


УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9
 «Центр образования» г.о. Октябрьск
 Л.Г. Белешкина
 «01» февраля 2021г.
 Приказ № 53/8 от 01.02.2021г.

ПРИМЕРНОЕ
 десятидневное меню для организации питания детей
 в возрасте от 1,5 до 3 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

Неделя 1ая

Понедельник день 1

СанПин 2.3/2.4.3590-20

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры	
		гр	Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	3,23	2,90	25,32	140,7		182	

	Бутерброд с повидлом	20/10	4,62	0,20	16,60	73,2		2	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,47	14,36	70,0	1,17	414	
Итого завтрак:		330	10,70	5,57	56,28	283,9	1,17		
Второй завтрак	Кисло-молочный продукт	150	4,35	3,75	6,30	76,7	0,45	420	
Итого второй завтрак:		150	4,35	3,75	6,30	76,7			
Обед	Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	28,3	2,85	34	
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,4	5,47	95	
	Котлета рыбная запеченная	50	8,90	3,30	12,20	72,5		254	
	Рис отварной	110	2,46	2,77	25,65	142,2		315	
	Компот из сушеных фруктов+ витамин "С"	150	0,32	0,02	20,82	84,8	0,30	394	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6			
Итого обед:		570	23,07	13,83	102,46	591,7	8,62		
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (запеченный)	130	16,66	11,83	26,76	280,5	0,21	249	
	Сметанный соус	20	0,31	2,68	9,95	29,4	0,01	385	
	Печенье	20	1,50	2,36		87,2		71	
	Фрукт	95	1,43	0,48	19,95	90,3	9,50	386	
	Сок	180	0,54	0,36	29,34	123,0		418	
Итого полдник		445	20,44	17,71	86,00	610,3	9,72		
Итого:		1495	58,56	40,86	251,04	1562,6	19,51		

Неделя 1ая

Вторник день 2

СанПин 2.3/2.4.3590-20

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры
			гр	Б	Ж			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	2,20	2,90	26,40	140,7		182

	Бутерброд с сыром	20/10	3,90	3,15	0,66	83,0	0,11	3	
	Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	77,0	1,20	414	
Итого завтрак:		330	8,77	8,39	41,37	300,7	1,31		
Второй завтрак	Кисло-молочный продукт	150	4,35	3,75	6,30	76,7	0,45	420	
Итого второй завтрак:		150	4,35	3,75	6,30	76,7			
Обед	Салат овощной*	30	0,29	1,84	1,12	22,3	5,03	15	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,32	3,03	7,15	61,4	0,30	94	
	Каша гречневая	110	6,29	4,24	28,25	176,0		179	
	Соус сметанный	10	0,16	1,34	4,98	14,7		385	
	Котлета рубленая	50	7,77	5,77	7,85	11,5	0,07	299	
	Компот из сушеных фруктов + витамин "С"	150	0,32	0,02	20,82	84,8	0,30	394	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,8			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6				
Итого обед:		565	20,77	16,97	95,61	498,9	5,70		
Уплотненный полдник	Картофель запеченный в сметанном соусе	130	3,13	5,29	16,91	127,4	3,76	163	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,29	35,3			
	Фрукт	95	1,43	0,48	19,95	90,3	9,50	386	
	Сок	180	0,54	0,36	29,34	123,0		418	
Итого полдник		420	6,29	6,28	73,49	375,9	13,26		
Итого:		1465	40,18	35,39	216,77	1252,2	20,27		

* С учетом сезонных овощей

Неделя 1ая

Среда день 3

СанПин 2.3/2.4.3590-20

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда гр	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	4,34	4,11	13,92	110,1	0,68	101	
	Бутерброд с повидлом	20/10	4,62	0,20	16,60	73,2		2	
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	89	1,43	416	

