

Согласовано:

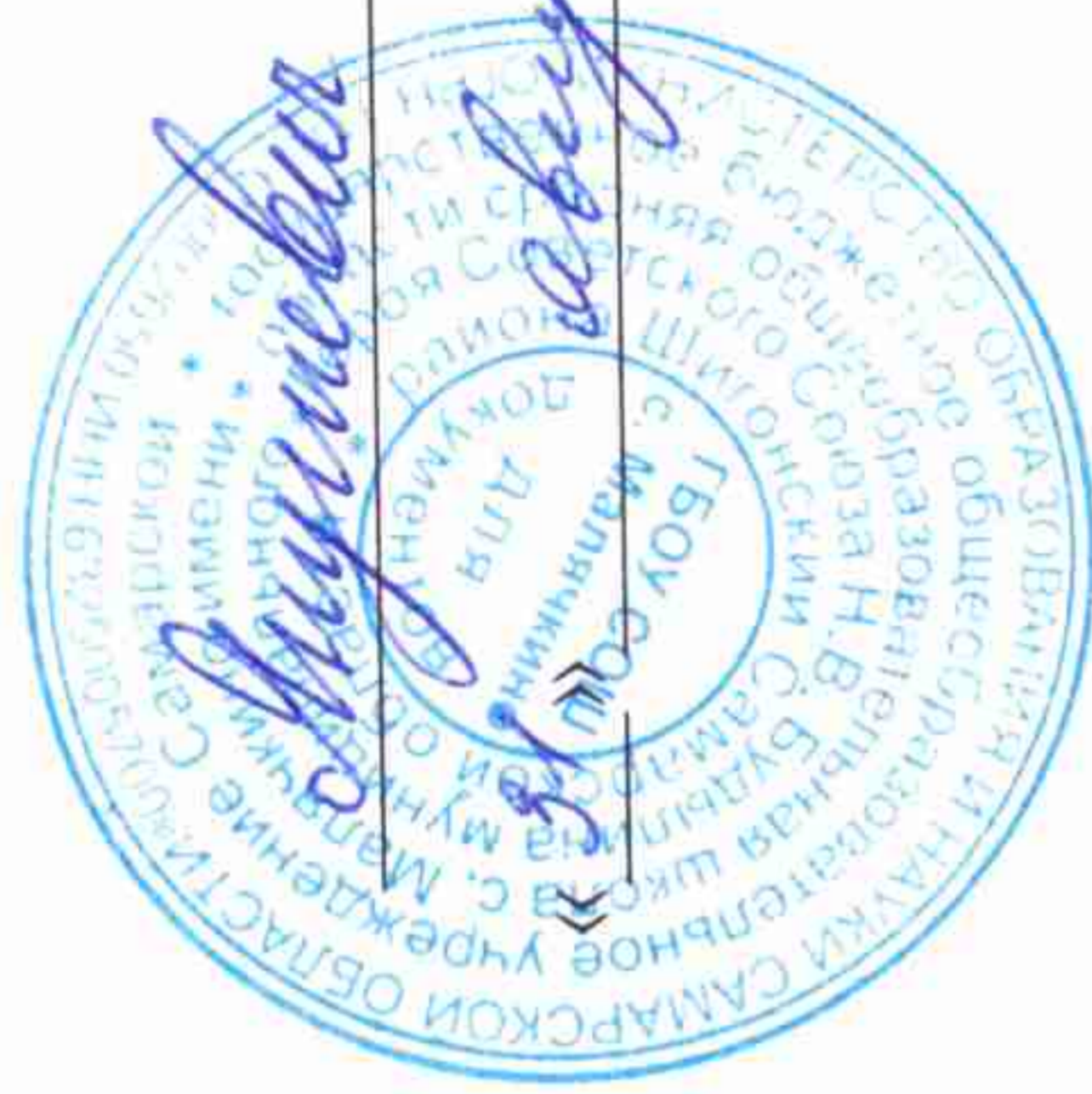
Председатель родительского комитета



А.Г. Мочайкина

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с. Малячкино



/А.Ю. Янушевич/

2021 г.

