | 150/180 | 50,20/56,70 | 23,00/25,00 | 3,20/4,80 | 60,00/67,00 | 261 |
| | Бутерброд с сыром | 20/6/30/9 | 5.61/7,70 | 3,10/4,40 | 18.75/24,60 | 145,20/169,90 | 3 |
| | | | | | | | |
| 2 завтрак | Фрукты | 150/200 | 0,00 | 0,00 | 22,70/25,40 | 98,70/101,50 | 383 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Обед: | Салат свекольный с чесноком | 50/40 | 0,58/0,70 | 0,050/0,10 | 1,55/2,20 | 11,98/14,00 | |
| | Щи из свежей капусты, сметана | 180/200 | 4.94/6,60 | 3.67/4.70 | 14.63/18,40 | 132.5/167,40 | 71 |
| | Гуляш из мяса (говядина) | 60/40/40/30 | 12,70/15,90 | 13,47/18,10 | 4,10/5,50 | 170,88/272,24 | 277 |
| | Макаронные изделия отварные | 130/100 | 3,41/4,40 | 5,78/4,60 | 15,22/28,20 | 147,5/174,27 | 205 |
| | Компот из сухофруктов | 180/200 | 22,80/28,10 | 0.00 | 4,20/5,80 | 22,98/38,60 | 376 |
| | Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный | 25/15 30/20 | 2,10/90 | 0,46/0,60 | 22,69/26,90 | 167,18/126,00 | 11 |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога | 120/80 | 14.86/19,10 | 33.92/14,50 | 9.80/11,50 | 199.70/257,14 | 237 |
| | Молоко сгущенное | 15/10 | 0.67/2,00 | 2.83/5,50 | 8.25/10,90 | 96.67/100,74 | 351 |
| | Кисель | 150/200 | 3.54/5,80 | 4.27/5,50 | 6.99/9,60 | 89,70/108,00 | 400 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за второй день: | | | 135,56/188,90 | 104,22/116,20 | 191,25/267,60 | 1689,05/2127,43 | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|-----------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----|
| День 3 | | | | | | | |
| завтрак | Каша молочная пшеничная | 150/200 | 30.34/32,80 | 27.20/30,10 | 22.68/32,90 | 201.1/227,84 | 168 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180/150 | 41,40/52,90 | 22,08/25,30 | 2,83/5,00 | 65,75/70,80 | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5 20/5 | 2,9/3,9 | 6,55/8,7 | 17,30/24,70 | 198,6/192,30 | 1 |
| Итого за завтрак | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------------|-------------|----------------------|--------------------|----------------------|-------------------------|-----|
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 150/200 | 0,99/1,20 | 0,10/0,20 | 1,99/1,30 | 7,95/10,60 | 399 |
| Обед | Салат луковый с зеленым горошком | 40/50 | 3.54 | 4.27 | 22.99 | 70.9 | 53 |
| | Суп гороховый | 180/200 | 3.94/5,90 | 3.67/6,50 | 22.63/38,10 | 132.5/259,54 | 81 |
| | Жаркое по - домашнему (курица) | 150/180 | 13,48/16,90 | 14.69/17,50 | 12,41/14,80 | 257,80/309,04 | 276 |
| | Напиток из шиповника | 180/150 | 25,98/28,10 | 0,00 | 4,60/5,80 | 36,44/38,60 | 376 |
| | Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный | 25/15 30/20 | 2,51/2,90 | 0,46/0,60 | 22,69/26,90 | 107,18/126,00 | |
| Итого за обед | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Омлет | 80/100 | 0,1 | 0,1 | 0,00 | 0,80 | 213 |
| | Чай с сахаром | 150/200 | 25,70/27,70 | 0,00 | 0,00 | 11,00/13,00 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 30/20 | 2,98/3,80 | 0,2/0,40 | 21,90/24,60 | 105,20/117,50 | |
| Итого | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Итого за 3 день | | 130,95/180,80 | 85,79/97,10 | 172,29/202,10 | 1420, 14/1581,08 | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------|-------------|-------------|-------------|---------------|-----|