Итого завтрак:		330	12,63	7,50	46,34	272,3	2,11		
Второй завтрак	Кисло-молочный продукт	150	4,35	3,75	6,30	76,7	0,45	420	
Итого второй завтрак:		150	4,35	3,75	6,30	76,7			
Обед	Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	28,2	2,85	34	
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,94	7,64	61,5	6,17	63	
	Пюре картофельное	110	2,94	3,52	14,98	100,7	13,32	399	
	Котлета рубленая	50	7,77	5,72	7,85	11,5	0,07	299	
	Компот из сушеных фруктов + витамин "С"	150	0,32	0,02	20,82	84,8	0,30	394	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6			
Итого обед:		570	18,35	14,90	86,48	450,2	22,71		
Уплотненный полдник	Оладьи из творога	110	15,38	10,68	24,66	256,7	0,33	253	
	Повидло	20	0,08		13,00	52,5			
	Печенье	20	1,50	2,36		87,2		71	
	Фрукт	95	1,43	0,48	19,95	90,3	9,50	386	
	Сок	180	0,54	0,36	29,34	123,0		418	
Итого полдник		425	18,93	13,88	86,95	609,6	9,83		
Итого:		1475	73,46	60,25	288,59	1408,9	85,78		

Неделя 1ая

Четверг день 4

СанПин 2.3/2.4.3590-20

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецептур	ы
			гр	Б	Ж				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	4,33	4,77	24,22	157,1		182	
	Бутерброд с маслом	20/10	1,62	5,45	9,86	80,1		3	
	Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	77,0	1,20	414	
Итого завтрак:		330	8,62	12,56	48,39	314,2	1,20		

Второй завтрак	Кисло-молочный напиток	150	4,35	3,75	6,30	76,7	0,45	420	
Итого второй завтрак:		150	4,35	3,75	6,30	76,7			
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,53	0,78	17,9	1,66	20	
	Рассольник домашний	150	1,67	1,97	7,68	55,2	4,13	80	
	Отварная курица	50	11,30	8,50		121,9		317	
	Капуста тушеная	110	2,17	4,08	10,43	75,1		354	
	Компот из сушеных фруктов + витамин "С"	150	0,32	0,02	20,82	84,8	0,30	394	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6			
Итого обед:		570	21,52	16,98	72,39	518,5	6,09		
Уплотненный полдник	Пирожок с мясом и рисом	120	15,73	11,59	45,80	351,0	0,15	437,495	
	Винегрет овощной	30	0,41	1,85	2,53	28,4	3,08	46	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,47	14,36	70,0	1,17	414	
	Фрукт	95	1,43	0,48	19,95	90,3	9,50	386	
Итого полдник		465	20,42	16,39	82,64	539,7	14,4		
Итого:		1515	54,91	49,68	209,72	1449,0	21,69		

* С учетом сезонных овощей

Неделя 1ая **Пятница день 5**

СанПин 2.3/2.4.3590-20

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры	
			гр	Б	Ж				
Завтрак	Омлет натуральный	180	12,56	42,63	6,20	228,1	1,50	229	
	Бутерброд с сыром	20/10	3,90	3,15	0,66	83,0	0,11	3	
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	89	1,43	416	
Итого завтрак:		360	27,98	22,54	53,75	400,1	3,04		
Второй завтрак	Кисло-молочный напиток	150	4,35	3,75	6,30	76,7	0,45	420	

Итого второй завтрак:		150	4,35	3,75	6,30	76,7			
Обед	Кабачковая икра	30	0,27	1,41	1,78	20,9	1,66	54	
	Суп картофельный с клецками	150	1,23	1,86	7,55	51,9	3,45	91	
	Запеканка из печени с рисом	160	22,46	9,14	24,73	271,0	10,45	319	
	Компот из сушеных фруктов + витамин "С"	150	0,32	0,02	20,82	84,8	0,30	394	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,8			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6			
Итого обед:		555	28,90	13,16	55,59	556,9	15,86		
Уплотненный полдник	Пудинг рыбный запеченный	50	6,34	2,88	4,14	68,0	0,15	285	
	Макароны отварные	110	4,03	0,58	19,33	121,3		219	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,29	35,3			
	Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	77,0	1,20	414	
	Фрукт	95	1,43	0,48	19,95	90,3	9,50	386	
Итого полдник		420	15,66	6,43	65,02	391,8	10,85		
Итого:		1485	76,89	45,88	180,66	1425,52	29,75		

