


УТВЕРЖДАЮ: 
Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы
с. Тёпловка муниципального района Пестравский
Самарской области

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на весенне-летний период

**государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы с. Тепловка муниципального района Пестравский
Самарской области структурного подразделения – детского сада «Ласточка»**

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 - 13
1 День. ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя первая, третья
Сезон: весенне-летний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиям	200	5,5	4,54	17,86	134,22	54-19к
	Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Повидло	20	0,1	0,0	11,9	47,8	Пром.
	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	54-7ГН-2020
Второй завтрак	Фрукт	100	0,8	0,2	7,4	34,5	Пром.
Обед	Салата из свеклы отварной	60	1,4	4,3	7	71,8	54-15з
	Суп с рыбными консервами	200	7,9	3,84	12,44	115,66	54-12с
	Рагу из курицы	150	15,7	5,3	13,2	163,1	54-27м
	Хлеб в ассортименте						
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	54-1о
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ГН
	Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
Итого за 1 день							

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 - 13
 2 День. ВТОРНИК. Неделя первая, третья
 Сезон: весенне-летний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая пшенная	150	6	7,7	28,2	206,2	54-6к
	Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	71,9	53-2з-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
Второй завтрак	Кисель	200	0	0	18	60	233
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	19
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,96	10,12	110,36	54-2с
	Каша перловая рассыпчатая	150	4	5	30	187	54-5г
	Котлеты из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,3	54-5м-2020
	Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Напиток лимонный	200	1,53	0,25	11	47,25	253
Уплотненный полдник	Сырники	100	19,6	5,7	20,7	212,7	54-6г-2020
	Кисель	200	0	0	18	60	233
Итого за II день			44,66	41,02	233,4	1529,31	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 - 13
3 День. СРЕДА. Неделя первая, третья
Сезон: весенне-летний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	4,74	5,48	18,72	143,18	54-18к-2020
	Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Повидло	20	0,1	0,0	11,9	47,8	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	1,5	0,1	15	69	285
Обед	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	6,0	46,37	19
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	268	7,62	5,06	10,93	104	73
	Горошница	200	4,5	5,84	1,98	198	126
	Курица тушеная с морковью	75	14,5	3,6	9,4	128,3	54-5м-2020
	Хлеб	25	1,53	0,25	11	47,25	253
	Напиток из шиповника	200	0,48	0	23,8	90	241
	Уплотненный полдник	Пряники	30	1,77	1,41	2,5	109,8
	Сок	150	4,35	4,8	6	88,5	251
Итого за III день		1610	47,58	38,66	249	1329,47	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 - 13
4День. ЧЕТВЕРГ неделя первая, третья
Сезон: весенне-летний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	5,76	6,63	18,28	156	43
	Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	71,9	53-2з-2020
	Чай черный байховый с молоком и Сахаром чай с сахаром	192	0	0	11,98	43	263,264
Второй завтрак	Фрукты (апельсин)	150	1,4	0,3	12,15	64,5	287
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	4,25	2,94	54,46	13
	Щи из свежей капусты со сметаной	263	6,45	5,16	21,92	148,87	38
	Плов из курицы	200	19,33	16,19	33,99	359	304
	Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,01	24,43	96	282
Уплотненный полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	80	10,46	4,8	39,6	244,8	483
	Кисель	200	0	0	18	60	233
Итого за IV день		1624,5	50,38	42,33	216,27	1421,43	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 - 13
5 День. ПЯТНИЦА неделя первая, третья
Сезон: весенне-летний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	200	6,35	8,51	21,86	187	93
	Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	10	1,2	1,3	13	90	248
	Сыр твердых сортов в нарезке	15					
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	1,5	0,1	15	69	285
Обед	Икра морковная	60	1,80	7,42	8,52	104,10	20
	Суп картофельный с горохом	200	1,81	4,91	12,74	102,5	57
	Картофель отварной	65	7,41	9,56	0,78	130,28	26
	Котлета рыбная (минтай) Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	228
	Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
Уплотненный полдник	Ватрушка творожная	100	9,01	12,51	2,24	156,25	110
	Чай с сахаром	200	1,52	0,53	10,50	53,50	253
Итого за V день		1682	84,89	55,68	189,43	1482,63	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 - 13
6 День. ПОНЕДЕЛЬНИК неделя вторая, четвертая
 Сезон: весенне-летний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6,16	7,47	21,5	163	173
	Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Чай с молоком и сахаром	192		0,8	1	13,5	56
	Повидло	10	1,2	1,3	13	90	248
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	1,5	0,1	15	69	285
Обед	Икра свекольная	60	0,52	4,26	1,56	46,37	19
	Суп картофельный с макаронами	250	2,31	7,73	15,42	140,58	309
	Рагу овощное	165	12,13	9,5	25,7	237	291
	Котлета рубленая из курицы	25	1,53	0,25	11	47,25	253
	Напиток лимонный	200	0,15	0,01	24,43	96	282
	Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
Уплотненный полдник	Блинчики с джемом	85	6,24	8,1	34,31	234	265
	Чай с сахаром	192	0	0	11,98	43	263,264
Итого за VI день		1582	34,26	39,41	205,18	1272,95	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 - 13
7 День. ВТОРНИК неделя вторая, четвертая
Сезон: весенне-летний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	5,85	5,81	19,99	155	44
	Хлеб в ассортименте	35	2,3	4,36	14,62	108	16
	Чай с сахаром	192	0	0	11,98	43	263,264
	Масло сливочное(порциями)	10	1,2	1,3	13	90	248
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	1,5	0,1	15	69	285
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	0,84	3,64	5,41	52,44	20
	Суп крестьянский с крупой, с курицей и со сметаной	250	5,3	6,5	25,3	150,3	41
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,63	8,4	30,72	254,4	191
	Биточек из курицы	70	7,42	9,33	2,58	106	179
	Хлеб пшеничный	25	1,53	0,25	11	47,25	253
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
Уплотненный полдник	Макароны с сыром	80	4,33	2,25	38,72	192,50	459
	Чай с сахаром	200	0	0	18	60	233
Итого за VII день		1667	35,68	40,89	228,12	1375,14	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 - 13
8 День. СРЕДА неделя вторая, четвертая
Сезон: весенне-летний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба»	200	4,9	6,9	24,6	179,9	54-16к
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,9	53-19з
	Чай с молоком и сахаром	200	1,3	1,4	14	100	248
	Сыр порциями	15	0,1	8,1	0,1	74,9	53-19з
	Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,15	0,01	24,43	96	282
Обед	Салат из моркови	60	0,59	4,04	4,3	57,3	120
	Рассольник «Ленинградский»	200	1,96	4,92	15,28	113,3	54-3с-2020
	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5	54-6г
	Курица тушеная с морковью	60	6,43	8,4	2,27	94,5	48
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Напиток лимонный	200	0,45	0,05	31,44	130	97
Уплотненный полдник	Булочка ванильная	130	5,05	9,63	33,52	177,7	274
	Сок	200	0,15	0,01	24,43	96	282
Итого за VIII день		1675	349,3	45,51	238,03	1571,75	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 - 13

