

УТВЕРЖДАЮ:
Директор государственного бюджетного
образовательного учреждения
Самарской области средняя общеобразовательная школа
с. Майское муниципального района Пестравский
Самарской области
_____ Л.М.Власова
«01» апреля 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на весеннее-летний период

**государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы с. Майское муниципального района Пестравский
Самарской области детский сад «Колобок»**

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
1 День. ПОНЕДЕЛЬНИК. Неделя первая, третья
Сезон: весенне-летний. 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 макаронными изделиями.	150	4,39	4,36	14,99	116,25	54-19к-2020
	Хлеб в ассортименте.	20	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Повидло.	20	0,1	0	12,8	51,4	Пром.
	Какао с молоком	150	2,5	2	8,3	60,8	54-7ГН-2020
	итого за завтрак	340	9,29	6,56	50,89	298,75	
Второй завтрак	Фрукты.	95	2,3	0	33,6	143,4	Пром.
	Итого за второй завтрак.	95	2,3	0	33,6	143,4	
Обед	Салат из моркови и яблок.	30	0,2	3	2,2	37,2	54-11з-2020
	Суп с рыбными консервами.(горбуша)	150	5,6	2,7	8,8	82,6	54-12с-2020
	Жаркое по-домашнему.	120	12	11,2	10,2	190,7	54-9м-2020
	Хлеб в ассортименте.	20	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-51хн-2020
	Итого за обед.	470	20,5	17,1	50,9	441,6	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	8,5	11,9	2,1	150,1	54-2о-2020
	Хлеб в ассортименте.	20	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Чай с сахаром.	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2ГН-2020
	Итого за полдник	215	10,9	12,1	21,7	240	
Итого за I день		1175	42,99	35,76	157,09	1123,75	

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций
Новосибирск – 2022

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	150	6,3	7,6	28,2	206,2	54-6к-2020
	Хлеб в ассортименте	20	2,3	4,4	14,8	70,3	Пром.
	Чай с молоком и сахаром.	150	1,1	0,8	6,6	37,7	54-4гн-2020
	Итого за завтрак.	320	9,7	12,8	49,6	314,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый.	200	1	0	25,4	105,6	Пром.
	Итого за второй завтрак.	200	1	0	25,4	105,6	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов.	60	0,6	3,1	0,9	18,8	54-5з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной.	150	3,4	4,04	7,3	78,8	54-2с-2020
	Каша перловая рассыпчатая.	120	5,0	3,78	21,6	140,2	54-5г-2020
	Бефстроганов из отварной говядины.	60	9	9,3	1,5	125,6	54-1м-2020
	Хлеб в ассортименте.	20	2,3	4,4	14,8	70,3	Пром.
	Напиток из шиповника.	150	0,5	0,2	11,4	49,1	54-13хн-2020
	Итого за обед.	560	20,8	24,82	57,5	482,8	
Уплотненный полдник	Пирожок печеный с овощами.	70	4,51	5,04	28,47	189	294*
	Кисель.	150	0	0	13,5	46,5	233**
	Итого за полдник.	220	4,51	5,04	41,97	235,5	
Итого за II день		1300	36,01	42,66	174,47	1138,1	

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций Новосибирск – 2022

**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 рисовый	142,8	3,5	3,2	13,1	133,48	54-18к-2020
	Хлеб в ассортименте.	20	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Повидло.	20	0,1	0	12,8	51,4	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54-1к-2020
	Итого за завтрак.	332,8	8,2	5,3	48,9	314,08	
Второй завтрак	Фрукты.	95	0,6	0,6	14,1	66,6	Пром.
	Итого за второй завтрак.	95	0,6	0,6	14,1	66,6	
Обед	Салат из моркови и чернослива.	30	0,5	0,1	6,5	28,4	54-17з-2020
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы.	210	4,12	5,63	15,13	139,6	37**
	Горошница.	120	11,6	1,0	27,0	163,8	54-21г-2020
	Тефтели из говядины паровые.	60	8,2	7,1	5	117,1	54-8м-2020
	Хлеб в ассортименте	20	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-51хн-2020
	Итого за обед	590	27,12	14,03	78,33	580	
Уплотненный полдник	Макароны отварные.	120	4,3	3,9	26,2	157,4	54-1г-2020
	Икра кабачковая.	45	0,54	2,12	3,47	35,1	Пром.
	Хлеб в ассортименте.	20	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Чай с сахаром.	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
	Итого за полдник.	335	7,24	6,22	49,27	282,4	
Итого за V день		1352,8	43,16	26,15	190,6	1243,08	

