


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

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

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	180	3,87	3,48	30,39	168,9		182	
	Бутерброд с повидлом	30.10.	5,41	0,30	20,40	96,7		2	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	414	

Итого завтрак:		400,00	12,13	6,19	65,15	356,6	1,17		
Второй завтрак	Кисло-молочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	420	
Итого второй завтрак:		180,00	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54		
Обед	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,9	4,70	34	
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,32	120,4	6,56	95	
	Котлета рыбная запеченная	70	9,76	3,41	7,91	101,5	2,68	254	
	Рис отварной	130	3,12	2,75	32,69	168,0		179	
	Компот из сушеных фруктов+ витамин "С"	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5			
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,0			
Итого обед:		710	27,42	16,37	120,94	746,6	14,30	956	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (запеченный)	150	18,17	12,91	29,19	306,0	0,23	249	
	Сметанный соус	30	0,47	4,02	14,93	44,1	0,01	385	
	Печенье	30,00	2,25	3,54		130,8			
	Фрукт	100,00	1,50	0,50	21,00	95,0	10,00	386	
	Сок	200,00	0,67	0,45	32,60	136,7		418	
Итого полдник		510	23,06	12,91	97,72	712,6	13,19		
Итого:		1800	67,83	39,97	291,37	1907,7	29,20		

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	180	2,64	3,48	31,69	168,9		182	
	Бутерброд с сыром	30.10.	5,15	4,10	14,56	124,5	0,07	3	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	414	
Итого завтрак:		400	7,82	6,44	28,87	382,4	1,27		
Второй завтрак	Кисло-молочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	420	
Итого второй завтрак		180	5,22	4,5	7,56	92	0,54		

Обед	Салат овощной*	50	0,49	3,07	1,86	37,1	8,38	15	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,59	3,64	8,58	73,6	0,36	94	
	Каша гречневая	130	7,43	5,01	33,39	208,0		179	
	Соус сметанный	20	0,31	2,68	9,95	29,4		385	
	Котлета рубленая	70	10,88	8,08	10,99	23,8	0,10	299	
	Компот из сушеных фруктов+ витамин "С"	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,30	14,49	70,5			
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,0			
Итого обед:		710	28,29	27,30	111,81	631,1	9,74		
Уплотненный полдник	Картофель запеченный в сметанном соусе	200	8,82	8,14	26,02	196,0	5,78	163	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,20	9,66	47,0			
	Фрукт	100,00	1,50	0,50	21,00	95,0	10,00	386	
	Сок	200,00	0,67	0,45	32,60	136,7		418	
Итого полдник		520	16,37	19,63	103,39	474,7	12,77		
Итого:		1810	92,44	101,33	188,13	1580,2	142,64		

*С учетом сезонных овощей

Неделя 1ая

Среда день 3

СанПин 2.3/2.4.3590-20

прием пищи	наименование блюда	Выход блюд	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры	
			гр	Б	Ж				
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	5,71	9,90	28,30	218,0	1,50	199	
	Бутерброд с повидлом	30.10.	5,41	0,30	20,40	96,7		2	
	Какао с молоком	180,00	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	413	
Итого завтрак:		400,00	14,79	13,39	64,52	421,7	2,93		
Второй завтрак	Кисло-молочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	420	
Итого второй завтрак:		180,00	5,22		7,56	92,0	0,54		
Обед	Салат из свеклы	50,00	0,71	3,04	4,18	47,0	4,74	34	
	Борщ с капустой и картофелем	180,00	1,31	3,53	9,17	73,8	7,41	63	

	Пюре картофельное	130,00	2,65	4,16	17,71	119,0	15,74	399	
	Котлета рубленая	70,00	10,88	8,08	10,99	23,8	0,10	299	
	Компот из сушеных фруктов+ витамин "С"	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	117,5			
	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,0			
Итого обед:		710,00	23,19	19,93	107,89	569,7	28,35		
Уплотненный полдник	Оладьи из творога	150,00	11,98	8,40	19,20	271,4	0,36	253	
	Повидло	30	0,12		19,50	78,8			
	Печенье	30,00	2,25	3,54		130,8			
	Фрукт	100,00	1,50	0,50	21,00	95,0	10,00	386	
	Сок	200,00	0,67	0,45	32,60	136,7		418	
Итого полдник		510,00	16,52	12,89	92,30	712,6	10,36		
Итого:		1800,00	59,72	46,21	272,27	1796,0	42,18		

Неделя 1ая

Четверг день 4

СанПин 2.3/2.4.3590-20

прием пищи	наименование блюда	Выход блюд	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры	
			гр	Б	Ж				
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная жидкая	180	5,20	5,72	29,06	188,6		182	
	Бутерброд с маслом	30.10.	2,41	3,93	14,69	103,6		3	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	414	
Итого завтрак:		400	5,08	6,27	29,00	381,2	1,20		
Второй завтрак	Кисло-молочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	420	
Итого второй завтрак:		180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54		
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50,00	0,43	2,55	1,30	29,9	2,83	20	
	Рассольник домашний	180,00	2,01	2,37	9,22	66,2	4,95	80	
	Отварная курица	70,00	15,82	11,90		170,6		317	
	Капуста тушеная	130,00	2,57	4,82	12,33	102,7	21,28	354	
	Компот из сушеных фруктов+ витамин "С"	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5			

