

Согласовано:

Председатель родительского комитета



А.Г. Мочайкина

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с. Малячкино


А.Ю. Янушевич/

«20» февраля 2022 г.

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания детей в

СП «Детский сад» ГБОУ СОШ с. Малячкино

Весенне - летний период

2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	N рецепт уры
			Б	Ж	У		
Неделя I							
День 1							
Завтрак: 1	Каша молочная жидкая геркулесовая	150/200	5,3/6,4	8,2/10,0	18,00/22,3	165,0/202,3	24
	Чай с сахаром	150/180	0,01/0,10	0/0	12,0/14,9	45,5/56,8	58
	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/9/30/7/9	2,09/3,22	5,0/6,32	10,32/15,46	92,06/127,79	54
Итого за завтрак			7,5/9,72	13,2/16,32	40,32/52,66	302,56/386,89	
2 завтрак	Сок фруктовый/ фрукты	100/100	0,5	0	11,0	44,0	51
Обед :	Кукуруза консервированная	30/50	0,66/0,77	0,012/0,14	3,36/3,92	17,4/20,3	25
	Суп с рыбными консервами (сайра)	150/200	11,47/12,74	0,54/0,6	8,3/9,22	94,86/105,4	67
	Голубцы ленивые с капустой	60/70	15,57/21,00	16,10/19,00	13,4/16,00	261,8/308,00	40
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	150/180	0,15/0,17	0,00	17,50/21,10	68,00/82,30	59
	Хлеб ржаной	32/40	2,11/2,64	0,38/0,48	10,94/13,68	57,92/72,40	19
Итого за обед			24,62/29,92	18,89/22,63	69,81/86,04	554,94/677,48	
Полдник	Омлет	110/130	6,40/8,00	8,5/10,62	2,68/3,35	113/141,25	50
	Напиток из шиповника	150/170	0,6/0,67	0,19/0,27	25,33/28,99	89,25/110,20	53
	Хлеб пшеничный	30/35	2,31/2,7	0,9/1,05	14,94/17,43	78,6/91,7	16
	Соль на весь день	3/5	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за полдник			4,97/5,46	11,24/11,39	54,36/59,75	337,36/361,76	
Итого за первый день:			46,61/59,98	51,53/58/41	188,94/234/72	1406/167935	

День 2							
Завтрак	Каша жидкая молочная «Дружба»	150/200	5,03/5,97	7,47/9,35	20,43/25,87	171,25/211,15	75
	Какао на молоке	150/180	50,20/56,70	23,00/25,00	3,20/4,80	60,00/67,00	57
	Бутерброд с маслом	25/5/30/7	5.61/7,70	3,10/4,40	18.75/24,60	145,20/169,90	54
Итого за завтрак			10,12/13,29	9,19/17,66	72,91/93,62	308,8/395,74	
2 завтрак	Фрукты/ сок фруктовый	95/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	45,00/45,00	20
Обед:	Огурец свежий (порционно)	30/40	0,27/0,38	0,05/0,07	0,95/1,33	5,75/8,05	15
	Щи из свежей капусты, сметана	150/6/180/8	2,61/3,63	4,32/6,00	6,12/8,50	84,96/118	18
	Бефстроганов из отварного мяса в сметанном соусе	50/20/70/30	13,2/16,4	12,88/16,10	6,48/8,10	192,0/240,0	73
	Макаронные изделия отварные	100/130	3,41/4,40	5,78/4,60	15,22/28,20	147,5/174,27	47
	Компот из сухофруктов +витамин «С»	150/180	0,15/0,17	0	17,5/21,1	68,0/82,3	59
	Хлеб ржаной	32/40	2,11/2,64	0,9/1,05	10,94/13,68	57,92/72,40	19
	Хлеб пшеничный	30/35	2,31/2,70	0,2/0,4	14,94/17,43	78,6/91,7	16
Итого за обед			23,8/30,21	23,7/27,58	87,94/110,96	653,29/832,82	
Полдник	Запеканка из творога	130/150	14.86/19,10	33.92/14,50	9.80/11,50	199.70/257,14	48
	Молоко сгущенное	10/15	0.67/2,00	2.83/5,50	8.25/10,90	96.67/100,74	
	Кефир «Снежок»	150/200	3.54/5,80	4.27/5,50	6.99/9,60	89,70/108,00	251
	Соль за весь день	3/5	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за полдник			24,77/30,18	20,20/24,48	46,82/60,73	486,41/609,59	
Итого за второй день:			135,56/188,90	104,22/116,20	191,25/267,60	1416,05/1769,43	
День 3							

завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150/190	6,81/9,08	7,77/10,36	30,13/40,18	217,48/289,98	29
	Кофейный напиток с молоком	150/180	3,64/3,90	4,10/4,50	18,10/21,60	120,60/138,00	56
	Бутерброд с сыром	20/5/30/8	1,58/1,97	4,10/4,50	18,10/21,60	120,60/138,00	55
Итого за завтрак			10,58/13,94	9,19/17,66	72,91/93,62	429,30/493,24	
2 завтрак	Сок фруктовый/ фрукты	100/100	0,50	0,00	11,00	44,00	20
Обед	Салат свекольный с растительным маслом	30/50	0,66/1,00	2,84/4,25	3,40/5,10	62,12/71,92	35
	Суп гороховый	150/180	3,70/4,10	3,67/4,28	11,61/12,90	92,94/106,60	14
	Жаркое по - домашнему	100/150	9,56/10,62	9,77/10,86	17,46/19,40	219,37/243,74	38
	Напиток из шиповника	150/170	0,17/0,17	0,00	17,5/21,1	68/82,30	53
	Хлеб ржаной	32/40	2,11/2,70	0,38/0,48	10,94/13,68	57,91/72,40	19
Итого за обед			20,24/23,26	21,07/24,09	67,74/80,89	576,85/676,14	
Полдник	Салат из овощей	100/10	1,26/1,26	10,14/10,14	8,32/8,32	129,26/129,26	98
	Чай с сахаром	150/180	0,01	0,00	12,00/14,90	45,50/56,80	58
	Кондитерские изделия	30/50	1,56/2,60	0,78/1,30	11,52/19,20	68,70/114,50	33
	Хлеб пшеничный	30/35	1,92/2,32	0,75/0,90	12,45/14,94	65,50/78,60	16
	Соль за весь день	3/5					
Итого за полдник			8,32/10,32	9,25/11,52	17,13/29,48	497,00/529,21	
Итого за 3 день			48,8/61,10	43,37/58,68	237,22/288,84	1420, 14/1881,08	
День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	160/200	6,00/7,40	8,00/9,50	22,00/27,50	182,50/225,00	74
	Какао на молоке	150/190	4,00/4,40	4,40/4,80	18,50/23,40	126,30/145,60	57
	Бутерброд с маслом	25/5/30/7	5,61/7,70	3,10/4,40	18,75/24,60	145,20/169,90	55
Итого за			12,09/15,02	17,40/20,62	50,82/66,36	400,86/498,39	

завтрак							
2 завтрак	Сок фруктовый/ фрукты	95/100	0,6/0,9	0,1/0,2	9,54/12,6	32,10/55,25	20
Обед	Суп лапша домашняя на курином бульоне	150/180	1,94/2,16	2,03/2,26	12,35/13,72	75,42/83,80	84
	Капуста тушеная с мясом (с курой)	110/150	13,25/14,90	9,14/11,70	15,78/17,60	257,20/262,10	141
	Компот из сухофруктов	150/180	22,10/24,10	0,20/0,30	9,56/10,40	47,50/60,60	59
	Хлеб ржаной	30/40	2,11/2,70	0,38/0,48	10,94/13,68	57,91/72,40	19
Итого за обед			24,62/29,92	18,89/22,63	69,81/86,04	554,95/677,48	
Полдник	Рыба, запеченная в омлете	150/190	17,73/21,27	4,62/5,54	2,92/3,50	123,33/148,02	65
	Хлеб пшеничный	25/40	2,31/3,36	0,9/1,35	14,94/22,41	78,16//117,9	16
	Чай с сахаром	170/ 180	0,10/0,16	0,00	12,00/14,90	45,5/56,87	58
	Соль за весь день	3/5					
Итого за полдник			20,45/125,36	5,52/6,89	28,98/38,90	178,02/219,38	
Итого за 4 день			58,19/69,64	47,76/55,89	178,30/219,38	1400,44/1671,79	
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная	130/190	5,17/6,20	7,40/8,90	20,20/25,60	168,12/206,30	22
	Кофейный напиток на молоке	150/180	3,64/3,90	4,10/4,50	18,10/21,60	120,60/138,00	56
	Бутерброд с сыром	20/5/30/8	1,58/1,97	4,50/6,21	10,00/12,52	87,85/115,13	54
Итого за завтрак			10,39/12,07	16,00/19,61	48,30/59,72	376,57/459,43	
2 завтрак	Сок фруктовый/ фрукты	100/100	0,50	0,00	11,00	44,00	
Обед	Зеленый горошек	30/40	0,63/0,84	0,09/0,40	4,23/4,50	36,98/49,80	12
	Свекольник со сметаной	150/180	6,82/8,00	4,79/6,40	13,83/15,00	163,69/174,10	148
	Плов из птицы (мяса)	110/150	11,84/14,80	13,28/16,60	29,44/36,80	278,40/348,00	64