* 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: весенне-летний. 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	120	5,1	6,7	20,5	163,6	54-9к-2020
	Хлеб в ассортименте.	20	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	54-19з-2020
	Какао с молоком сгущенным.	150	2,6	2,5	16,7	100,1	54-22гн-2020
	Итого за завтрак.	300	11,4	19,5	57,3	408,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый.	200	0,6	0	33	134,4	Пром.
	Итого за второй завтрак.	200	0,6	0	33	134,4	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов.	30	0,3	1,5	0,9	18,8	54-5з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной.	150	3,3	4,01	4,08	65,85	54-1с-2020
	Плов с курицей	120	16,4	4,8	19,9	188,8	54-12м-2020
	Хлеб в ассортименте.	30	0,1	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Напиток из шиповника.	150	0,5	0,2	11,5	49,1	54-13хн-2020
	Итого за обед	480	17,3	10,71	51,18	392,85	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога.	120	23,6	8,56	17,84	243,36	54-1т-2020
	Кисель.	150	0	0	13,5	46,5	233**
	Итого за полдник.	270	23,6	8,56	31,34	289,86	
Итого за IV день		1250	52,9	38,77	172,82	1225,41	

* 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	Каша жидкая молочная кукурузная.	120	4,3	5,5	26,4	172,6	54-1к-2020
	Хлеб в ассортименте.	20	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	54-19з-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке.	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020
	Чай с лимоном и сахаром.	150	0,1	0	4,9	20,4	54-3гн-2020
	Итого за завтрак.	315	10,3	18,4	46,2	391,8	
Второй завтрак	Фрукты.	95	0,6	0,5	15,5	68,3	Пром.
	Итого за второй завтрак.	95	0,6	0,5	15,5	68,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками.	60	0,8	6	3,6	72,4	54-9з-2020
	Суп картофельный с горохом.	150	6,68	4,6	16,28	133,14	54-18с-2020
	Картофельное пюре.	120	2,6	4,2	15,8	115,5	54-11г-2020
	Соус красный основной	100	1	0,8	2,7	21,9	54-3соус-2020
	Котлеты рыбная (минтай).	60	8,4	1,7	5,1	68,6	54-3р-2020
	Хлеб в ассортименте.	20	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов.	150	0,4	0	14,9	60,8	54-51хн-2020.
	Итого за обед.	660	22,18	17,5	73,18	474,04	
Уплотненный полдник	Вафли (печенье)	40	1,1	1,3	30,9	140	Пром.
	Сок фруктовый.	150	1,4	0,2	26,4	113	Пром.
	Итого за полдник.	190	2,5	1,5	57,3	253	
Итого за V день		1290	35,58	37,9	192,18	1187,14	

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

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
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.	120	4,8	5,5	23,2	162,1	54-13к-2020
	Хлеб в ассортименте	20	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Повидло фруктовое.	20	0,1	0	12,8	51,4	Пром.
	Какао с молоком	150	2,5	2	8,3	60,8	54-21ГН-2020
	Итого за завтрак.	310	9,7	7,7	59,1	344,6	
Второй завтрак.	Фрукты..	150	2,3	0	33,6	143,4	Пром.
	Итого за второй завтрак.	150	2,3	0	33,6	143,4	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов.	30	0,3	1,5	0,9	18,8	54-5з-2020
	Суп картофельный с макаронами.	150	3,68	1,98	13,21	85,43	54-7с-2020
	Капуста тушеная с мясом.	120	13,2	13,2	8	203,7	54-10м-2020
	Хлеб в ассортименте.	20	3,5	4,4	0	70,3	Пром.
	Напиток из шиповника.	150	0,5	0,2	11,4	49,1	54-13хн-2020
	Итого за обед.	470	21,18	21,28	33,51	427,33	
Уплотненный полдник	Блинчики. С джемом.	75/10	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.	235	6,34	8,1	39,11	253,6	
Итого за VI день		1165	39,52	37,08	165,32	1168,93	

