

УТВЕРЖДАЮ:
Директор государственного бюджетного
общеобразовательного 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»**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150	6,21	7,47	25,8	191	88*
	Бутерброд с джемом	30/8	2,34	0,24	20,08	92	86
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн-2020
	итого за завтрак	388	12,35	10,61	57,2	369	
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	180/10	4,15	6,04	19,67	190,2	101**
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Гуляш	80	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	6,71/3,6	1,1/0,6	48,4/26,4	207,9/113,4	253/254
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Итого за обед	670	33,86	25,74	150,27	974,9	
Полдник	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4	54-9г-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	42,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	350	6,71	1,1	48,4	207,90	253
	Итого за полдник	700	9,71	8,5	68,5	384,1	
Итого за I день		1858	56,92	44,85	294,15	1804,0	

* 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: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая молочная ячневая	150	6,64	7,59	28,13	204,0	99
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Итого за завтрак	385	9,14	11,9	49,3	338,8	
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.	180	23,5	28,3	50,6	551,8	54-2с-2020
	Рис отварной.	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-2020
	Соус красный основной.	100	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3соус-2020
	Котлеты рыбная (минтай).	80	11,2	2,3	6,8	91,5	54-3р-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	6,71/3,6	1,1/0,6	48,4/26,4	207,9/113,4	253/254
	Напиток из шиповника.	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
	Итого за обед	760	52,61	39,7	192,8	1304,2	
Полдник	Пирожок с джемом	50	2,89	1,17	28,78	137	454**
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн-2020
	Итого за полдник	250	6,69	4,07	40,08	223,0	
Итого за II день		1495	69,44	55,67	300,36	1942,0	

* 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: 3-7лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный рисовый	150	24,5	22,5	91,9	667,4	54-18к-2020
	Бутерброд с джемом	30/8	2,34	0,24	20,08	92	86
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Итого за завтрак	388	27,04	22,74	119,2	786,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1,0	0	18,18	76	285
	Итого за второй завтрак	100	1,0	0	18,18	76	
Обед	Рассольник Ленинградский.	180	23,7	29	68,1	627,60	54-3с-2020
	Жаркое по-домашнему.	150	15	14,5	12,9	238,4	54-9м-2020
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	6,71/3,6	1,1/0,6	48,4/26,4	207,9/113,4	253/254
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-51хн-2020
	Итого за обед	580	49,51	45,2	175,6	1268,3	
Полдник	Яйцо отварное	55	4,8	4,0	0,3	56,6	54-6о-2020
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	4,62	145	3
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	10,4	54-21гн-2020
	Итого за полдник	304	14,5	14,6	17,5	212,0	
Итого за III день		1372	92,05	82,54	330,48	2342,5	

* 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.

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
4 День. ЧЕТВЕРГ неделя первая, третья
Сезон: осенне-зимний. 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	150	6,4	8,5	25,7	204,6	54-9к-2020
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,6	108,0	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Итого за завтрак	385	8,9	12,86	46,8	339,4	
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.	180	25,8	13,9	92,5	598,0	54-7с-2020
	Плов с курицей	130	20,5	6,0	24,9	236	54-12м-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	6,71/3,6	1,1/0,6	48,4/26,4	207,9/113,4	253/254
	Напиток из шиповника.	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
	Итого за обед	560	57,21	21,8	207,4	1220,6	
Полдник	Запеканка из творога.	150	29,5	10,7	22,3	304,2	54-1т-2020
	Кисель.	200	0	0	18	60	233**
	Итого за полдник.	350	29,5	10,7	40,3	364,2	
Итого за IV день		1395	96,51	45,36	312,68	2020,0	

* 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
5 День. ПЯТНИЦА неделя первая, третья
Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория сад: 3-7лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	5,76	6,63	18,28	156	43
	Бутерброд с джемом	30/8	2,34	0,24	20,08	92	86
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Итого за завтрак	438	8,3	6,87	44,86	274,8	
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	180	23,1	28,1	28,6	400,61	54-1с-2020
	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г-2020
	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3соус-2020
	Тефтели из курицы	80	10,9	9,5	6,7	156,1	54-8м-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	6,71/3,6	1,1/0,6	48,4/26,4	207,9/113,4	253/254
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Итого за обед	760	72,61	43,0	172,6	1234,61	
Полдник	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,5	177	54-10в-2020
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн-2020
	Итого за полдник	260	9,2	7,7	43,1	277,4	
Итого за V день.		1558	91,11	57,57	278,74	1862,81	