9 День. ЧЕТВЕРГ неделя вторая, третья

Сезон: весенне-летний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	5,76	6,63	18,28	156	43
	Хлеб	38	2,32	0,24	20,08	92	2
	Повидло						
	Какао с молоком	192	0,8	1	13,5	56	261
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	1,5	0,1	15	69	285
Обед	Икра свекольная	60	0,66	4,29	2,7	53,21	21
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	265	6,50	5,2	22,09	150	36
	Тефтели рыбные(минтай)	150	7,88	8,83	35,88	259	205
	Каша гречневая рассыпчатая	75	11,8	11,6	3,2	164	311
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,53	10,50	53,50	253
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
Уплотненный полдник	Вафли	60	22,11	14,16	29,88	336	236
	Чай с сахаром	192	0	0	11,98	43	263,264
Итого за IX день		1722	62,83	52,83	217,89	1568,96	

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049 - 13
10 День. ПЯТНИЦА неделя вторая, третья
Сезон: весенне-летний. Возрастная категория сад: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	6,64	7,59	28,13	204	99
	Хлеб	29,5	2,81	4,49	10,98	100,3	3
	Масло сливочное						
	Чай с сахаром	192	0	0	11,98	43	263,264
Второй завтрак	Фрукты (банан)	150	2,25	0,75	31,5	144	287
Обед	Винегрет с растительным маслом	60	0,99	4,25	2,94	54,46	14
	Свекольник	250	1,74	4,88	9,21	85	67
	Жаркое домашнему	200	4,5	5,84	1,98	198	126
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,53	10,50	53,50	253
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	241
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с яблоками	85	6,24	8,1	34,31	234	265
	Кисель	192	0	0	11,98	43	263,264
Итого за X день		1678,5	36,09	46,01	190,89	1402,51	

	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за весь период	16531	787,45	452,12	2171,66	14339,79
Среднее значение за период	1653,1	78,75	45,21	217,16	1433,98
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % отношении от калорийности		18,21	31,72	6,61	