


СОГЛАСОВАНО

Председатель родительского комитета
СП «Детский сад № 9» ГБОУ СОШ № 9 г.о. Октябрьск

 И.В. Базарнова

«01» февраль 2021г.

Протокол № 3 от 27. 01.2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 9
«Центр образования» г.о. Октябрьск

 Л.Г. Белешина

«01» февраль 2021г.

Приказ № 53/8 от 01.02.2021г.

ПРИМЕРНОЕ

ПРИМЕРНОЕ

десятидневное меню для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием
структурного подразделения государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы № 9 «Центр образования»
городского округа Октябрьск Самарской области «Детский сад № 9»
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

Понедельник день 1

СанПин 2.4.1.3049-13

Неделя 1ая

	наименование блюда	Выход блюда гр	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
прием пищи	Каша манная на молоке со сл. маслом	180	4,05	4,75	33,39	192,6		182	
	Завтрак: Бутерброд с повидлом	30.10.	2,49	0,60	20,40	96,0	0,10	2	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	414	

		180	5,22	4,5	7,56	92	0,54		
Итого второй	Салат овощной*	50	5,66	30,93	23,60	4,0	103,10	85	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	1,77	4,05	9,53	81,8	0,40	94	
	Каша гречневая	130	6,89	10,30	26,40	219,7	0,50	6	
	Соус сметанный	20	0,98	0,15	5,93	42,0	2,85	40	
	Мясная котлета	70	15,54	5,44	5,76	136,1	0,80	50	
	Компот из сухофруктов + витамин "С"	180	0,50		17,90	69,5	0,05	55	
	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,36	19,40	90,4		71	
	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	11,33	49,8		72	
		710	39,61	55,73	116,08	735,5	108,24		
Итого обед:	Капуста тушеная с курицей	200	3,27	11,70	23,03	211,0	10,92	163	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	0,32		1,52	7,0	0,16		
	Фрукт	100	3,05	0,36	19,40	90,4	0,19	234	
	Печенье	20	3,12	1,56	23,04	137,4			
	Чай с молоком	180,00	2,12	1,00	17,30	82,4		73	
			4,49	5,01	19,10	136,0	1,50	64	
	520	16,37	19,63	103,39	664,2	12,77			
Итого полдник		1815	92,44	101,33	188,13	2082,0	142,64		
Итого:									

*С учетом сезонны **Среда день 3**
Неделя 1ая

СанПин 2.4.1.3049-13

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры	
		гр	Б	Ж	У				
	Каша рисовая молочная жидкая со сл. маслом, с сахаром	180	5,71	9,90	28,30	218,0	1,50	199	
Завтрак	Бутерброд с маслом	30 10	2,45	7,56	14,62	136,0		1	
	Чай с молоком	180,00	5,72	5,00	21,40	150,0	0,06	413	
		420,00	13,88	22,46	64,32	504,0	1,56		
Итого завтрак:	Кисло-молочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	420	

Второй завтрак		180,00	5,22		7,56	92,0	0,54		
Итого второй завтрак:	Салат из свеклы	50,00	0,52	5,05	5,76	71,6	7,00	17	
Обед	Борщ на курином бульоне	180,00	2,60	10,30	16,00	163,0	27,90	32	
	Картофельное пюре	130,00	4,10	5,90	33,00	193,6	32,40	47	
	Котлета мясная	70,00	15,54	5,44	5,76	136,1	0,80	50	
	Компот из сухофруктов + витамин "С"	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,40	394	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,05	0,36	19,40	90,4		71	
	Хлеб ржаной	50,00	1,40	0,28	11,33	49,8		72	
		710,00	27,65	27,35	119,01	817,4	68,50		
Итого обед:	Оладьи из творога с повидлом	150,00							253
Уплотненный полдник									
	Печенье	30,00	3,12	1,56	23,04	137,4			
	Сок	200,00	4,20	4,80	19,05	131,9	1,50	53	
	Фрукт	100,00	0,40		11,30	46,0	13,00	73	
		510,00	7,72	6,36	53,39	315,3	14,50		
Итого полдник		1820,00	54,47	56,17	244,28	1728,7	85,1		
Итого:									

