

УТВЕРЖДАЮ:
Директор государственного бюджетного
образовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной
школы с. Майское м.р. Пестравский Самарской области
Л.М. Власова
« » 202__ г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период

**Михеевского филиала государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы с. Майское
м. р. Пестравский детского сада «Колобок»**

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
1 День. ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя первая, третья
Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория сад: : 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	130	4,66	5,6	18,82	191,0	88*
	Бутерброд с джемом	20/5	1,54	0,16	13,16	61,0	86
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23гн-2020
	итого за завтрак	305	8,5	7,7	40,2	310,9	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1,0	0	18,18	76	285
	Итого за второй завтрак.	100	1,0	0	18,18	76	
Обед	Суп шахтерский, с мясом и со сметаной	150/10	3,32	4,83	15,74	180,2	101**
	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	54-1г-2020
	Гуляш	60	10,1	9,8	2,4	139,2	54-2м-2020
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/10	4,27/1,8	1,47/0,3	0,42/13,2	149,8/56,7	253/254
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-51хн-2020.
	Итого за обед	520	24,19	20,3	72,86	744,10	
Полдник	Рагу из овощей	120	2,2	5,9	10,9	106,7	54-9г-2020
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	4,27	1,47	0,42	149,80	253**
	Итого за полдник	290	8,27	7,37	16,12	276,1	
Итого за I день		1215	41,96	35,37	147,36	1407,1	

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций Новосибирск – 2021

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
2 День. ВТОРНИК. Неделя первая, третья
Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория сад: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	120	4,98	5,69	21,10	153,0	99*
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,0	1
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
	Итого за завтрак	294	6,62	9,15	35,65	250,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1,0	0	18,18	76	285
	Итого за второй завтрак.	100	1,0	0	18,18	76	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной.	150	23,5	28,3	50,6	551,8	54-2с-2020
	Рис отварной	120	3	3,8	29,2	162,8	54-6г-2020
	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,9	54-3соус-2020
	Котлеты рыбная (минтай)	60	8,4	1,7	5,1	68,6	54-3р-2020
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/10	4,27/1,8	1,47/0,3	0,42/13,2	149,8/56,7	253/254
	Напиток из шиповника.	150	0,5	0,2	11,4	49,1	54-13хн-2020
	Итого за обед	610	44,77	38,17	118,82	1109,7	
Полдник	Пирожок с джемом	50	2,89	1,17	28,78	137,0	454**
	Кофейный напиток с молоком.	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23гн-2020
	Итого за полдник	200	5,19	3,07	36,98	195,9	
Итого за II день		1204	57,58	50,39	209,63	1632,2	

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций Новосибирск – 2021

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
3 День. СРЕДА. Неделя первая, третья
Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория сад: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный рисовый	130	24,5	22,5	91,9	667,4	54-18к-2020
	Бутерброд с джемом	20/5	1,54	0,16	13,16	61,0	86
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
	Итого за завтрак	305	26,14	22,66	109,86	748	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1,0	0	18,18	76	285
	Итого за второй завтрак	100	1,0	0	18,18	76	
Обед	Рассольник Ленинградский	150	23,7	29,0	68,1	627,6	54-3с-2020
	Жаркое по-домашнему	130	12	11,2	10,2	238,4	54-9м-2020
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/10	4,27/1,8	1,47/0,3	0,42/13,2	149,8/56,7	253/254
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,6	60,8	54-51хн-2020
	Итого за обед	460	42,17	31,97	106,52	1133,3	
Полдник	Яйцо отварное	55	4,8	4,0	0,3	56,6	54-6о-2020
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	106,0	3
	Какао с молоком	150	2,5	2,5	8,3	60,8	54-21гн-2020
	Итого за полдник	238	10,91	11,9	18,35	223,40	
Итого за III день		1103	80,22	66,53	252,91	2180,70	