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 150/180/ | 29.98/32,80 | 25.69/30,10 | 31.10/32,90 | 193,21/227,84 | 168 |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 23,09/27,70 | 0,00 | 0,00 | 1,75/13,0 | 392 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5/20/5 | 2.55/4,4 | 1,96/2,40 | 33.75/39,90 | 176,23/199,20 | 2 |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | | | | | | |
| 2 завтрак | Фрукты | 150/180 | 0,00 | 0,00 | 22,70/25,40 | 98,70/101,50 | 383 |
| | | | | | | | |
| Обед | Салат из моркови с чесноком | 40/50 | 0,58/0,70 | 0,98/0,10 | 1,98/2,20 | 12,89/14,00 | 42 |
| | Суп вермишелевый на курином бульоне | 180/200 | 7,35/8,10 | 5,54/6,10 | 14,02/15,90 | 164,20/175,00 | 86 |
| | Капуста тушеная с мясом (курица) | 150/100 | 13,25/14,90 | 9,14/11,70 | 15,78/17,60 | 257,20/262,10 | 336 |

| | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------|-------------|----------------------|--------------------|----------------------|------------------------|-----|
| | Компот из свежих яблок | 150/200 | 22,10/24,10 | 0,20/0,30 | 9,56/10,40 | 47.50/60,60 | 377 |
| | Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный | 25/15 30/20 | 2.56/2,90 | 0.48/0,60 | 24,89/26,90 | 120,00/126,00 | |
| Итого за обед | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Рыба, запеченная в омлете | 100/80 | 45,90/47,80 | 41,90/43,90 | 4,35/5,50 | 256.3/316,64 | 249 |
| | Хлеб пшеничный | 30/20 | 2.61/3.08 | 0,20/0,40 | 23,14/24,60 | 1015,23/117,50 | |
| | Чай с сахаром | 150/ 200 | 21,90/23,90 | 0,087/0,10 | 7,54/8,70 | 47,98/49,30 | 398 |
| итого | | | | | | | 368 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Итого за 4 день | | 178.64/192,30 | 91.25/96,30 | 178.03/208,30 | 1554,15/1671.79 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|---|-------------|---------------------------|--------------------|---------------------------|------------------------|-----|
| | | | | | | | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный вермишелевый | 150/200 | 5.26/6,60 | 6.07/8.02 | 21.29/26,30 | 159.7/205,64 | 93 |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 25,10/27,70 | 0,00 | 0,00 | 10,87/13,00 | 392 |
| | Бутерброд с маслом | 20/5/30/5 | 1.55/3,90 | 6,96/8,70 | 23.75/24,70 | 178,00/192,30 | 1 |
| | | | | | | | |
| итого | | | | | | | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 150/180 | 1,00/1,20 | 0,10/0,20 | 1,89/2,30 | 9,54/10,60 | 399 |
| | | | | | | | |
| Обед | Салат из свежей капусты | 40/50 | 0,60/0,70 | 0,009/0,10 | 1,98/2,20 | 12,04/14,00 | 20 |
| | Суп картофельный с фрикадельками (говядина) | 180/200 | 2.32/2,80 | 1.83/2,40 | 15.74/17,50 | 125,10/127,50 | 78 |
| | Рыба припущенная | 60/80 | 15,0/17,00 | 11,20/13,50 | 0,00 | 170.40/190,00 | 245 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130/100 | 5,40/6,50 | 5,20/6,40 | 40,20/43,20 | 250,20/256,04 | 321 |
| | Компот из сухофруктов | 150/200 | 26,41/28,10 | 0,00 | 5,20/5,80 | 37,50/38,60 | 376 |
| | Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный | 25/15 30/20 | 2.56/2,90 | 0.48/0,60 | 24,89/26,90 | 120,00/126,00 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Булочка домашняя | 80/60 | 2,98/3,80 | 0,2/0,40 | 21,90/24,60 | 105,20/117,50 | |
| | Молоко кипяченое | 150/180 | 3.54/5,80 | 4.27/5,50 | 6.99/9,60 | 89,70/108,00 | 400 |
| | Фрукт | 130/150 | 1,70/1,90 | 0,68/0,70 | 23,98/25,90 | 120,41/124,00 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Итого за 6 день | | 116,36/128,3 0 | 57,35/69,50 | 199,78/224,5 0 | 1698,17/1800,16 | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------|-------------|---------------------|----------------------|----------------------|------------------------|-----|
