



Директор ФБОУ СОШ с. Ольгино  
м.р. Безенчукский Самарской области  
С.В. Шмаков

**Примерное 10-ти дневное меню  
для организации питания воспитанников**

Макарьевского филиала СП ГБОУ СОШ с.Ольгино

м.р. Безенчукский Самарской области

детский сад «Подсолнушек»

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: от 1,6-3 лет;  
от 3 -7 лет

2023-2024г

**Понедельник** Неделя первая.

Длительность пребывания в ДОО – 10,5 часов

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		От 1,6 до 3 лет				С 3 до 7 лет			
		1,6-3 г.	3-7 лет	Б	Ж	У	к/кал	Б	Ж	У	к/кал
Завтрак											
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150,0	200,0	4,3	4,0	14,2	109,5	5,7	5,3	19,0	146
2	Хлеб пшеничный	20,0	20,0	1,32	0,18	7,6	39,8	1,32	0,18	7,6	39,8
3	Какао с молоком	150	200,0	4,65	4,65	19	135,9	6,2	6,2	25,34	181,2
Второй завтрак											
1	Сок	100,0	100,0	0,2	0,2	11,6	48	0,2	0,2	11,6	48
Обед											
1	Салат из овощей	30,0	50,0	0,04	0,3	0,3	3,5	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150,0/5,0	180,0/5,0	3,36	8,1	7,75	98,6	4,48	9,7	10,3	134
3	Картофельная запеканка с мясом	125,0	165,0	8,91	6,56	20,43	117	12,13	9,5	25,7	237
5	Компот из сухофруктов	150,0	180,0	0,23	0	18,28	72,57	0,31	0	24,37	96,76
6	Хлеб пшеничный	30,0	40,0	2,4	0,3	11,6	79,6	2,64	0,36	15,4	132,7
7	Хлеб ржаной	30,0	40,0	1,35	0,4	11,7	55,7	1,8	0,5	15,6	74,3
Полдник											
1	Омлет натуральный	80,0	100,0	6,9	10,7	1,8	130,5	8,6	13,4	2,3	163,1
2	Печенье с маслом	20,0/7	20,0/7	1,17	3,32	13,62	164	1,17	3,32	13,62	204
3	Чай	150,0	200,0	9	2,3	10,5	39,8	12	3,1	14	53,06
	ИТОГО						1093,67				1515,12

**Вторник** Неделя первая.

Длительность пребывания в ДОО – 10,5 часов

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		От 1,6 до 3 лет				С 3 до 7 лет			
		1,6-3 г.	3-7 лет	Б	Ж	У	к/кал	Б	Ж	У	к/кал
Завтрак											
1	Каша пшеничная молочная	150,0	200,0	3,5	4,6	35,4	150,3	5,9	5,8	47,2	224,0
2	Хлеб с маслом и сыром	20,0/5,0/7	25,0/7,0/11	4,38	7,7	9,24	125,6	6,47	11,38	13,66	185,7
3	Чай	150,0	200,0	150,0	200,0	9	2,3	10,5	39,8	12	3,1
Второй завтрак											
1	Фрукты (яблоки, мандарин, банан)	100,0	100,0	0,4	0,4	12,3	32,16	0,4	0,4	12,3	32,16
Обед											
1	Салат из овощей	30,0	50,0	0,04	0,3	0,3	3,5	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Суп гороховый с гренками	150,0/5,0	180,0/10,0	4,4/0,57	5,05/0,57	16,8/3,5	132/16,7	6,38/1,13	6,74/0,1	22,4/6,9	156/33,4
3	Гречневый гарнир	110,0	130,0	3,4	3,68	15,04	106,7	3,97	4,34	17,78	126,1
4	Гуляш из мяса курицы	60,0	70,0	14,4	10,3	0,5	150,4	4,3	5,3	29,9	180,0
5	Компот из сухофруктов	150,0	180,0	0,06	0	17,4	70,1	0,08	0	21,8	87,6
6	Хлеб ржаной	30,0	40,0	1,35	0,4	11,7	55,7	1,8	0,5	15,6	74,3
Полдник											
1	Рыба тушеная в томате с овощами	100,0	120,0	9,57	4,82	2,57	91,67	11,48	5,78	5,06	110
2	Кофейный напиток с молоком	150,0	180,0	2,9	2,2	11,9	59,3	2,9	2,4	14,3	71,1
3	Хлеб пшеничный	30,0	40,0	2,4	0,3	11,6	79,6	2,64	0,36	15,4	132,7
	ИТОГО						1076,03				1421,36

