

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 весеннее-летний 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: 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 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-уха	150	4,24	5,2	20,24	130,8	41
	Жаркое по-домашнему.	150	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	480	22,71	18,17	58,66	636,5	
Уплотненный 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	
Итого за I день		1220	41,42	33,36	151,93	1400,6	

*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.

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 молочная 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
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
	Итого за завтрак	304	6,54	9,56	37,15	543,1	
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
	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	510	43,6	43,35	98,7	1073,2	
Уплотненный 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.	180	3,87	4,32	37,9	208,5	
Итого за II день		1104	55,01	57,23	191,93	1900,8	

*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	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	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы.	150	23,1	16,4	57,0	467,7	54-6с-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	49,37	26,27	117,52	1015,9	
Уплотненный 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		1253	87,42	60,83	263,91	2063,3	

* 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	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
	Какао с молоком	150	2,5	2,0	8,3	60,8	54-21гн-2020
	Итого за завтрак	304	9,14	12,16	38,55	302,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1,0	0	18,18	76	285
	Итого за второй завтрак	100	1,0	0	18,18	76	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной.	150	23,1	28,1	28,6	400,61	54-1с-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	46,07	34,87	73,52	845,01	
Уплотненный 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	79,81	55,59	161,59	1513,27	

* 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		
Завтрака	Каша вязкая 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	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 рыбная (минтай)	60	8,4	1,1	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
	Компот из смеси сухофруктов.	150	0,4	0	14,9	60,8	54-51хн-2020.
	Итого за обед	600	54,17	33,07	139,72	1084	
Уплотненный 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 V день		1215	68,82	42,53	244,56	1646,6	

* 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.
6 День. ПОНЕДЕЛЬНИК неделя вторая, четвертая
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 пшеничная.	130	4,8	5,5	23,2	162,1	54-13к-2020
	Хлеб пшеничный	20	4,27	1,47	0,42	149,80	253
	Какао с молоком	150	2,5	2	8,3	60,8	54-21гн-2020
	Итого за завтрак	300	11,57	8,97	31,92	372,7	
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 макаронами	150	25,8	13,9	92,5	598,0	54-7с-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
	Напиток из шиповника.	150	0,5	0,2	11,4	49,1	54-13хн-2020
	Итого за обед	460	45,57	29,07	125,52	1057,3	
Уплотненный 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		1100	64,48	46,14	214,73	1759,6	

* 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.
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	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	Свекольник.	150	9	21,4	53,3	441,50	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 красный основной.	100	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3соус-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	610	33,27	31,97	128,02	1043,50	
Уплотненный полдник	Пирожок с джемом	50	2,89	1,17	28,78	137,0	454**
	Кисель.	150	0	0	13,5	46,5	233**
	Итого за полдник.	200	2,89	1,17	42,28	183,5	
Итого за VII день		1234	45,39	42,86	221,33	1556,15	

* 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»	130	3	3,5	14,4	101,4	54-16к-2020
	Бутерброд с джемом	20/5	1,54	0,16	13,16	61,0	86
	Какао с молоком	150	2,5	2	8,3	60,8	54-21гн-2020
	Итого за завтрак	305	7,04	5,66	35,86	223,2	
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	150	23,7	29,0	68,1	627,6	54-3с-2020
	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
	Напиток из шиповника.	150	0,5	0,2	11,4	49,1	54-13хн-2020
	Хлеб (пшеничный, ржаной)	20/10	4,27/1,8	1,47/0,3	0,42/13,2	149,8/56,7	253/254
	Итого за обед	510	44,67	44,67	121,72	1279,0	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	8,5	11,9	2,1	150,1	54-1О-2020
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	4,27	1,47	0,42	149,8	253
	Итого за полдник	270	12,87	13,37	7,32	319,5	
Итого за VIII день		1185	65,58	63,70	183,08	1897,7	

* 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.

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	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150	43,2	21,6	69,6	645	54-5с-2020
	Пшеничная каша	120	2,57	4,67	17	141,33	192
	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
	Компот из смеси сухофруктов.	150	0,4	0	14,9	60,8	54-51хн-2020.
	Итого за обед	510	61,24	37,34	116,62	1179,23	
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 VIV день		1114	75,96	52,59	209,25	1743,63	

* 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
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23гн-2020
	Итого за завтрак	325	8,16	7,03	35,07	236,9	
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 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	60	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	510	50,36	37,99	112,22	1157,86	
Уплотненный 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 X день		1225	67,79	52,39	181,59	1746,86	

* 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.