

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

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: 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 изделиями.	200	5,5	5,6	17,7	143	54-19к-2020
	Хлеб в ассортименте.	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Повидло .	20	0,1	0	12,8	51,4	Пром.
	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	54-7гн-2020
	итого за завтрак	450	12,6	10,1	57,7	371,9	
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 моркови и яблок.	60	0,6	6,1	4,3	74,2	54-11з-2020
	Суп с рыбными консервами.(горбуша)	200	7,9	4,1	12,4	118	54-12с-2020
	Жаркое по-домашнему.	150	15	14,5	12,9	242,2	54-9м-2020
	Хлеб в ассортименте.	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-51хн-2020
	Итого за обед.	640	26,3	24,9	54,2	585,7	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	12,7	17,9	3,2	225,2	54-2о-2020
	Хлеб в ассортименте.	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Итого за полдник	380	15,2	18,1	24,5	322,3	
Итого за I день		1620	56,4	53,1	170	1423,3	

*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: 3-7 лет.

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	30	2,3	4,4	14,8	70,3	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	54-19з-2020
	Чай с молоком и сахаром.	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн-2020
	Итого за завтрак	390	10,3	21,8	51,7	402,2	
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	1,8	37,6	54-5з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,6	4,9	5,3	72,1	54-1с-2020
	Каша перловая рассыпчатая.	150	6,2	4,7	27	175,3	54-5г-2020
	Бефстроганов из отварной. говядины.	100	15	15,6	2,4	210,2	54-1м-2020
	Хлеб в ассортименте.	30	2,3	4,4	14,8	70,3	Пром.
	Напиток из шиповника.	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
	Итого за обед	740	26,3	32,9	66,5	630,8	
Уплотненный полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем.	80	5,15	5,04	32,54	216	294**
	Кисель.	200	0	0	18	60	233**
	Итого за полдник	280	5,15	5,04	50,54	276	
Итого за III день		1610	42,75	59,74	194,14	1414,6	

*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.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	4,9	4,5	18,38	133,48	54-18к-2020
	Хлеб в ассортименте.	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Повидло абрикосовое.	20	0,1	0	12,8	51,4	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	11,1	91,1	54-1к-2020
	Итого за завтрак.	450	11,2	8,2	57,08	346,28	
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.	60	0,9	0,1	12,9	56,8	54-17з-2020
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы.	200/10	5,16	7,05	18,95	196,8	37**
	Горошница.	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г-2020
	Тефтели из говядины паровые.	80	10,9	9,5	6,7	156,1	54-8м-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-51хн-2020
	Итого за обед	580	34,26	18,15	106,95	765,8	
Уплотненный полдник	Макаронные отварные.	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Кабачковая икра.	60	1,2	5,4	5,1	60	Пром.
	Хлеб в ассортименте.	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	6,5	26,8	54-4хн-2020
	Итого за полдник.	440	9,1	10,5	59,2	353,9	
Итого за V день		1620	55,16	37,45	237,33	1532,58	

* 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: 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
	Хлеб в ассортименте.	30	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.	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн-2020
	Итого за завтрак.	390	12,3	20,3	62,9	483,1	
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.	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-5з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной.	200	1,6	4,9	5,3	72,1	54-1с-2020
	Плов с курицей	150	20,4	6,1	24,9	236	54-12м-2020
	Хлеб в ассортименте.	30	0,1	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Напиток из шиповника.	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
	Итого за обед	640	23,3	14,5	62	481,3	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога.	150	29,5	10,7	22,3	304,2	54-1г
	Кисель.	200	0	0	18	60	233**
	Итого за полдник.	350	29,5	10,7	40,3	364,2	
Итого за IV день		1580	65,7	45,5	198,2	1463	

* 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: 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	5,9	6,9	32,9	216,8	54-1к-2020
	Хлеб в ассортименте.	30	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 черный байховый с лимоном и сахаром.	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Итого за завтрак.	455	12,1	19,8	54,5	443,5	
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 белокочанной капусты с морковью и яблоками.	60	0,8	6	3,6	72,4	54-9з-2020
	Суп картофельный с горохом.	200	6,68	4,6	16,28	133,14	54-18с-2020
	Картофельное пюре.	150	3,1	6,1	19,8	145,8	54-11г-2020
	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	21,9	54-3соус-2020
	Котлеты рыбная (минтай).	80	11,2	2,3	6,8	91,5	54-3р-2020
	Хлеб в ассортименте.	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,5	0	19,8	81	54-51хн-2020.
	Итого за обед.	750	25,58	20	83,78	616,04	
Уплотненный полдник	Вафли (печенье)	40	1,1	1,3	30,9	140	Пром.
	Сок фруктовый.	200	1,4	0,2	26,4	113	Пром.
	Итого за полдник.	240	2,5	1,5	57,3	253	
Итого за V день		1595	40,78	41,3	211,08	1380,84	