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций Новосибирск – 2021

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
4 День. ЧЕТВЕРГ неделя первая, третья
Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория сад: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	130	5,1	6,7	20,5	163,6	54-9к-2020
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,0	1
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
	Итого за завтрак	304	7,74	10,16	35,05	261,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1,0	0	18,18	76	285
	Итого за второй завтрак	100	1,0	0	18,18	76	
Обед	Суп картофельный с макаронами	150	25,8	13,9	92,5	598,0	54-7с-2020
	Плов с курицей	110	16,4	4,8	19,9	188,8	54-12м-2020
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/10	4,27/1,8	1,47/0,3	0,42/13,2	149,8/56,7	253/254
	Напиток из шиповника.	150	0,5	0,2	11,4	49,1	54-13хн-2020
	Итого за обед	440	48,77	20,69	137,42	1042,40	
Полдник	Запеканка из творога.	130	23,6	8,56	17,84	243,36	54-1т-2020
	Кисель.	150	0	0	13,5	46,5	233**
	Итого за полдник.	280	23,6	8,56	31,34	289,86	
Итого за IV день		1124	81,11	39,41	221,99	1669,46	

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций Новосибирск – 2021

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с пшеном	150	4,32	4,97	13,71	117	43
	Бутерброд с джемом	20/5	1,54	0,16	13,16	61,0	86
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
	Итого за завтрак	325	5,96	5,13	31,67	197,60	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1,0	0	18,18	76	285
	Итого за второй завтрак	100	1,0	0	18,18	76	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной.	150	23,1	28,1	28,6	400,61	54-1с-2020
	Горошница	120	11,6	1,0	27,0	163,8	54-21г-2020
	Соус красный основной.	100	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3соус-2020
	Тефтели из курицы	60	8,2	7,1	5	117,1	54-8м-2020
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/10	4,27/1,8	1,47/0,3	0,42/13,2	149,8/56,7	253/254
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020
	Итого за обед	610	52,67	40,37	98,02	1019,61	
Полдник	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,5	177	54-10в-2020
	Какао с молоком	150	2,5	2	8,3	60,8	54-21гн-2020
	Итого за полдник	210	7,1	6,1	38,8	237,8	
Итого за V день.		1245	66,73	51,6	186,67	1531,01	

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций Новосибирск – 2021

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
6 День. ПОНЕДЕЛЬНИК неделя вторая, четвертая
Сезон: осенне-зимний Возрастная категория сад: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронами.	150	4,39	4,36	14,99	116,25	44
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,0	1
	Кофейный напиток с молоком.	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23гн-2020
	Итого за завтрак	324	8,23	9,72	32,85	253,15	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1,0	0	18,18	76	285
	Итого за второй завтрак	100	1,0	0	18,18	76	
Обед	Суп картофельный с горохом.	150	33,4	23	81,4	665,7	54-8с-2020
	Картофельное пюре	110	2,6	4,2	15,8	111,5	54-11г-2020
	Соус красный основной.	100	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3соус-2020
	Котлета из курицы	60	11,5	2,6	8,1	101,1	54-5м-2020
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/10	4,27/1,8	1,47/0,3	0,42/13,2	149,8/56,7	253/254
	Компот из смеси сухофруктов.	150	0,4	0	14,9	60,8	54-51хн-2020.
	Итого за обед.	600	57,27	33,97	142,72	1216,4	
Полдник	Блинчики. с джемом	75/15	6,24	8,1	34,31	234	265**
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
	Итого за полдник	240	6,34	8,1	39,11	253,6	
Итого за VI день.		1368	72,84	51,79	232,86	1700,2	

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций Новосибирск – 2021

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
7 День. ВТОРНИК неделя вторая, четвертая
Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория сад: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	130	4,3	5,5	26,4	172,6	54-2к-2020
	Бутерброд с джемом	20/5	1,54	0,16	13,16	61,0	86
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
	Итого за завтрак	305	5,94	5,66	44,36	253,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1,0	0	18,18	76	285
	Итого за второй завтрак	100	1,0	0	18,18	76	
Обед	Свекольник.	150	9	21,4	53,3	441,50	54-18с-2020
	Пшеничная каша	120	2,57	4,67	17	141,33	192
	Гуляш	60	10,1	9,8	2,4	139,2	54-2м-2020
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/10	4,27/1,8	1,47/0,3	0,42/13,2	149,8/56,7	253/254
	Компот из смеси сухофруктов.	150	0,4	0	14,9	60,8	54-51хн-2020.
	Итого за обед	510	28,11	37,64	101,22	989,33	
Полдник	Омлет натуральный	100	8,5	11,9	2,1	150,1	54-10-2020
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	233**
	Хлеб пшеничный	20	4,27	1,47	0,42	149,8	253
	Итого за полдник.	270	12,77	13,37	16,02	346,4	
Итого за VII день.		1185	47,82	56,67	179,78	1664,9	