Четверг день 4

СанПин 2.4.1.3049-13

Неделя 1ая

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры	
			гр	Б	Ж				
	Суп пшеничный молочный	180,00	8,20	10,60	29,00	239,1	2,60	101	
Завтрак:	Яйцо	40							
	Бутерброд с повидлом	30. 10.	1,13	0,43	15,21	69,0	0,13	2	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,20	4,80	19,05	131,9	1,50	53	
		440	5,33	5,23	34,26	200,9	1,63		
Итого завтрак:	Кисло-молочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	420	
Второй завтрак		180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54		
Итого второй	Салат овощной*	50	1,20	3,02	4,50	48,9	22,80	21	

Обед	Суп картофельный на мясном бульоне	180	1,78	8,11	15,12	136,1	15,20	28	
	Тушеная капуста с курицей	200	16,20	12,43	11,01	125,8	86,60	42	
	Компот из сухофруктов + витамин "С"	180	0,50		17,90	69,5	0,05	55	
	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,36	19,40	90,4		71	
	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	11,33	49,8		72	
		710	24,13	24,20	79,26	520,5	124,65		
Итого обед:	Пирожок с отварным мясом и рисом	180	23,32	16,05	0,56	229,0	0,32	99	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	60	7,03	25,48	29,34	37,0	0,19	354	
	Чай с сахаром	180,00	0,85		15,50	65,3		64	
	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4			
	Фрукт	100	0,40		11,30	50,0	13,00	73	
		550	34,72	43,09	79,74	518,7	13,51		
Итого полдник		1880	69,4	77,02	200,82	1332,1	140,33		
Итого:									

*С учетом сезонны

Пятница день 5

СанПин 2.4.1.3049-13

прием пищи	наименование блюда	Выход блюд	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры	
			гр	Б	Ж				
	Омлет	180	15,40	26,32	3,02	314,0	4,20	229	
Завтрак:	Бутерброд с сыром	30/15	16,95	6,88	14,56	139,0	0,07	3	
	Какао с молоком и сахаром	180	4,49	5,01	19,10	136,7	1,50	56	
		405	30,97	25,24	59,69	532,4	5,77		
Итого завтрак:	Кисло-молочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	420	
Второй завтрак		180	5,22	4,50	7,56	92,0	289,28		
Итого второй	Кабачковая икра	50	0,70	3,15	3,01	42,7	2,45	24	
Обед	Суп с клецками на курином бульоне	180	3,63	8,98	22,50	179,6	11,13	34	
	Запеканка из печени с рисом	200	22,80	16,60	32,90	220,0	0,24	49	
	Компот из сухофруктов + витамин "С"	180	0,50		17,90	69,5	0,05	55	

	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,36	19,40	90,4		71	
	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	11,33	49,8		72	
		690	32,08	29,37	107,04	652,0	13,87		
Итого обед:	Рыба тушеная с капустой	200	15,13	15,89	14,28	230,0	20,73	261	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	3,05	0,36	19,40	90,4		71	
	Сок	200	0,12		12,00	44,5	0,60	64	
	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4			
	Фрукт	100	0,40		11,30	80,0	13,00	73	
		550	21,82	17,81	80,02	582,3	34,33		
Итого полдник		1825	90,09	76,92	254,31	1858,65	343,25		
Итого:									