* 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: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронами.	200	5,85	5,81	19,99	155	44
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	1
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн-2020
	Итого за завтрак	435	11,95	13,07	45,9	349,0	
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 картофельный с горохом.	180	33,4	23	81,4	665,7	54-8с-2020
	Картофельное пюре	130	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020
	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3соус-2020
	Котлета из курицы.	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	6,71/3,6	1,1/0,6	48,4/26,4	207,9/113,4	253/254
	Напиток из шиповника.	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
	Итого за обед	735	65,21	35,7	210,2	1388,9	
Полдник	Блинчики с джемом.	75/15	6,24	8,1	34,31	234	265**
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Итого за полдник	290	6,44	8,1	40,81	260,8	
Итого за VI день.		1560	84,60	56,87	315,09	2074,7	

* 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: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая молочная кукурузная.	150	5,4	7,0	33,0	215,8	54-2к-2020
	Бутерброд с джемом	30/8	2,34	0,24	20,08	92	86
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Итого за завтрак.	388	7,9	7,24	59,6	334,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1,0	0	18,18	76	285
	Итого за второй завтрак	100	1,0	0	18,18	76	
Обед	Свекольник	180	9	21,4	53,3	441,5	54-18с-2020
	Каша пшеничная вязкая	150	4,63	8,4	30,72	254,4	192
	Гуляш	80	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	6,71/3,6	1,1/0,6	48,4/26,4	207,9/113,4	253/254
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Итого за обед	660	37,94	44,6	181,82	1283,8	
Полдник	Омлет натуральный	150	12,7	17,9	3,2	225,2	54-1о-2020
	Кисель.	200	0	0	18	60	233**
	Хлеб пшеничный	350	6,71	1,1	48,4	207,90	253
	Итого за полдник.	700	19,41	19,0	69,6	493,1	
Итого за VII день.		1848	66,25	70,84	329,2	2187,5	

* 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.

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
8 День. СРЕДА неделя вторая, третья
Сезон: осенне-зимний. 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	150	6,3	7,6	28,2	206,2	54-6к-2020
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,6	108,0	1
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	10,4	54-21гн-2020
	Итого за завтрак	385	13,2	15,56	55,3	324,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1,0	0	18,18	76	285
	Итого за второй завтрак	100	1,0	0	18,18	76	
Обед	Суп картофельный с фасолью.	180	33,9	22,9	72	629,5	54-9с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	186**
	Птица в соусе с томатом	70	7,42	9,33	2,58	106,0	179**
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	6,71/3,6	1,1/0,6	48,4/26,4	207,9/113,4	253/254
	Напиток из шиповника.	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
	Итого за обед	650	56,73	40,53	186,5	1385,1	
Полдник	Пирожок печеный с овощным фаршем	70	4,51	5,04	28,47	189	294**
	Кисель.	200	0	0	18	60	233**
	Итого за полдник.	270	4,51	5,04	123,47	249	
Итого за VIII день.		1404	75,44	61,13	383,45	2034,47	

* 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: 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.	150	6,2	6,9	29	202,7	54-13к-2020
	Бутерброд с джемом	30/8	2,34	0,24	20,08	92	86
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн-2020
	Итого за завтрак	388	12,34	10,04	60,38	380,7	
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 из овощей с фрикадельками мясными	180	43,2	21,6	69,6	645	54-5с-2020
	Капуста тушеная с мясом	150	16,5	16,5	10	254,6	54-10м-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	6,71/3,6	1,1/0,6	48,4/26,4	207,9/113,4	253/254
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Итого за обед	580	70,51	39,8	174,2	1301,9	
Полдник	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Кабачковая икра.	60	0,72	2,83	4,63	46,8	22
	Хлеб пшеничный	30	6,71	1,1	48,4	207,90	253
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Итого за полдник	440	13,03	8,8	92,33	478,3	
Итого за VIV день.		1508	96,88	58,64	345,09	2236,9	

* 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
10 День. ПЯТНИЦА неделя вторая, третья
Сезон: осенне-зимний 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»	150	3,7	4,4	17,9	126,8	54-16к-2020
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108,0	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Итого за завтрак	304	4,64	6,96	28,95	261	
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.	180	23,1	16,4	57,0	467,7	54-6с-2020
	Каша перловая рассыпчатая.	150	6,2	4,7	27	175,3	54-5г-2020
	Бефстроганов из мяса курицы	80	12	12,4	2	167,5	54-1м-2020
	Хлеб пшеничный/ ржаной	30/20	6,71/3,6	1,1/0,6	48,4/26,4	207,9/113,4	253/254
	Напиток из шиповника.	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
	Итого за обед	520	43,67	31,45	105,12	1197,1	
Полдник	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	60
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн-2020
	Итого за полдник.	260	9,8	5,4	46,6	273	
Итого за X день		1184	59,11	43,81	198,85	1807,1	

* 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.