	Компот из сухофруктов	150/180	0,15/0,17	0,00	17,50/21,10	68,00/82,30	59
	Хлеб ржаной	20/30	2.11/2,64	0.38/0,48	10,94/13,68	57,92/72,40	19
	Хлеб пшеничный	15/20	2.31/2,70	0,90/1,05	14,94/17,43	78,60/91,70	16
Итого за обед			23,65/30,97	24,49/35,06	89,16/109,80	676,59/870,62	
Полдник	Булочка с повидлом	60/20/80/30	61,10	35,40/37,50	52,70/53,40	400,20/425,64	61
	Кефир «Снежок»	150/200	4,16/4,80	3,25/3,75	5,72/6,60	68,90/79,50	121
	Яичко вареное	20/20	6,35/6,35	5,75/5,75	0,35/0,35	78,5/78,5	4
	Соль за весь день	3/5					
Итого за полдник			10,82/13,31	9,41/10,62	60,17/67,51	386,89/455,83	
Итого за 5 день			48,80/61,10	43,37/58,86	237,22/288,84	1553.37/1860,62	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	130/180	5.26/6,60	6.07/8.02	21.29/26,30	159.7/205,64	23
	Чай с сахаром	150/180	0,00	0,00	12,00/14,90	45,50/56,80	58
	Бутерброд с маслом	25/7/30/8	1.55/3,90	6,96/8,70	23.75/24,70	178,00/192,30	54
Итого за завтрак			7,49/9,42	12,50/17,32	44,92/56,36	317,06/393,59	
2 завтрак	Сок фруктовый/ фрукты	100/100	0,50	0,00	11,00	44,00	20
Обед	Огурец свежий (порционно)	40/50	0,60/0,70	2,84/4,25	3,40/5,10	41,41/62,12	15
	Суп овощной на курином бульоне	150/180	2.32/2,80	1.83/2,40	15.74/17,50	125,10/127,50	
	Картофельное пюре	110/130	4,30/4,50	5,30/6,10	26,60/29,00	167,30/186,00	32
	Курица отварная в томатном соусе	60/30/70/4	4,73/6,78	3,27/4,73	2,11/3,10	56,34/81,37	
	Компот из сухофруктов	150/180	0,00/0,10	0,00	12,00/14,905,80	45,50/56,8	59
	Хлеб ржаной	20/30	2.11/2,64	0.38/0,48	10,94/13,68	57,92/72,40	19