Неделя 2ая

Понедельник день 6

СанПин 2.3/2.4.3590-20

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры	
		гр	Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	4,43	3,77	23,42	145,0		182	
	Бутерброд с маслом	20/10	1,62	5,45	9,86	80,1		3	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,47	14,36	70,0	1,17	414	
Итого завтрак:		330	8,90	11,69	47,64	295,1	1,17		
Второй завтрак	Кисло-молочный напиток	150	4,35	3,75	6,30	76,7	0,45	420	
Итого второй завтрак:		150	4,35	3,75	6,30	76,7			

Обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,53	0,78	17,9	1,66	20	
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,4	5,47	95	
	Пюре картофельное	110	2,94	3,52	14,98	100,7	13,32	399	
	Биточки рыбные запеченные	50	8,90	3,30	12,20	72,5		254	
	Компот из сушеных фруктов + витамин "С"	150	0,32	0,02	20,82	84,8	0,30	394	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6			
Итого обед:		570	23,38	14,29	90,06	539,8	20,75		
Уплотненный полдник	Сырники из творога	130	20,56	13,93	17,54	257,4	0,30	245	
	Повидло	20	0,08		13,00	52,5			
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	89	1,43	416	
	Печенье	20	1,50	2,36		87,2		71	
	Фрукт	95	1,43	0,48	19,95	90,3	9,50	386	
Итого полдник		415	27,24	19,96	66,31	576,4	11,23		
Итого:		1465	63,87	49,69	210,31	1487,86	33,15		0,00

Неделя 2ая

Вторник день 7

СанПин 2.3/2.4.3590-20

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда гр	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,14	3,86	23,82	146,3		182	
	Бутерброд с сыром	20/10	3,90	3,15	0,66	83,0	0,11	3	
	Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	77,0	1,20	414	
Итого завтрак:		330	10,71	9,35	38,79	306,3	1,31		
Второй завтрак	Кисло-молочный напиток	150	4,35	3,75	6,30	76,7	0,45	420	
Итого второй завтрак:		150	4,35	3,75	6,30	76,7			
Обед	Кабачковая икра	30	0,27	1,41	1,78	20,9	1,66	54	

	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,08	50,9	11,07	73	
	Макаронник с печенью	160	15,30	0,12	36,00	271,0	5,57	309	
	Компот из сушеных фруктов + витамин "С"	150	0,32	0,02	20,82	84,8	0,30	394	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6			
Итого обед:		570	22,73	5,36	96,36	591,1	18,60		
Уплотненный полдник	Пирожок с рисом и яйцом	130	15,20	10,10	64,50	305,0	0,20	437,495	
	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0,41	1,56	1,03	10,4	1,44	23	
	Фрукт	95	1,43	0,48	19,95	90,3	9,50	386	
	Сок	180	0,54	0,36	29,34	123,0		418	
Итого полдник		435	17,58	12,50	114,82	528,7	11,14		
Итого:		1485	55,37	30,96	256,27	1514,7	31,05		

* С учетом сезонных овощей

Неделя 2ая

Среда день 8

СанПин 2.3/2.4.3590-20

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда гр	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	3,91	4,12	108,9	0,68	100	
	Бутерброд с повидлом	20/10	4,62	0,20	16,60	73,2		2	
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	89	1,43	416	
Итого завтрак:		330	12,61	7,30	36,54	271,1	2,11		
Второй завтрак	Кисло-молочный напиток	150	4,35	3,75	6,30	76,7	0,45	420	
Итого второй завтрак:		150	4,35	3,75	6,30	76,7			
Обед	Салат овощной*	30	0,29	1,84	1,12	22,3	5,03	15	