**Среда Неделя первая.**

Длительность пребывания в ДОО – 10,5 часов

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		От 1,6 до 3 лет				С 3 до 7 лет			
		1,6-3 г.	3-7 лет	Б	Ж	У	к/кал	Б	Ж	У	к/кал
Завтрак											
1	Каша пшенная молочная	150,0	200,0	3,23	4,8	32,1	157,7	4,65	6,48	38,2	203
2	Какао с молоком	150	200,0	4,65	4,65	19	135,9	6,2	6,2	25,34	181,2
3	Хлеб с маслом	30,0/5,0	30,0/7,0	2,03	4,36	14,62	108	2,04	5,49	15,1	123,4
Второй завтрак											
1	Сок	100,0	100,0	0,5	0,1	10,1	40,6	0,5	0,1	10,1	40,6
Обед											
1	Салат из овощей	30,0	50,0	0,04	0,25	0,28	3,5	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Суп с клецками со сметаной	150,0/5,0	180,0/7,0	3,83	3,84	15,48	100,81	4,59	4,61	18,58	120,97
3	Овощное рагу с мясом	150,0	200,0	12,6	14,25	13,35	230,85	16,8	19,0	17,8	307,8
4	Кисель	150,0	180,0	0,2	0	27,6	111,4	0,3	0	36,8	148,5
5	Хлеб пшеничный	30,0	40,0	2,4	0,3	11,6	79,6	2,64	0,36	15,4	132,7
6	Хлеб ржаной	30,0	40,0	1,35	0,4	11,7	55,7	1,8	0,5	15,6	74,3
Полдник											
1	Творожная запеканка со сгущенным молоком	100/20,0	100/20	17,44	18,5	27,0	348,9	17,44	18,5	27,0	348,9
2	Чай с сахаром	150,0	200,0	9	2,3	10,5	39,8	12	3,1	14	53,06
	ИТОГО						1412,76				1739,63

**Четверг Неделя первая.**

Длительность пребывания в ДОО – 10,5 часов

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		От 1,6 до 3 лет				С 3 до 7 лет			
		1,6-3 г.	3-7 лет	Б	Ж	У	к/кал	Б	Ж	У	к/кал
Завтрак											
1	Каша рисовая молочная	150,0	200,0	4,86	8,48	24,08	183,9	5,78	10,0	27,73	223,18
2	Кофейный напиток с молоком	150,0	180,0	2,9	2,2	11,9	59,3	2,9	2,4	14,3	71,1
3	Хлеб с маслом	30,0/5,0	30,0/7,0	2,03	4,36	14,62	108	2,04	5,49	15,1	123,4
Второй завтрак											
1	Йогурт	100,0	150,0	3,2	2,5	4,0	50,0	4,8	3,8	6,0	75,0
Обед											
1	Салат из овощей	30,0	50,0	0,04	0,25	0,28	3,5	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Щи с мясом со сметаной	150,0/5,0	180,0/7,0	2,21	3,6	5,15	70,87	2,65	4,32	6,18	85,04
3	Ёжики в томатно-сметанном соусе	80,0	90,0	13,9/ 0,5	15,9/ 1,7	15,3/ 2,1	323,0/ 25,9	17,2/ 0,6	17,4/ 2,0	12,7/ 2,4	276,0/ 31,2
4	Макаронные изделия отварные	110,0	130,0	4,1	0,5	21,3	106,3	4,9	0,6	25,2	125,6
5	Компот из сухофруктов	150,0	180,0	0,06	0	17,4	70,1	0,08	0	21,8	87,6
6	Хлеб пшеничный	30,0	40,0	2,4	0,3	11,6	79,6	2,64	0,36	15,4	132,7
7	Хлеб ржаной	30,0	40,0	1,35	0,4	11,7	55,7	1,8	0,5	15,6	74,3
Полдник											
1	Булочка домашняя	70,0	80,0	6,4	5,71	28,8	209	7,33	6,53	32,0	380
2	Чай	150,0	200,0	9	2,3	10,5	39,8	12	3,1	14	53,06
	ИТОГО						1384,9				1743,4