	Хлеб пшеничный	10/20	2,31/2,70	0,90/1,05	14,94/17,43	78,60/91,70	16
Итого за обед			16,29/20,62	15,68/20,23	75,33/90,01	513,90/632,77	
Полдник	Булочка домашняя	60/70	2,98/3,80	0,2/0,40	21,90/24,60	105,20/117,50	18
	Йогурт	150/200	3,54/5,80	4,27/5,50	6,99/9,60	89,70/108,00	131
	Фрукт	100/100	0,40	0,40	9,80	45,00	14
	Соль за весь день	3/5					
Итого за полдник			10,28/12,80	15,58/16,60	69,55/79,39	209,30/242,02	
Итого за 6 день			44,23/52,19	47,86/57,04	205,98/242,02	1460,45/1728,10	
День 7							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	150/180	5,49/5,90	8,50/9,27	30,49/43,42	226,36/287,84	30
	Какао с молоком	150/180	4,00/4,40	14,80/18,50	18,50/23,40	126,30/145,60	57
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/30/7	2,09/3,22	5,00/6,32	10,32/15,46	92,04/127,79	55
Итого за завтрак			11,57/13,52	17,90/20,39	59,31/82,28	92,06/102,30	
2 завтрак	Сок фруктовый/ фрукты	100/100	0,50	0,00	11,00	44,00	20
Обед	Салат свекольный с изюмом	40/50	0,68/1,78	2,84/4,25	3,40/5,10	41,41/62,12	36
	Рассольник Ленинградский	150/250	2,73/3,79	3,24/4,50	14,86/20,64	93,36/129,67	20
	Рагу из овощей с мясом	130/170	12,61/15,64	10,98/13,57	14,81/118,04	218,12/268,78	33
	Компот из свежих плодов	150/200	0,15/0,17	0,00	17,50/21,10	68,00/82,30	12
	Хлеб ржаной	32/40	2,11/2,64	0,38/0,48	10,94/13,68	57,92/72,40	19
	Хлеб пшеничный	30/35	2,31/2,70	0,90/1,05	14,94/17,43	78,60/91,70	16
Итого за обед			21,11/26,58	17,30/22,09	61,71/90,27	554,91/697,63	

Полдник	Булочка с творожным фаршем	60/28/70/32	12,80/19,10	12,50/14,50	11,10/11,70	243,2/257,14	72
	Кисель	150/180	4,35/5,22	3,75/4,50	6,00/7,20	75,00/90,00	20
	Кондитерские изделия	20/30	1,56/2,60	0,78/1,30	11,52/19,2	105,20/117,50	33
	Соль за весь день	3/5					
Итого за полдник			16,22/17,8	15,58/16,60	69,55/79,39	511,60/573,20	
	Итого за 7 день		164,5/178,30	105,14/106,17	186,28/227,20	1582,32/1842,66	
День 8	Каша жидкая молочная пшеничная	150/180	6,00/7,68	8,00/9,70	23,60/32,10	188,5/246,00	29
	Кофейный напиток на молоке	150/180	3,64/3,90	4,10/4,50	18,10/21,60	120,60/138,00	56
	Бутерброд с маслом	20/5/30/5	2,09/3,22	5,00/6,32	10,32/15,46	92,06/127,79	55
Итого за завтрак			11,57/13,52	17,90/20,39	59,31/82,28	286,66/396,9	
2 завтрак	Сок фруктовый/ фрукты	100/100	0,50	0,00	11,00	44,00	20
Обед	Суп с клёцками на курином бульоне, сметана	150/200	3,71/5,15	5,04/7,00	13,62/18,91	125,64/174,50	133
	Капуста тушеная с курой	110/150	7,20/9,00	6,00/7,50	5,89/7,36	229,35/278,00	63
	Компот из сухофруктов + витамин «С»	150/200	0,15/0,17	0,00	17,50/21,10	68,00/82,30	59
	Хлеб ржаной	30/40	2,11/2,64	0,38/0,48	10,94/13,68	57,92/72,40	19
Итого за обед			21,97/29,50	17,71/23,02	85,57/109,47	595,3/770,41	
Полдник	Яичко	40/40	12,70	11,50	0,70	157,00	33
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/10/40/20	0,50/0,60	1,98/2,00	14,20/15,30	77,25/81,70	66
	Йогурт	150/200	3,73/4,32	3,50/4,00	15,12/17,28	110,26/126,40	121