	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,0		
Итого обед:		710	28,47	22,76	88,69	675,7	29,42	
Уплотненный полдник	Пирожок с мясом и рисом	180	21,78	16,05	63,42	486,0	0,21	437,495
	Винегрет овощной	60	0,82	3,70	5,06	56,9	6,15	46
	Фрукт	100,00	1,50	0,50	21,00	95,0	10,00	386
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	414
Итого полдник		520	26,95	22,66	103,84	728,9	17,53	
Итого:		1810	65,72	56,19	229,09	1877,7	48,69	

*С учетом сезонных овощей

Неделя 1ая

Пятница день 5

СанПин 2.3/2.4.3590-20

прием пищи	наименование блюда	Выход блюд	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	30.10.	5,15	4,10	14,56	124,5	0,07	3
	Какао с молоком	180,00	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	413
Итого завтрак:		400	30,97	25,24	59,69	459,6	3,00	
Второй завтрак	Кисло-молочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	420
Итого второй завтрак:		180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	
Обед	Кабачковая икра	50	0,54	2,82	3,55	41,8	3,31	54
	Суп картофельный с клецками	180	1,48	2,23	10,60	62,3	4,14	91
	Запеканка из печени с рисом	200	28,08	11,42	30,91	338,8	13,06	319
	Компот из сушеных фруктов + витамин "С"	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,30	14,49	70,5		
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,0		
Итого обед:		690	35,77	17,39	101,24	702,0	20,87	
Уплотненный полдник	Пудинг рыбный запеченный	70	8,88	4,61	5,80	95,2	0,21	285
	Макароны отварные	130	4,76	0,68	22,85	143,4		219
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,20	9,66	47,0		

	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	414	
	Фрукт	100,00	1,50	0,50	21,00	95,0	10,00	386	
Итого полдник		500	19,13	8,33	73,62	469,6	11,41		
Итого:		1770	91,09	55,46	242,11	1723,19	35,82		

Неделя 2ая

Понедельник день 6

СанПин 2.3/2.4.3590-20

прием пищи	наименование блюда	Выход	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецептур ы	
		блюда	Б	Ж	У				
		гр							
Завтрак:	Каша гречневая молочная жидкая	180	5,32	4,52	28,10	174,0		182	
	Бутерброд с маслом	30.10.	2,41	3,93	14,69	103,6		3	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	414	
Итого завтрак:		400	10,58	10,86	57,15	368,6	1,17		
Второй завтрак	Кисло-молочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	420	
Итого второй завтрак:		180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54		
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,30	29,9	2,83	20	
	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,32	120,4	6,56	95	
	Пюре картофельное	130,00	2,65	4,16	17,71	119,0	15,74	399	
	Биточки рыбные запеченные	70	9,76	3,41	7,91	101,5	2,68	254	
	Компот из сушеных фруктов + витамин "С"	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5			
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,0			
Итого обед:		710	26,67	17,29	103,08	677,0	28,17		
Уплотненный полдник	Сырники из творога	150	22,43	15,20	13,68	280,8	0,30	245	
	Повидло	30	0,12		19,50	78,8			
	Какао с молоком	180,00	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	416	

	Печенье	30,00	2,25	3,54		130,8		71	
	Фрукт	100	0,40		11,30	95,0	13,00	386	
Итого полдник		490	22,55	15,20	33,18	610,5	0,30		
Итого:		1780	65,02	47,85	200,97	1748,02	30,18		

Неделя 2ая

Вторник день 7

СанПин 2.3/2.4.3590-20

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецептуры	
		гр	Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,97	4,63	28,58	175,6		182	
	Бутерброд с сыром	30.10.	5,15	4,10	14,56	124,5	0,07	3	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	414	
Итого завтрак:		400	12,79	11,07	57,45	389,1	1,27		
Второй завтрак	Кисло-молочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	420	
Итого второй завтрак:		180	5,22	4,50	7,56	92,0			
Обед	Кабачковая икра	50	0,54	2,82	3,55	41,8	3,31	54	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,10	61,0	13,29	73	
	Макаронник с печенью	200	19,13	9,15	45,01	338,8	6,96	309	
	Компот из сушеных фруктов + витамин "С"	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5			
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,0			
Итого обед:		710	28,56	16,61	120,50	747,7	23,92		
Уплотненный полдник	Пирожок с рисом и яйцом	180	17,20	11,40	72,60	492,0	0,20	437,495	
	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,68	2,60	1,72	17,3	2,40	23	
	Фрукт	100,00	1,50	0,50	21,00	95,0	10,00	386	
	Сок	200,00	0,67	0,45	32,60	136,7		418	
Итого полдник		530	20,05	14,95	127,92	741,0	12,60		
Итого:		1820	66,62	47,13	313,43	1969,8	37,79		