Понедельник день 6

СанПин 2.4.1.3049-13

Неделя 2ая

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда гр	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
	Салат из кукурузы	30	17,23	37,08	48,24	59,5	55,80	82	
Завтрак:	Каша гречневая с маслом, с сахаром	150	6,89	10,30	26,40	219,7	0,50	179	
	Бутерброд с маслом	30 10	2,45	7,56	14,62	136,0		1	
	Какао с молоком с сахаром	180	0,12		12,00	44,5	0,06	59	
		420	26,69	54,94	101,26	459,7	56,36		
Итого завтрак:	Кисло-молочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	420	
Второй завтрак		180	5,22	4,50	7,56	92,0			
Итого второй завтрак:	Салат из соленых огурцов и лука	50	0,70	3,15	3,01	42,7	2,45	24	
Обед	Суп с рыбными консервами	180	7,90	13,50	21,40	150,0	11,20	147	
	Картофельное пюре	130	4,10	5,90	33,00	193,6	32,40	47	

	Биточки рыбные	70	13,80	0,97	18,90	85,6	0,20	38	
	Компот из сухофруктов + витамин "С"	180	0,50		17,90	69,5	0,05	55	
	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,36	19,40	90,4		71	
	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	11,33	49,8		72	
		710	31,45	24,16	124,94	681,6	46,30		
Итого обед:	Сырники с повидлом	150	19,70	22,30	35,68	401,7	0,12	15	
Уплотненный полдник	Сок	200	0,85		15,50	65,3		64	
	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4			
	Фрукт	100	0,40		11,30	95,0	13,00	73	
		510	20,55	22,30	51,18	610,5	0,12		
Итого полдник		1820	83,91	105,9	284,94	1843,78	102,78		0,00
Итого:									

Вторник день 7

СанПин 2.4.1.3049-13

Неделя 2ая

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда гр	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	180	6,76	10,36	26,64	220,7	1,50	182	
	Бутерброд с сыром	30/15	16,95	6,88	14,56	139,0	0,07	3	
	Чай с сахаром	180	4,49	5,01	19,10	136,0	1,50	56	
		405	28,20	22,25	60,30	495,7	3,07		
Итого завтрак:	Кисло-молочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	420	
Второй завтрак		180	5,22	4,50	7,56	92,0			
Итого второй	Кабачковая икра	50	5,66	30,93	23,60	44,0	103,10	85	
Обед	Щи на курином бульоне	180	2,21	10,28	13,45	152,0	26,40	33	
	Макаронник с печенью	200	4,80	7,98		50,0		309	
	Компот из сухофруктов + витамин "С"	180	0,50		17,90	69,5	0,05	55	
	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,36	19,40	90,4		71	

	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	11,33	49,8		72	
		690	17,62	49,83	85,68	455,6	129,55		
Итого обед:	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	23,76	15,96	55,32	483,9	1,40	69	
Уплотненный полдник									
	Огурец свежий	38							
	Хлеб пшеничный	20						46	
	Фрукт	100	0,40		11,30	80,0	13,00	73	
	Какао с молоком с сахаром	180	0,12		12,00	80,5	0,06	59	
		498	24,28	15,96	78,62	644,4	14,46		
Итого полдник		1773	75,32	92,54	232,16	1687,7	147,08		
Итого:									

* С учетом сезоннь **Среда день 8**

СанПин 2.4.1.3049-13

прием пищи	наименование блюда	Выход блюд гр	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
	Суп молочный вермишелевый	180	7,72	10,10	29,40	285,0	2,60	100	
Завтрак:	Яйцо	40							
	Бутерброд с повидлом	30. 10.	1,13	0,43	15,21	69,0	0,13	2	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,20	4,80	19,05	131,9	1,50	53	
		440	13,05	15,33	63,66	485,9	4,23		
Итого завтрак:	Кисло-молочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	420	
Второй завтрак		180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54		
Итого второй	Салат овощной*	50	1,20	3,02	4,50	48,9	22,80	22	
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	11,18	13,14	51,22	240,0	24,48	74	
	Жаркое по-домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265,0	8,97	276	

	Компот из сухофруктов + витамин "С"	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0,40	394	
	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,36	19,40	90,4		71	
	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	11,33	49,8		72	
		710	44,80	24,29	136,16	807,1	56,65		
Итого обед:	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	23,32	16,05	0,56	300,0	0,32	99	
Уплотненный полдник	Сок	200	0,85		15,50	65,3		64	
	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	183,4			
	Фрукт	100	0,40		11,30	95,0	13,00	73	
		510	24,17	16,05	16,06	517,8	0,32		
Итого полдник		1840	87,24	60,17	223,44	1902,8	61,74		
Итого:									