## **Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания детей в**

**СП «Детский сад» ГБОУ СОШ с. Малячкино.**

**Осенне – зимний период**

2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	N рецеп туры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя I</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак: 1</b>	Каша овсяная молочная	150/200/	5.66/7,10	3.6/4,50	18.82/23,70	184,0/211,14	314
	Чай с сахаром	150/180	48,7/56,9	23,0/25,0	3,25/4,80	53/67	395
	Бутерброд с маслом	25/3/30/5	2.55/3,90	6,20/8,70	20,98/24,70	178,10/192,30	1
<b>Итого за завтрак</b>							
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	100/100	0,98/1,20	1,88/0,20	1,99/2,3	8,90/10,60	399
<b>Обед :</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	40/50	0,58/0,70	0,008/0,10	1,76/2,20	11,8/14,0	
	Суп с рыбными консервами (сайра)	150/200	7,54/9,60	3,02/4,20	16,42/19,40	155,0/179,0	87
	Голубцы ленивые с капустой	110/150	15.57/18,40	13,97/17,60	17,05/19,60	229.30/311,94	6
		15/20	0,41/0,80	1,34/1,80	2,42/3,90	22,70/34,50	355
	Компот из сухофруктов	150/200	23,40/28,10	0,00	3,22/5,80	26,89/38,60	376
	Хлеб ржаной	30/45	1,98/2,90	0,4/0,6	23,70/26,90	118/126	
<b>Итого за обед</b>							
<b>Уплотнённый полдник</b>	Печенье	30/50	3,87/4,30	10.01/12.40	17.79/21,0	125,99/211,78	230
	Кефир «Снежок»	180/200	4.04/5,80	4.01/5,00	6.99/9.60	106.94/108,00	400
	Яичко						
	Хлеб пшеничный						
	Соль на весь день	3/5	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за полдник</b>							
<b>Итого за первый день:</b>			<b>143,75/169,9</b>	<b>105,76/111,4</b> <b>0</b>	<b>200,67/203,1</b> <b>0</b>	<b>1576,6/1709,10</b>	

<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Дружба»	150/200	29,74/32,20	26.07/29,90	24.29/29,60	179.25/211,04	93
	Чай с молоком	150/180	50,20/56,70	23,00/25,00	3,20/4,80	60,00/67,00	261
	Бутерброд с сыром	25/10/30/15	5.61/7,70	3,10/4,40	18.75/24,60	145,20/169,90	3
<b>2 завтрак</b>	Фрукты	150/200	0,00	0,00	22,70/25,40	98,70/101,50	383
		20/30	1,90/2,30	2,10/2,90	20,55/22,30	100,90/125,10	
<b>Обед:</b>	Салат морковный с изюмом	50/60	0,58/0,70	0,050/0,10	1,55/2,20	11,98/14,00	
	Щи из свежей капусты, сметана	180/250	4.94/6,60	3.67/4.70	14.63/18,40	132.5/167,40	71
	Гуляш из мяса	60/80	12,70/15,90	13,47/18,10	4,10/5,50	170,88/272,24	277
	Макаронные изделия отварные	150/170	3,41/4,40	5,78/4,60	15,22/28,20	147,5/174,27	205
	Компот из сухофруктов	150/200	22,80/28,10	0.00	4,20/5,80	22,98/38,60	376
	Хлеб ржаной	40/60	2,10/90	0,46/0,60	22,69/26,90	167,18/126,00	11
	Хлеб пшеничный						
<b>Итого за обед</b>							
<b>Уплотненный полдник</b>	Запеканка из творога	130/150	14.86/19,10	33.92/14,50	9.80/11,50	199.70/257,14	237
	Молоко сгущенное	30/50	0.67/2,00	2.83/5,50	8.25/10,90	96.67/100,74	351
	Кисель	150/200	3.54/5,80	4.27/5,50	6.99/9,60	89,70/108,00	400
		30/50	2,78/3,80	0,10/0,40	21,87/24,60	100,70/117,50	11
		130/150	1,40	0,60	19,5	93,00	652
	Соль за весь день	3/5	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за второй день:</b>			<b>135,56/188,90</b>	<b>104,22/116,20</b>	<b>191,25/267,60</b>	<b>1689,05/2127,43</b>	
<b>День 3</b>							
<b>завтрак</b>	Каша молочная пшеничная	1500/200	30.34/32,80	27.20/30,10	22.68/32,90	201.1/227,84	168
	Кофейный напиток с молоком	150/200	41,40/52,90	22,08/25,30	2,83/5,00	65,75/70,80	397
	Бутерброд с маслом	30/7/50/10	2,9/3,9	6,55/8,7	17,30/24,70	198,6/192,30	1
<b>Итого за завтрак</b>							