* С учетом сезонных овощей

Неделя 2ая

Среда день 8

СанПин 2.3/2.4.3590-20

прием пищи	наименование блюда	Выход блюд гр	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вит С	№ рецептур ы	
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,95	130,7	0,81	100	
	Бутерброд с повидлом	30.10.	5,41	0,30	20,40	96,7		2	
	Какао с молоком	180,00	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	416	
Итого завтрак:		400	14,26	8,18	53,17	334,4	2,24		
Второй завтрак	Кисло-молочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	420	
Итого второй завтрак:		180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54		
Обед	Салат овощной*	50	0,49	3,07	1,86	37,1	8,38	15	
	Борщ с картофелем	180	1,47	3,60	1,15	79,0	6,33	64	
	Плов из птицы	200	20,00	18,47	33,45	380,0	0,51	321	
	Компот из сушеных фруктов + витамин "С"	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5			
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,0			
Итого обед:		710	29,60	26,26	102,30	802,3	15,58		
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150	21,31	14,52	22,04	303,6	0,29	251	
	Сгущенное молоко	40	0,60	24,80	57,40	51,2			
	Печенье	30,00	2,25	3,54		130,8			
	Фрукт	100,00	1,50	0,50	21,00	95,0	10,00	386	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	414	
Итого полдник		510	21,91	39,32	79,44	517,8	0,29		
Итого:		1800	70,99	78,26	242,47	1746,5	18,65		

*С учетом сезонных овощей

прием пищи	наименование блюда	Выход блюда пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецептуры	
		гр	Б	Ж	У				
Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	180	2,64	3,48	31,69	168,9		182	
	Бутерброд с маслом	30.10.	2,41	3,93	14,69	103,6		3	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	414	
Итого завтрак:		400	7,72	9,75	60,69	361,4	1,20		
Второй завтрак	Кисло-молочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	420	
Итого второй завтрак:		180	5,22	4,50	7,56	92,0	1,20		
Обед	Салат из свеклы	50,00	0,71	3,04	4,18	47,0	4,74	34	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,75	97,0	4,19	87	
	Котлета рубленая	70,00	10,88	8,08	10,99	23,8	0,10	299	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,43	5,01	33,39	208,0		179	
	Компот из сушеных фруктов + витамин "С"	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,30	14,49	70,5			
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,0			
Итого обед:		690	28,64	20,84	116,49	635,0	9,39	229	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	180	12,56	42,63	6,20	228,1	1,50	229	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,20	9,66	47,0			
	Огурец свежий	38	0,28	2,31	0,90	25,6	3,61	13	
	Фрукт	100,00	1,50	0,50	21,00	95,0	10,00	386	
	Сок	200,00	0,67	0,45	32,60	136,7		418	
Итого полдник		538	16,33	46,09	70,36	532,4	15,11		
Итого:		1808	57,91	81,18	255,1	1620,7	26,9		

прием пищи	наименование блюда	Выход	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	№ рецептур ы	
		блюда	Б	Ж	У				
		гр							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	3,87	0,38	30,39	168,9		182	
	Бутерброд с сыром	30.10.	5,15	4,10	14,56	124,5	0,07	3	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	414	
Итого завтрак:		400	11,87	6,89	59,31	384,4	1,24		
Второй завтрак	Кисло-молочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	420	
Итого второй завтрак:		180	5,22	4,50	7,56	92,0	289,28		
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,30	29,9	2,83	20	
	Суп картофельный с крупой	180	1,57	2,05	10,29	65,9	5,94	86	
	Жаркое по - домашнему	200	24,47	6,27	21,76	241,2	8,54	292	
	Компот из сушеных фруктов + витамин "С"	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394	
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,30	14,49	70,5			
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,0			
Итого обед:		690	32,14	11,79	89,53	596,2	17,67		
Уплотненный полдник	Суфле и рыбы	70	11,21	5,61	2,88	106,8	0,22	261	
	Капуста тушеная	130,00	2,57	4,82	12,33	102,7	21,28	354	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,20	9,66	47,0			
	Кисель	180	0,08	0,03	23,52	94,7	2,05		
	Фрукт	100,00	1,50	0,50	21,00	95,0	10,00	386	
Итого полдник		500	16,68	11,16	69,39	446,1	33,55		
Итого:		1770	65,91	34,34	225,79	1519	341,74		

*С учетом сезонных овощей

В среднем за 10 дней

17973 703,25 587,92 2460,73 17489 753,79 #ССЫЛКА!

В среднем за 1 день

1797 70,33 58,79 246,07 1749 75,38 #ССЫЛКА!

Табл №3, стр 37 норма физиологических потребностей дети 3-7лет

54 60 261 1800

СанПин 2.3./2.4.1.3590-20



--	--	--



--	--	--

--	--	--