Четверг день 9

СанПин 2.4.1.3049-13

Неделя 2ая

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда гр	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	180	6,76	10,36	26,64	220,7	1,50	182	
Завтрак:	Бутерброд с маслом	30 10	2,45	7,56	14,62	136,0		1	
	Чай с молоком	180	5,72	5,00	21,40	150,0	0,06	96	
		420	14,93	22,92	62,66	506,7	1,56		
Итого завтрак:	Кисло-молочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	420	
Второй завтрак		180	5,22	4,50	7,56	92,0	1,20		
Итого второй завтрак:	Салат из свеклы	50	0,52	5,05	5,76	71,6	7,00	17	
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	180	3,25	1,40	27,26	115,0	4,50	84	
	Котлета мясная	70	15,54	5,44	5,76	121,0	0,80	50	
	Каша гречневая	130	21,99	27,22	36,20	92,0	27,50	58	

	Компот из сухофруктов + витамин "С"	180	0,50		17,90	69,5	0,05	55	
	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,36	19,40	90,4		71	
	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	11,33	49,8		72	
		700	46,25	39,75	123,61	609,2	39,85		
Итого обед:	Омлет	180	15,40	26,32	3,02	314,0	4,20	229	
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	3,05	0,36	19,40	90,4	0,19	234	
	Огурец свежий	38						13	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,20	4,80	19,05	131,9	1,50	53	
	Фрукт	100	0,40		11,30	90,0	13,00	73	
		518	23,05	31,48	52,77	626,3	18,89		
Итого полдник		1818	89,45	98,65	246,6	1834,2	61,5		
Итого:									

Пятница день 10

СанПин 2.4.1.3049-13

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда гр	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
	Каша манная молочная с маслом и сахаром	180	5,71	9,90	28,30	218,0	1,50	168	
Завтрак	Бутерброд с сыром	30 15	16,95	6,88	14,56	139,0	0,07	3	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,20	4,80	19,05	131,9	1,50	414	
		405	26,86	21,58	61,91	488,9	3,07		
Итого завтрак:	Кисло-молочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	420	
Второй завтрак		180	5,22	4,50	7,56	92,0	289,28		
Итого второй	Салат овощной*	50	1,00	3,06	2,75	41,8	0,04	20	
Обед	Суп картофельный с крупой на кур.бульоне	180	3,06	8,25	23,30	173,4	8,20	27	
	Плов с курицей	200	13,14	9,96	23,63	237,6	10,49		
	Компот из сухофруктов + витамин "С"	180	0,50		17,90	69,5	0,05	55	
	Хлеб пшеничный	50	3,05	0,36	19,40	90,4		71	
	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	11,33	49,8		72	
		710	22,15	21,91	98,31	662,5	18,78		
Итого обед:	Рыба тушеная под овощами	70	15,13	15,89	14,28	269,0	20,73	249	

Уплотненный полдник	Макароны отварные	130							
	Кисель	180	3,05	0,36	19,40	90,4		71	
	Печенье	30	0,03		11,10	141,9	0,38	60	
	Фрукт	100	3,12	1,56	23,04	137,4			
			0,40		11,30	46,0	13,00	73	
		510	21,73	17,81	79,12	684,7	34,11		
Итого полдник		1805	75,96	65,8	246,9	1928	345,24		

*С учетом сезонных овощей

782,00 778,30 2787,07 18096 1465,73 #ССЫЛКА!

78,20 77,83 278,71 1810 146,57 #ССЫЛКА!

норма физиологических потребностей дети 3-7лет

54 60 261 1800

Табл №3, стр 37

СанПин

2.4.1.3049-13



--	--	--



--	--	--

--	--	--