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 150/200 | 30.76/32,80 | 26.38/30,10 | 31.4/032,90 | 200.20/227,84 | 168 |
| | Какао с молоком | 150/180 | 51.08/52,90 | 21.08/25,30 | 3.67/5.00 | 66.67/70,80 | 397 |
| | Бутерброд с сыром | 20/6/30/9 | 6.54/7,70 | 3.46/4.47 | 23.75/24,60 | 158,50/169,90 | 3 |
| | | | | | | | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 150/180 | 0,00 | 0,00 | 23,70/25,40 | 100,10/101,50 | 383 |
| | | | | | | | |
| Обед | Кукуруза | 40/50 | 1,19/1,78 | 2,07/3,11 | 1,27/1,91 | 33,00/50,00 | 10 |
| | Рассольник Ленинградский | 180/200 | 3,24/3,40 | 1,50/1,70 | 20.24/21,90 | 132.8/141,20 | 74 |
| | Рагу из овощей с мясом(куры) | 130/150 | 2,00/2,80 | 0,60/0,70 | 17,22/18,20 | 114,20/115,70 | 137 |
| | Компот из свежих плодов | 150/200 | 26.56/28,20 | 0,18/0.20 | 5,40/6,50 | 42,50/44,00 | 372 |
| | Хлеб ржаной/ Хлеб пшеничный | 25/15 30/20 | 2.56/2,90 | 0.48/0,60 | 24,89/26,90 | 120,00/126,00 | |
| | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Пудинг творожно - манный | 100/150 | 12.80/19.10 | 12.50/14,50 | 11.10/11,70 | 243.2/257,14 | 231 |
| | Соус молочный сладкий | 25/50 | 1,50/2,00 | 4.29/5,50 | 8,24/10,90 | 95,30/100,74 | 351 |
| | Чай с сахаром | 150/200 | 4,35/5,22 | 3,75/4,50 | 6,00/7,20 | 75,00/90,00 | 251 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Итого за 7 день | | 164.5/178,30 | 105.14/106,17 | 186.28/227,20 | 1582.32/1842.66 | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-----|
| | | | | | | | |
| День 8 | Каша молочная пшенная | 150/200 | 30.76/32,80 | 26.38/30,10 | 31.4/032,90 | 200.20/227,84 | 168 |
| | Кофейный напиток на молоке | 150/180 | 48,20/52,60 | 23,65/25,00 | 4,23/4,80 | 61.94/65,00 | 395 |
| | Бутерброд с маслом | 30/9/20/6 | 1.55/3,90 | 6,96/8,70 | 23.75/24,70 | 178,00/192,30 | 1 |
| | | | | | | | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 150/180 | 1,00/1,20 | 0,10/0,20 | 1,89/2,30 | 9,54/10,60 | 399 |
| | Огурец соленый(порционно) | 40/30 | | | | | |
| | Суп с клёцками | 180/200 | 12.32/13,10 | 11.83/13,80 | 14.70/15,70 | 245,96/264,54 | 88 |
| | Картофельное пюре | 150/120 | 12.03/14,90 | 10.49/11,70 | 16.54/17,60 | 254.66/262,10 | 215 |
| | Котлета в сметано –томатном соусе (говядина) | 70/60 30/25 | | | | | |
| | Компот из сухофруктов | 150/200 | 26,41/28,10 | 0,00 | 5,20/5,80 | 37,50/38,60 | 376 |
| | Хлеб ржаной/хлеб пшеничный | 25/15 30/20 | 2.56/2,90 | 0.48/0,60 | 24,89/26,90 | 120,00/126,00 | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---------------------------|-----------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|-----|
| Уплотненный полдник | Яичко | 1 | 54.39/56,80 | 30.36/32,10 | 41.99/43,20 | 276.20/300,54 | 195 |
| | Хлеб пшеничный с повидлом | 30/8/20/5 | 0,50/0,60 | 1,98/2,00 | 14,20/15,30 | 77,25/81,70 | |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 1,99/2,30 | 2,70/2,90 | 20,45/22,30 | 120,89/125,10 | 392 |
| | | | | | | | |
| | Итого за 8 день | | 223.75/225,6 3 | 122,23/124,8 0 | 206,13/208,3 0 | 1498.06/16998,75 | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--|---------------|-----------------------|--------------------|-----------------------|------------------------|-----|
| | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак | Макаронные изделия с маслом и сыром | 150/120 | 7.34/8,30 | 7.20/8,60 | 22.68/28,20 | 221.10/224,74 | 205 |