<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	150/200	0,99/1,20	0,10/0,20	1,99/1,30	7,95/10,60	399
<b>Обед</b>	Салат луковый	45/60	3.54	4.27	22.99	70.9	53
	Суп гороховый	180/250	3.94/5,90	3.67/6,50	22.63/38,10	132.5/259,54	81
	Жаркое по - домашнему	150/200	13,48/16,90	14.69/17,50	12,41/14,80	257,80/309,04	276
	Напиток из шиповника	150/200	25,98/28,10	0,00	4,60/5,80	36,44/38,60	376
	Хлеб ржаной	40/60	2,51/2,90	0,46/0,60	22,69/26,90	107,18/126,00	
	Хлеб пшеничный						
<b>Итого за обед</b>							
<b>Уплотненный полдник</b>	Омлет	90/100	0,1	0,1	0,00	0,80	213
	Чай с сахаром	150/200	25,70/27,70	0,00	0,00	11,00/13,00	392
	Хлеб пшеничный	20/50	2,98/3,80	0,2/0,40	21,90/24,60	105,20/117,50	
<b>Итого</b>			25,70/27,70	0,00	0,00	11,00/13,00	392
			2,98/3,80	0,2/0,40	21,90/24,60	105,20/117,50	
	Соль за весь день	4/6					
<b>Итого за 3 день</b>			<b>130,95/180,80</b>	<b>85,79/97,10</b>	<b>172,29/202,10</b>	<b>1420, 14/1581,08</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	160//200/	29.98/32,80	25.69/30,10	31.10/32,90	193,21/227,84	168
	Чай с сахаром	150/200	23,09/27,70	0,00	0,00	1,75/13,0	392
	Бутерброд с маслом	30/15/50/20	2.55/4,4	1,96/2,40	33.75/39,90	176,23/199,20	2
<b>Итого за завтрак</b>							
<b>2 завтрак</b>	Фрукты	150/180	4,35/5,22	3,75/4,50	6,00/7,20	75,00/90,00	401
<b>Обед</b>	Морковь с изюмом	45/60	0,58/0,70	0,98/0,10	1,98/2,20	12,89/14,00	42
	Суп вермишелевый на курином бульоне	180/250	7,35/8,10	5,54/6,10	14,02/15,90	164,20/175,00	86
	Капуста тушеная с мясом (с	150/200	13,25/14,90	9,14/11,70	15,78/17,60	257,20/262,10	336