	Борщ с картофелем	150	1,22	3,00	8,46	65,9	5,27	64	
	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,0	0,41	321	
	Компот из сушеных фруктов + витамин "С"	150	0,32	0,02	20,82	84,8	0,30	394	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6			
Итого обед:		570	23,63	20,52	89,84	640,5	11,01		
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	130	18,47	12,58	19,10	263,1	0,25	251	
	Сгущенное молоко	20	0,30	12,40	28,70	25,6			
	Печенье	20	1,50	2,36		87,2			
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,47	14,36	70,0	1,17	414	
	Фрукт	95	1,43	0,48	19,95	90,3	9,50	386	
Итого полдник		415	24,55	30,29	82,11	536,1	10,92		
Итого:		1465	65,14	61,86	214,79	1524,4	24,04		

* С учетом сезонных овощей

Неделя 2ая Четверг день 9

СанПин 2.3/2.4.3590-20

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда гр	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
	Каша рисовая молочная жидкая	150	2,20	2,90	26,40	140,7		182	
	Бутерброд с маслом	20/10	1,62	5,45	9,86	80,1		3	
	Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	77,0	1,20	414	
Итого завтрак:		330	6,49	10,69	50,57	297,8	1,20		
Второй завтрак	Кисло-молочный напиток	150	4,35	3,75	6,30	76,7	0,45	420	
Итого второй завтрак:		150	4,35	3,75	6,30	76,7			
Обед	Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	28,2	2,85	34	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,79	80,9	3,49	87	
	Котлета рубленая	50	7,77	5,77	7,85	11,5	0,07	299	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,29	4,24	28,25	176,0		179	

	Компот из сушеных фруктов + витамин "С"	150	0,32	0,02	20,82	84,8	0,30	394	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,8			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6			
Итого обед:		555	22,72	15,74	94,66	509,6	6,71		
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	180	12,56	42,63	6,20	228,1	1,50	229	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,29	35,3			
	Огурец свежий	38	0,28	2,31	0,90	25,6	3,61	13	
	Сок	180	0,54	0,36	29,34	123,0		418	
	Фрукт	95	1,43	0,48	19,95	90,3	9,50	386	
Итого полдник		508	16,00	45,93	63,68	502,2	14,61		
Итого:		1543	49,56	76,11	215,21	1386,3	22,52		

Неделя 2ая

Пятница день 10

СанПин 2.3/2.4.3590-20

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда гр	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	3,23	2,90	25,32	140,7		182	
	Бутерброд с сыром	20/10	3,90	3,15	0,66	83,0	0,11	3	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,47	14,36	70,0	1,17	414	
Итого завтрак:		330	27,53	21,89	55,61	293,7	1,28		
Второй завтрак	Кисло-молочный напиток	150	4,35	3,75	6,30	76,7	0,45	420	
Итого второй завтрак:		150	4,35	3,75	6,30	76,7			
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,53	0,78	17,9	1,66	20	
	Суп картофельный с крупой	150	1,31	1,71	8,57	54,9	4,95	86	
	Жаркое по - домашнему	160	19,58	5,02	17,42	192,9	6,83	292	
	Компот из сушеных фруктов + витамин "С"	150	0,32	0,02	20,82	84,8	0,30	394	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,8			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6			
Итого обед:		555	26,09	9,01	73,03	478,9	13,74		
Уплотненный	Суфле и рыбы	50	2,90	3,15	16,29	76,3	5,00	261	

полдник	Капуста тушеная	110	2,17	4,08	10,43	75,1		354	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,29	35,3			
	Кисель	150	0,08	0,03	23,52	94,7	1,65	396	
	Фрукт	95	1,43	0,48	19,95	90,3	9,50	386	
Итого полдник		420	7,77	7,89	77,48	371,5	16,15		
Итого:		1455	65,74	42,54	212,42	1221	31,62		

*С учетом сезонных овощей

В среднем за 10 дней	14828	603,68	493,22	2255,78	14232	319,38	#ССЫЛКА!
-----------------------------	--------------	---------------	---------------	----------------	--------------	---------------	-----------------

В среднем за 1 день	1483	60,37	49,32	225,58	1423	31,94	#ССЫЛКА!
----------------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	-----------------

Табл №3, стр 37 норма физиологических потребностей дети 2-3лет

42 47 203 1400

СанПин 2.3./2.4.1.3590-20