| | Какао на молоке | 150/180 | 21,90/23,90 | 0,087/0,10 | 7,54/8,70 | 47,98/49,30 | 398 |
| | Бутерброд с маслом | 30/5/20/5 | 1.55/3,90 | 6,96/8,70 | 23.75/24,70 | 178,00/192,30 | 1 |
| | | | | | | | |
| 2 завтрак | Фрукты | 150/100 | 1,00/1,20 | 0,10/0,20 | 1,89/2,30 | 9,54/10,60 | 399 |
| | | | | | | | |
| Обед | Салат луковый | 40/50 | 1,30/1,50 | 3.10/4,20 | 5,20/6.40 | 58.02/69,20 | 15 |
| | Свекольник | 180/200 | 2.24/2.30 | 2.20/2,30 | 13.24/15.3 | 112.8/115,40 | 77 |
| | Гуляш из говядины | 60/40/40/30 | 14,20/16,90 | 17,10/18,20 | 4,20/4,50 | 228,10/248,34 | 255 |
| | Рис отварной | 120/100 | 4,00/4,30 | 5,01/5,30 | 24,54/26,40 | 167,10/170,44 | 315 |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 26,41/28,10 | 0,00 | 5,20/5,80 | 37,50/38,60 | 376 |
| | Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный | 25/15 30/20 | 2.56/2,90 | 0.48/0,60 | 24,89/26,90 | 120,00/126,00 | |
| | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Котлеты морковные со сгущенным молоком | 130/15/150/20 | 4,80/5,50 | 9.56/11,00 | 23.78/26,40 | 226,40/228,04 | 140 |
| | Кисель | 150/180 | 3.54/5,80 | 4.27/5,50 | 6.99/9,60 | 89,70/108,00 | 400 |
| | вафли | 30/30 | 2,98/3,80 | 0,2/0,40 | 21,90/24,60 | 105,20/117,50 | |
| | | | 1,70/1,90 | 0,68/0,70 | 23,98/25,90 | 120,41/124,00 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Итого за 9 день | | 100.19/109,8 0 | 59.35/65.20 | 191.27/226,9 0 | 1498,75/1787,16 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---|-------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|-----|
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная ячневая | 180/200 | 30.76/32,80 | 26.38/30,10 | 31.4/032,90 | 200.20/227,84 | 168 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150/180 | 51.08/52,90 | 21.08/25,30 | 3.67/5.00 | 66.67/70,80 | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 20/5/30/5 | 1.55/3,90 | 6,96/8,70 | 23.75/24,70 | 178,00/192,30 | 1 |
| | | | | | | | |
| 2 завтрак | Фрукт | 150/100 | 0,00 | 0,00 | 23,70/25,40 | 100,10/101,50 | 383 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Обед | Салат свежих помидор | 40/50 | 1,15/1,72 | 2,47/3,70 | 3,21/4,82 | 39,72/59,50 | 12 |
| | Борщ со сметаной | 180/200 | 3.10/4.22 | 2.20/2,40 | 17.03/18.60 | 126.10/133,50 | 57 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 120/150 | 17.41/18,90 | 14.52/17,10 | 38.11/42,60 | 387.6/423,94 | 291 |
| | Соус сметано - томатный | 30/25 | 0,70/0,80 | 1,60/1,80 | 3,40/3,90 | 33,10/34,50 | 355 |
| | Компот из свежих плодов | 180/150 | 26.56/28,20 | 0,18/0.20 | 5,40/6,50 | 42,50/44,00 | 372 |
| | Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный | 25/15 30/20 | 2.56/2,90 | 0.48/0,60 | 24,89/26,90 | 120,00/126,00 | |
| | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | Пирожок с повидлом | 80/60 | 37.34/38,70 | 37.20/39,60 | 72.68/74,00 | 481.1/519,64 | 459 |
| | | | | | | | |
| | Кисломолочный продукт | 150/180 | 3.54/5,80 | 4.27/5,50 | 6.99/9,60 | 89,70/108,00 | 400 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Итого за 10 день | | 210.07/215,4 0 | 1291.69/137, 50 | 298.21/325,3 0 | 1514.17/2298,83 | |
| | Итого за весь период | | 181,54 | 106,1 | 234,36 | 1854,47 | |
| | Среднее значение за период | | 37.74/46.47 | 39,33/48,68 | 182,48/217,18 | 1498,61/1828,26 | |
| | Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности. | | 85 / 85 | 94/ 94 | 113/ 105 | | |