	курой)						
	Компот из свежих яблок	150/200	22,10/24,10	0,20/0,30	9,56/10,40	47.50/60,60	377
	Хлеб ржаной	40/60	2.56/2,90	0.48/0,60	24,89/26,90	120,00/126,00	
<b>Итого за обед</b>							
<b>Уплотненный полдник</b>	Рыба, запеченная в омлете	150/200	45,90/47,80	41,90/43,90	4,35/5,50	256.3/316,64	249
	Хлеб пшеничный	25/50	2.61/3.08	0,20/0,40	23,14/24,60	1015,23/117,50	
	Чай с сахаром	170/ 200	21,90/23,90	0,087/0,10	7,54/8,70	47,98/49,30	398
итого			1,70/1,90	0,68/0,70	23,98/25,90	120,41/124,00	368
	Соль за весь день	4/6					
<b>Итого за 4 день</b>			<b>178.64/192,30</b>	<b>91.25/96,30</b>	<b>178.03/208,30</b>	<b>1554,15/1671.79</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	150/200	31,40/32,20	29,20/30,00	27,98/29,60	204,30/211,04	314
	Какао с молоком	150/200	48,20/52,60	23,65/25,00	4,23/4,80	61.94/65,00	395
	Бутерброд с сыром	30/10/50/15	6.54/7,70	3.46/4.47	19.75/24.62	178,20/169,90	3
<b>Итого за завтрак</b>							
<b>2 завтрак</b>	Кисель	150/200	1,99/2,30	2,70/2,90	20,45/22,30	120,89/125,10	391
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	40/60	0.63/0.84	0.09/0,40	4.23/4.50	36,98/49,80	34
	Бульон с гренками	150/250	6.82/8,00	4.79/6,40	13.83/15,00	163.69/174,10	109-115
	Плов из птицы (мяса)	150/200	21.70/22,90	23.47/23.70	26.32/28,20	400,23/414,44	304
	Компот из сухофруктов	150/200	26,41/28,10	0,00	5,20/5,80	37,50/38,60	376
	Хлеб ржаной	40/60	2.56/2,90	0.48/0,60	24,89/26,90	120,00/126,00	
	Хлеб пшеничный						
<b>Уплотненный полдник</b>	Крендель сахарный	60/80	61,10	35,40/37,50	52,70/53,40	400,20/425,64	460
	Кефир «Йогурт»	150/200	4,35/5,22	3,75/4,50	6,00/7,20	75,00/90,00	251

	Фрукт	130/150	1,70/1,90	0,68/0,70	23,98/25,90	120,41/124,00	
	Соль за весь день	4/6					
<b>Итого за 5 день</b>			<b>224.49/226,3 0</b>	<b>133.52/136,6 7</b>	<b>215.90/250.6 0</b>	<b>1698.37/2031,62</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный пшеничный	150/200	5.26/6,60	6.07/8.02	21.29/26,30	159.7/205,64	93
	Чай	150/200	25,10/27,70	0,00	0,00	10,87/13,00	392
	Бутерброд с маслом	30/8/50/10	1.55/3,90	6,96/8,70	23.75/24,70	178,00/192,30	1
<b>итого</b>							
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	150/200	1,00/1,20	0,10/0,20	1,89/2,30	9,54/10,60	399
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты	45/60	0,60/0,70	0,009/0,10	1,98/2,20	12,04/14,00	20
	Суп картофельный с фрикадельками	160/250	2.32/2,80	1.83/2,40	15.74/17,50	125,10/127,50	78
	Рыба припущенная	60/80	15,0/17,00	11,20/13,50	0,00	170.40/190,00	245
	Каша гречневая	140/170	5,40/6,50	5,20/6,40	40,20/43,20	250,20/256,04	321
	Компот из сухофруктов	150/200	26,41/28,10	0,00	5,20/5,80	37,50/38,60	376
	Хлеб ржаной	40/60	2.56/2,90	0.48/0,60	24,89/26,90	120,00/126,00	
	Хлеб пшеничный						
<b>Уплотненный полдник</b>	Булочка домашняя	70/90	2,98/3,80	0,2/0,40	21,90/24,60	105,20/117,50	
	Молоко кипяченое	150/200	3.54/5,80	4.27/5,50	6.99/9,60	89,70/108,00	400
	Фрукт						
	Соль за весь день	4/6					
<b>Итого за 6 день</b>			<b>116,36/128,3 0</b>	<b>57,35/69,50</b>	<b>199,78/224,5 0</b>	<b>1698,17/1800,16</b>	
<b>День 7</b>							