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций Новосибирск – 2021

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
8 День. СРЕДА неделя вторая, третья
Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория сад: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая пшениная	130	4,9	6,1	22,6	164,9	54-6к-2020
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,0	1
	Какао с молоком	150	2,5	2,5	8,3	60,8	54-21ГН-2020
	Итого за завтрак	304	8,94	12,06	40,65	303,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1,0	0	18,18	76	285
	Итого за второй завтрак	100	1,0	0	18,18	76	
Обед	Суп картофельный с фасолью	150	33,9	22,9	70,2	629,5	54-9с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3	4,27	14,6	175,33	186**
	Птица в соусе с томатом	65	6,89	8,85	2,4	97,43	179**
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/10	4,27/1,8	1,47/0,3	0,42/13,2	149,8/56,7	253/254
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49,1	54-13хн-2020
	Итого за обед	515	50,36	37,99	112,22	1157,86	
Полдник	Пирожок печеный с овощным фаршем	60	3,87	4,32	24,4	162	294
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	233**
	Итого за полдник	210	3,87	4,32	37,9	208,5	
Итого за VIII день.		1129	64,17	54,37	208,95	1746,06	

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций Новосибирск – 2021

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
9 День. ЧЕТВЕРГ неделя вторая, третья
Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория сад: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная.	130	4,8	5,5	23,2	162,1	54-13к-2020
	Бутерброд с джемом	20/5	1,54	0,16	13,16	61,0	86
	Кофейный напиток с молоком.	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23гн-2020
	Итого за завтрак	305	8,64	7,56	44,56	282,0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1,0	0	18,18	76	285
	Итого за второй завтрак	100	1,0	0	18,18	76	
Обед	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150	43,2	21,6	69,6	645	54-5с-2020
	Капуста тушеная с мясом	130	13,2	13,2	8	203,7	54-10м-2020
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/10	4,27/1,8	1,47/0,3	0,42/13,2	149,8/56,7	253/254
	Компот из смеси сухофруктов.	150	0,4	0	14,9	60,8	54-51хн-2020.
	Итого за обед	460	62,87	36,57	106,12	1116,0	
Полдник	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	172,7	54-1г-2020
	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	22
	Хлеб пшеничный	20	4,27	1,47	0,42	149,80	253
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
	Итого за полдник	335	9,21	7,49	34,89	376,6	
		1200	81,72	51,62	203,75	1850,6	

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций Новосибирск – 2021

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
10 День. ПЯТНИЦА неделя вторая, третья
Сезон: осенне-зимний Возрастная категория сад: 1-3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба»	130	3	3,5	14,4	101,4	54-16к-2020
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78,0	1
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
	Итого за завтрак	304	4,64	6,96	28,95	199	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1,0	0	18,18	76	285
	Итого за второй завтрак	100	1,0	0	18,18	76	
Обед	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы.	150	23,1	16,4	57,0	467,7	54-6с-2020
	Каша перловая рассыпчатая.	130	5,0	3,78	21,6	140,2	54-5г-2020
	Бефстроганов из мяса курицы	60	9	9,3	1,5	125,6	54-1м-2020
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/10	4,27/1,8	1,47/0,3	0,42/13,2	149,8/56,7	253/254
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49,1	54-13хн-2020
	Итого за обед	520	43,67	31,45	105,12	989,10	
Полдник	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в-2020
	Какао с молоком	150	2,5	2	8,3	60,8	54-21гн-2020
	Итого за полдник.	210	7,7	3,8	42,3	233,4	54-9в-2020
Итого за X день		1134,0	57,01	42,21	194,55	1497,5	

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций Новосибирск – 2021

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.