**Пятница** Неделя первая.

Длительность пребывания в ДОО – 10,5 часов

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		От 1,6 до 3 лет				С 3 до 7 лет			
		1,6-3 г.	3-7 лет	Б	Ж	У	к/кал	Б	Ж	У	к/кал
Завтрак											
1	Каша ячневая молочная	150,0	200,0	5,0	8,9	36,1	244,5	6,6	11,8	48,1	326,0
2	Какао с молоком	150	200,0	4,65	4,65	19	135,9	6,2	6,2	25,34	181,2
3	Хлеб с маслом и сыром	20,0/5,0/7	25,0/7,0/11	4,38	7,7	9,24	125,6	6,47	11,38	13,66	185,7
Второй завтрак											
1	Фрукты (яблоки, мандарин, банан)	100,0	100,0	0,4	0,4	12,3	32,16	0,4	0,4	12,3	32,16
Обед											
1	Салат из овощей	30,0	50,0	0,04	0,25	0,28	3,5	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Суп лапша м/к бульоне	150,0	180,0	2,4	2,07	20,92	68,21	2,88	2,48	25,10	81,85
3	Капуста тушеная с мясом курицы	150	200,0	5,02	4,8	13,6	142	7,68	5,4	18,14	203
4	Кисель	150,0	180,0	0,2	0	27,6	111,4	0,3	0	36,8	148,5
5	Хлеб пшеничный	30,0	40,0	2,4	0,3	11,6	79,6	2,64	0,36	15,4	132,7
6	Хлеб ржаной	30,0	40,0	1,35	0,4	11,7	55,7	1,8	0,5	15,6	74,3
Полдник											
1	Кондитерские изделия (печенье, пряники)	50,0	50,0	3,8	4,9	37,2	208,5	3,8	4,9	37,2	208,5
2	Кефир, ряженка	150,0	180,0	5,01	3,75	6,39	91	5,7	4,5	7,2	95,40
	ИТОГО						1298,1				1674,5

**Понедельник Неделя вторая**

Длительность пребывания в ДОО – 10,5 часов

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		От 1,6 до 3 лет				С 3 до 7 лет			
		1,6-3 г.	3-7 лет	Б	Ж	У	к/кал	Б	Ж	У	к/кал
Завтрак											
1	Каша геркулесовая молочная	150,0	200,0	5,0	7,2	18,3	158,2	6,7	9,7	24,4	211
2	Печенье с маслом	40,0/7	40,0/7	4,8	6,1	14,6	164,0	6,7	12,8	19,6	204,0
3	Чай	150,0	200,0	9	2,3	10,5	39,8	12	3,1	14	53,06
Второй завтрак											
1	Сок	100,0	100,0	0,5	0,1	10,1	40,6	0,5	0,1	10,1	40,6
Обед											
1	Салат из овощей	30,0	50,0	0,07	0,37	0,4	5,2	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Суп рисовый на м/к бульоне со сметаной	150,0/5,0	180,0/7,0	3,0	4,58	9,07	89,57	3,6	5,49	10,88	107,5
3	Картофельная запеканка с мясом	125,0	165,0	8,91	6,56	20,43	117	12,13	9,5	25,7	237
4	Кисель	150,0	180,0	0,2	0	27,6	111,4	0,3	0	36,8	148,5
5	Хлеб пшеничный	30,0	40,0	2,4	0,3	11,6	79,6	2,64	0,36	15,4	132,7
6	Хлеб ржаной	30,0	40,0	1,35	0,4	11,7	55,7	1,8	0,5	15,6	74,3
Полдник											
1	Пирожок с начинкой (курага, изюм, капуста, картофель, повидло)	60,0	80,0	3,87	4,32	24,4	162	4,51	5,04	28,47	189
2	Молоко кипяченое	150,0	200,0	3,0	2,6	21,4	120,6	3,8	3,2	26,7	150,8
	ИТОГО						1147,67				1553,76