<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая	170/200	30.76/32,80	26.38/30,10	31.4/032,90	200.20/227,84	168
	Какао с молоком	150/200	51.08/52,90	21.08/25,30	3.67/5.00	66.67/70,80	397
	Бутерброд с сыром	20/8/50/15	6.54/7,70	3.46/4.47	23.75/24,60	158,50/169,90	3
<b>2 завтрак</b>	СОК	150/200	0,00	0,00	23,70/25,40	100,10/101,50	383
<b>Обед</b>	Кукуруза	40/60	1,19/1,78	2,07/3,11	1,27/1,91	33,00/50,00	10
	Рассольник Ленинградский	150/250	3,24/3,40	1,50/1,70	20,24/21,90	132,8/141,20	74
	Рагу из овощей с мясом	130/170	2,00/2,80	0,60/0,70	17,22/18,20	114,20/115,70	137
	Компот из свежих плодов	150/200	26.56/28,20	0,18/0.20	5,40/6,50	42,50/44,00	372
	Хлеб ржаной	40/60	2.56/2,90	0.48/0,60	24,89/26,90	120,00/126,00	
	Хлеб пшеничный						
<b>Уплотненный полдник</b>	Пудинг творожно - манный	120/150	12.80/19.10	12.50/14,50	11.10/11,70	243.2/257,14	231
	Соус молочный сладкий	30/50	1,50/2,00	4.29/5,50	8,24/10,90	95,30/100,74	351
	чай	150/200	4,35/5,22	3,75/4,50	6,00/7,20	75,00/90,00	251
		30/50	2,98/3,80	0,2/0,40	21,90/24,60	105,20/117,50	
	Соль за весь день	4/6					
	<b>Итого за 7 день</b>		<b>164.5/178,30</b>	<b>105.14/106,17</b>	<b>186.28/227,20</b>	<b>1582.32/1842.66</b>	
<b>День 8</b>	Каша молочная пшеничная	170/200	30.76/32,80	26.38/30,10	31.4/032,90	200.20/227,84	168
	Кофейный напиток на молоке	150/200	48,20/52,60	23,65/25,00	4,23/4,80	61.94/65,00	395
	Бутерброд с маслом	30/8/50/10	1.55/3,90	6,96/8,70	23.75/24,70	178,00/192,30	1
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	150/200	1,00/1,20	0,10/0,20	1,89/2,30	9,54/10,60	399
	Суп с клёцками	150/250	12.32/13,10	11.83/13,80	14.70/15,70	245,96/264,54	88
	Картофельное пюре	150/200	12.03/14,90	10.49/11,70	16.54/17,60	254.66/262,10	215
	Котлета в сметано –томатном соусе						
	Компот из сухофруктов	150/200	26,41/28,10	0,00	5,20/5,80	37,50/38,60	376
	Хлеб ржаной	40/60	2.56/2,90	0.48/0,60	24,89/26,90	120,00/126,00	