* 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.
7День. ВТОРНИК неделя вторая, четвертая
Сезон: весене-летний. 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	3,5	3,2	13,1	95,3	54-19к-2020
	Хлеб в ассортименте.	20	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	54-19з-2020
	Кофейный напиток с молоком.	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23гн-2020
	Итого за завтрак.	330	8,2	13,6	36,2	299,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый.	150	1	0	25,4	105,6	Пром.
	Итого за второй завтрак.	150	1	0	25,4	105,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты.	30	0,7	3	3,1	42,9	54-7з-2020
	Свекольник.	150	1,2	3	7,6	88,3	54-18с-2020
	Рис отварной.	120	3	3,8	29,2	162,8	54-6г-2020
	Котлета из курицы.	60	11,5	2,6	8,1	101,1	54-5м-2020
	Соус белый основной.	100	2,7	4,2	4,3	66,3	54-2соус-2020
	Хлеб в ассортименте	20	3,5	4,4	0	70,3	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов.	150	0,4	0	14,9	60,8	54-51хн-2020
	Итого за обед.	630	23	21	67,2	592,5	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с яблоками.	120	18,2	8,6	12,3	200,3	54-4т-2020
	Кисель.	150	0	0	13,5	46,5	233**
	Итого за полдник.	270	18,2	8,6	25,8	246,8	
Итого за VII день.		1400	50,4	43,2	154,6	1244,2	

* 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.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба»	120	3	3,5	14,4	101,4	54-16к-2020
	Хлеб в ассортименте	20	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке.	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020
	масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	54-19з-2020
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7	54-4гн-2020
	Итого за завтрак.	315	10	17,2	35,7	337,9	
Второй завтрак	Фрукты.	150	0,6	0,5	15,5	68,3	Пром.
	Итого за второй завтрак.	150	0,6	0,5	15,5	68,3	
Обед	Салат из моркови и яблок	30	0,2	3	2,2	37,2	54-11з-2020
	Рассольник Ленинградский.	150	3,38	4,14	9,72	89,65	54-3с-2020
	Макароны отварные.	120	4,3	3,9	26,2	157,4	54-1г-2020
	Гуляш из говядины.	60	10,1	9,8	2,4	139,2	54-2м-2020
	Напиток из шиповника.	150	0,5	0,2	11,4	49,1	54-13хн-2020
	Хлеб в ассортименте.	20	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Итого за обед.	530	20,78	21,24	66,72	542,85	
Уплотненный 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 VIII день		1205	38,48	45,04	156,72	1186,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная.	120	4,3	5,5	26,4	172,6	54-1к-2020
	Хлеб в ассортименте	20	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	54-19з-2020
	Какао с молоком сгущенным.	150	2,6	2,5	16,7	100,1	54-8гн-2020
	Итого за завтрак.	300	9,3	16,5	58	417,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый.	150	1	0,2	20,2	86,6	Пром.
	Итого за второй завтрак.	150	1	0,2	20,2	86,6	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов.	30	0,3	1,5	0,9	18,8	54-5з-2020
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150	6,1	3	9,9	92,1	54-5с-2020
	Жаркое по - домашнему	120	12	11,2	10,2	190,7	54-9м-2020
	Хлеб в ассортименте	20	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов.	150	0,4	0	14,9	60,8	54-51хн-2020
	Итого за обед.	470	20,7	15,9	50,7	432,7	
Уплотненный полдник	Омлет с зеленым горошком.	100	8,5	11,9	2,1	150,1	54-10-2020
	Чай с сахаром.	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте.	20	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Итого за полдник.	270	10,9	12,1	21,7	240	
Итого за IX день		1190	41,9	44,7	150,6	1177,1	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с рисом.	150	3,5	3,21	13,12	95,34	54-18к-2020
	Хлеб в ассортименте	20	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Повидло фруктовое.	20	0,1	0	12,8	51,4	Пром.
	Кофейный напиток с молоком.	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23ГН-2020
	Итого за завтрак.	340	8,2	5,31	48,92	275,94	
Второй завтрак	Фрукты.	150	0,6	0,6	14,1	66,6	Пром.
	Итого за второй завтрак.	150	0,6	0,6	14,1	66,6	
Обед	Салат из моркови и чернослива.	30	0,5	0,1	6,5	28,4	54-17з-2020
	Суп картофельный с фасолью.	150	4,84	3,27	10,28	89,85	54-9с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая.	120	6,6	5,0	28,8	187,0	54-4г-2020
	Бефстроганов из отварной говядины.	60	9	9,3	1,5	125,6	54-1м-2020
	Хлеб в ассортименте.	20	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Напиток из шиповника.	150	0,5	0,2	11,4	49,1	54-13хн-2020
	Итого за обед.	530	23,74	18,07	73,28	550,25	
Уплотненный полдник	Вафли (печенье)	40	1,1	1,3	30,9	140	Пром.
	Сок фруктовый.	200	0,6	0	33	134,4	Пром.
	Итого за полдник.	240	1,7	1,3	63,9	274,4	
Итого за X день		1260	34,24	25,28	200,2	1167,19	
Среднее значение за период:		1258,78	41,518	37,654	171,46	1061,755	