	Соль за весь день	3/5					
Итого за полдник			13,5/13,7	12,98/13,5	25,92/27,56	273,45/290,30	
	Итого за 8 день		53,12/61,72	53,59/63,28	158,91/204,92	1393,81/1657,86	
День 9							
Завтрак	Макаронные изделия с маслом и сыром	130/5/180/8	7.34/8,30	7.20/8,60	22.68/28,20	221.10/224,74	70
	Какао на молоке	150/180	4,00/4,40	14,80/18,50	18,50/23,40	126,30/145,60	57
	Бутерброд с маслом	20/3/30/5	2,09/3,22	5,00/6,32	10,32/15,46	92,04/127,79	55
Итого за завтрак			13,42/15,92	27,00/33,10	51,00/67,06	430,98/470,20	
2 завтрак	Сок фруктовый/фрукты	95/100	0,6/0,9	0,1/0,2	9,54/12,6	32,10/45,25	20
Обед	Салат морковь (отварная) с изюмом	30/50	0.63/0.84	0.09/0,40	4.23/4.50	36,98/49,80	31
	Борщ со сметаной	150/180	2.52/3,50	4,23/5,87	7,02/9,75	84,24/117,00	15
	Рыба тушеная с овощами	50/70	6,45/9,02	5,09/7,13	1,64/2,30	78,13/109,37	41
	Картофельное пюре	110/130	4,30/4,50	5,30/6,10	26,60/29,00	167,30/186,00	32
	Компот из сухофруктов	150/180	0,15/0,17	0,00	17,50/21,10	68,00/82,30	59
	Хлеб ржаной	20/30	2.11/2,64	0.38/0,48	10,94/13,68	57,92/72,40	19
	Хлеб пшеничный	15/15	2.61/3.08	0,20/0,40	23,14/24,60	105,23/117,50	16
Итого за обед			24,62/29,92	18,89/22,63	69,81/86,04	554,94/677,48	
Полдник	Творожный пудинг с повидлом	130/10/150/15	4,80/5,50	9.56/11,00	23.78/26,40	226,40/228,04	62
	Кисель	150/180	0,67/0,81	0,04/0,05	21,30/25,56	88,80/106,56	20
	Соль за весь день	3/5					
Итого за полдник			10,08/10,72/	5,90/6,40	76,26/77,14	398,90/409,50	
	Итого за 9 день		44,62/54,26	46,39/61,07	224,74/257,66	1498,75/1715,60	

День 10							
Завтрак	Каша жидкая молочная ячневая	160/180	5,58/7,44	6,05/8,07	26,40/35,28	182,94/243,92	27
	Кофейный напиток с молоком	160/180	3,64/3,90	4,10/4,50	18,10/21,60	120,60/138,00	56
	Бутерброд с сыром	20/3/30/5	2,09/3,22	5,00/6,32	10,32/15,46	92,06/127,79	54
Итого за завтрак			12,09/15,02	17,40/20,62	50,82/66,36	400,86/498,39	
2 завтрак	Фрукты/ сок фруктовый	100/100	0,17/0,17	0,00	17,5/21,1	68/82,30	20
Обед	Салат свекольный	30/50	0,68/1,78	2,84/4,25	3,40/5,10	41,41/62,12	27
	Суп крестьянский (с крупой)	150/180	2,18/3,03	1,46/2,03	11,88/16,50	82,87/115,03	21
	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	3,91/4,69	5,40/6,49	20,85/25,03	153,17/183,81	46
	Котлета из говядины	50/70	10,87/13,98	8,25/10,60	11,25/14,46	162,17/208,50	39
	Соус сметано- томатный	30/50	0,25/0,39	1,44/2,16	1,99/3,08	21,40/32,55	11
	Компот из сухофруктов	150/180	26,56/28,20	0,18/0,20	5,40/6,50	42,50/44,00	59
	Хлеб ржаной	25/35	2,56/2,90	0,48/0,60	24,89/26,90	120,00/126,00	19
Итого за обед			22,24/28,05	20,52/25,65	97,42/120,11	669,21/830,67	
Полдник	Плюшка	80/80	5,6	9,6	39,1	268,1	66
	Кефир «Снежок»	150/200	4,48/5,12	3,50/4,00	6,16/7,04	74,20/84,80	121
	Хлеб пшеничный	20/25	2,61/3,08	0,20/0,40	23,14/24,60	1015,23/117,50	16
	Кондитерские изделия	20/30	1,56/2,60	0,78/1,30	11,52/19,2	105,20/117,50	33
	Соль за весь день	3/5					
Итого за полдник			16,03/17,62	11,25/12,20	66,78/74,49	358,40/462,75	
Итого за 10 день			44,23/52,19	47,86/57,04	205,98/242,02	1460,45/1728,10,8	
						3	
Среднее значение за период			38,74/46,47	39,33/48,68	182,48/217,18	1498,61/1728,26	