* 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.	150	6,2	6,9	29	202,7	54-13к-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Повидло абрикосовое.	20	0,1	0	12,8	51,4	Пром.
	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	54-7гн-2020
	Итого за завтрак.	400	13,3	11,4	69	431,6	
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.	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-5з-2020
	Суп картофельный с макаронами.	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с-2020
	Капуста тушеная с мясом.	200	21,9	22,9	13,3	347,1	54-10м-2020
	Хлеб в ассортименте.	30	3,5	4,4	0	70,3	Пром.
	Напиток из шиповника.	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
	Итого за обед.	690	31,76	33,38	48,8	639,9	
	Уплотненный полдник	Блинчики. С джемом.	75/10	6,24	8,1	34,31	234
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	6,5	42,8	54-6хн-2020
	Итого за полдник.	285	6,44	8,1	40,81	276,8	
Итого за VI день		1525	53,8	52,88	192,21	1491,7	

* 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.
7День. ВТОРНИК неделя вторая, четвертая
Сезон: весене-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 макаронами.	200	5,5	5,6	17,7	143	54-19к-2020
	Хлеб в ассортименте.	30	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.	200	3,9	3,5	11,1	91,1	54-1к-2020
	Итого за завтрак.	440	11,8	17,6	43,7	379,2	
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 белокачанной капусты с морковью.	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020
	Свекольник.	200	1,8	4,28	10,66	88,3	54-18с-2020
	Рис отварной.	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-2020
	Котлета из курицы.	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м-2020
	Соус белый основной.	100	2,7	4,2	4,3	66,3	54-2соус-2020
	Хлеб в ассортименте	30	3,5	4,4	0	70,3	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,5	0	19,8	81	54-51хн-2020
	Итого за обед.	815	27,6	26,98	87,16	717,3	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с яблоками.	150	22,7	10,8	15,4	250,4	54-4т-2020
	Кисель.	200	0	0	18	60	233**
Итого за полдник.		350	22,7	10,8	33,4	310,4	
Итого за VII день.		1605	63,1	55,38	189,66	1512,5	

* 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.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5	7	23,9	178	54-16к-2020
	Хлеб в ассортименте	30	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	200	1,6	1,5	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Итого за завтрак.	455	11,5	21,4	47,4	430,3	
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 яблока	60	0,6	6,1	4,3	74,2	54-11з-2020
	Рассольник Ленинградский.	200	1,9	5,1	13,2	106,2	54-3с-2020
	Макаронные отварные.	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Гуляш из говядины.	80	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м-2020
	Напиток из шиповника.	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
	Хлеб в ассортименте.	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Итого за обед.	720	24,3	29,6	83,5	698,4	
Уплотненный 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 VIII день		1585	45,6	59,2	189,5	1474,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная.	150	4,3	4,4	24,7	155,8	54-1к-2020
	Хлеб в ассортименте	30	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.	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22ГН-2020
	Итого за полдник.	390	10,2	16,2	61,9	434,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый.	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром.
	Итого за второй завтрак.	200	1	0,2	20,2	86,6	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов.	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-5з-2020
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129	54-5с-2020
	Жаркое по - домашнему	150	15	14,5	12,9	242,2	54-9м-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,5	0	19,8	81	54-51хн-2020
	Итого за обед.	640	27	22,1	63,2	560,1	
Уплотненный полдник	Омлет с зеленым горошком.	150	9,6	10,7	4,8	153,5	54-2о-2020
	Кисель .	200	0	0	18	60	23**
	Хлеб в ассортименте.	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Итого за полдник.	380	11,9	10,9	37,6	283,8	
Итого за IX день		1610	50,1	49,4	182,9	1364,8	

* 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, 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	Суп молочный с рисом.	200	4,9	4,5	18,38	133,48	54-18к-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4	Пром.
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн-2020
	Итого за завтрак.	450	11,1	7,6	57,28	341,18	
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.	60	0,9	0,1	12,9	56,8	54-17з-2020
	Суп картофельный с фасолью.	200	6,78	4,58	14,4	125,9	54-9с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая.	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г-2020
	Бефстроганов из отварной говядины.	100	15	15,6	2,4	210,2	54-2м-2020
	Хлеб в ассортименте.	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Напиток из шиповника.	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
	Итого за обед.	740	33,88	26,98	95,7	762,2	
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		1580	47,28	36,48	230,98	1444,38	
Среднее значение за период		1431,01	52,067	49,043	199,6	1450,21	