<b>Уплотненный полдник</b>	Яичко	110/150	54.39/56,80	30.36/32,10	41.99/43,20	276.20/300,54	195
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/50	0,50/0,60	1,98/2,00	14,20/15,30	77,25/81,70	
	Чай без сахара	150/200	1,99/2,30	2,70/2,90	20,45/22,30	120,89/125,10	392
	Соль за весь день	4/6					
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>223.75/225,6 3</b>	<b>122,23/124,8 0</b>	<b>206,13/208,3 0</b>	<b>1498.06/16998,75</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия с маслом и сыром	150/170	7.34/8,30	7.20/8,60	22.68/28,20	221.10/224,74	205
	Какао на молоке	150/200	21,90/23,90	0,087/0,10	7,54/8,70	47,98/49,30	398
	Бутерброд с маслом	30/8/50/10	1.55/3,90	6,96/8,70	23.75/24,70	178,00/192,30	1
<b>2 завтрак</b>	Фрукты	150/200	1,00/1,20	0,10/0,20	1,89/2,30	9,54/10,60	399
<b>Обед</b>	Салат луковый	40/60	1,30/1,50	3.10/4,20	5,20/6.40	58.02/69,20	15
	Свекольник	150/250	2.24/2.30	2.20/2,30	13.24/15.3	112.8/115,40	77
	Гуляш из говядины	60/80	14,20/16,90	17,10/18,20	4,20/4,50	228,10/248,34	255
	Рис отварной	140/170	4,00/4,30	5,01/5,30	24,54/26,40	167,10/170,44	315
	Компот из сухофруктов	150/200	26,41/28,10	0,00	5,20/5,80	37,50/38,60	376
	Хлеб ржаной	40/60	2.56/2,90	0.48/0,60	24,89/26,90	120,00/126,00	
	Хлеб пшеничный						
<b>Уплотненный полдник</b>	Котлеты морковные со сгущенным молоком	130/15/150/ 20	4,80/5,50	9.56/11,00	23.78/26,40	226,40/228,04	140
	Кисель	150/200	3.54/5,80	4.27/5,50	6.99/9,60	89,70/108,00	400
	вафли	30/50	2,98/3,80	0,2/0,40	21,90/24,60	105,20/117,50	
			1,70/1,90	0,68/0,70	23,98/25,90	120,41/124,00	
	Соль за весь день	4/6					
	<b>Итого за 9 день</b>		<b>100.19/109,8 0</b>	<b>59.35/65.20</b>	<b>191.27/226,9 0</b>	<b>1498,75/1787,16</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая	180/200	30.76/32,80	26.38/30,10	31.4/032,90	200.20/227,84	168



	Кофейный напиток с молоком	160/200	51.08/52,90	21.08/25,30	3.67/5.00	66.67/70,80	397
	Бутерброд с маслом	20/8/50/10	1.55/3,90	6,96/8,70	23.75/24,70	178,00/192,30	1
<b>2 завтрак</b>	Фрукт	150/200	0,00	0,00	23,70/25,40	100,10/101,50	383
		25/30	1,70/1,80	4,80/5,90	44,20/46,00	225,00/245,00	
<b>Обед</b>	Салат морковный с изюмом	45/60	1,15/1,72	2,47/3,70	3,21/4,82	39,72/59,50	12
	Борщ со сметаной	180/250	3.10/4.22	2.20/2,40	17.03/18.60	126.10/133,50	57
	Запеканка картофельная с мясом	140/160	17.41/18,90	14.52/17,10	38.11/42,60	387.6/423,94	291
	Соус сметано - томатный	40/50	0,70/0,80	1,60/1,80	3,40/3,90	33,10/34,50	355
	Компот из свежих плодов	150/200	26.56/28,20	0,18/0.20	5,40/6,50	42,50/44,00	372
	Хлеб ржаной	45/60	2.56/2,90	0.48/0,60	24,89/26,90	120,00/126,00	
	Хлеб пшеничный						
<b>Уплотненный полдник</b>	Пирог открытый	100/130	37.34/38,70	37.20/39,60	72.68/74,00	481.1/519,64	459
	Повидло	30/40	0,50/0,60	1,98/2,00	14,20/15,30	77,25/81,70	
	Кефир «Снежок»	150/200	3.54/5,80	4.27/5,50	6.99/9,60	89,70/108,00	400
		150	1,70/1,90	0,68/0,70	23,98/25,90	120,41/124,00	
		1/1	0,1	0,1	0,00	0,80	213
	Соль за весь день	4/6					
<b>Итого за 10 день</b>			<b>210.07/215,40</b>	<b>1291.69/137,50</b>	<b>298.21/325,30</b>	<b>1514.17/2298,83</b>	
Итого за весь период			<b>181,54</b>	<b>106,1</b>	<b>234,36</b>	<b>1854,47</b>	
Среднее значение за период			37.74/46.47	39,33/48,68	182,48/217,18	1498,61/1828,26	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности.			85 / 85	94/ 94	113/ 105		



С=RU, О=ГБОУ СОШ с.Малячкино,  
 CN=Янушевич Анатолий Юрьевич,  
 E=malyachs@samara.edu.ru  
 00c43b51ab8809631  
 2022.04.04 15:28:31+04'00'