**Вторник Неделя вторая**

Длительность пребывания в ДОО – 10,5 часов

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		От 1,6 до 3 лет				С 3 до 7 лет			
		1,6-3 г.	3-7 лет	Б	Ж	У	к/кал	Б	Ж	У	к/кал
Завтрак											
1	Каша манная молочная	150,0	200,0	3,42	6,75	14,01	102	4,56	9	17	144
2	Кофейный напиток с молоком	150,0	180,0	2,9	2,2	11,9	59,3	2,9	2,4	14,3	71,1
3	Хлеб с маслом	30,0/5,0	30,0/7,0	2,03	4,36	14,62	108	2,04	5,49	15,1	123,4
Второй завтрак											
1	Фрукты (яблоки, мандарин, банан)	100,0	100,0	0,76	0,19	7,13	33,3	0,76	0,19	7,13	33,3
Обед											
1	Салат из овощей	30,0	50,0	0,04	0,25	0,28	3,5	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Суп лапша м/к бульоне	150,0	180,0	2,4	2,07	20,92	68,21	2,88	2,48	25,10	81,85
3	Котлета рыбная	60,0	80,0	16,27	4,67	3,88	123,95	21,7	6,23	5,17	165,27
4	Гороховое пюре	110,0	130,0	10,32	6,3	36,5	247,5	12,2	7,5	43,1	292,5
5	Компот из сухофруктов	150,0	180,0	0,06	0	17,4	70,1	0,08	0	21,8	87,6
6	Хлеб пшеничный	30,0	40,0	2,4	0,3	11,6	79,6	2,64	0,36	15,4	132,7
7	Хлеб ржаной	30,0	40,0	1,35	0,4	11,7	55,7	1,8	0,5	15,6	74,3
Полдник											
1	Оладьи со сгущенным молоком	98/20	100/20	9,12	8,12	56,81	332	9,12	8,12	57,01	332
2	Чай	150,0	200,0	9	2,3	10,5	39,8	12	3,1	14	53,06
	ИТОГО						1322,96				1596,3



**Среда** Неделя вторая.

Длительность пребывания в ДОО – 10,5 часов

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		От 1,6 до 3 лет				С 3 до 7 лет			
		1,6-3 г.	3-7 лет	Б	Ж	У	к/кал	Б	Ж	У	к/кал
Завтрак											
1	Вареники ленивые со сметаной	138/10	175/10	17,19	11,51	27,92	288,9	20,30	13,97	34,25	350,8
2	Какао с молоком	150	200,0	4,65	4,65	19	135,9	6,2	6,2	25,34	181,2
3	Хлеб с маслом	30,0/5,0	30,0/7,0	2,03	4,36	14,62	108	2,04	5,49	15,1	123,4
Второй завтрак											
1	Сок	100,0	100,0	0,5	0,1	10,1	40,6	0,5	0,1	10,1	40,6
Обед											
1	Салат из овощей	30,0	50,0	0,04	0,25	0,28	3,5	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150,0/7	180,0/11	1,31	2,67	7,21	58,2	1,5	3,2	8,66	69,84
3	Плов с мясом	150,0	200,0	11,4	11,4	27,1	256,4	15,2	15,1	36,1	341,9
4	Кисель	150,0	200,0	0,2	0	27,6	111,4	0,3	0	36,8	148,5
5	Хлеб пшеничный	30,0	40,0	2,4	0,3	11,6	79,6	2,64	0,36	15,4	132,7
6	Хлеб ржаной	30,0	40,0	1,35	0,4	11,7	55,7	1,8	0,5	15,6	74,3
Полдник											
1	Манник со сгущенным молоком	50/25	50/25	4,29	8,22	24,07	145,3	4,29	8,22	24,07	145,3
2	Чай	150,0	200,0	150,0	200,0	9	2,3	10,5	39,8	12	3,1
	ИТОГО						1285,8				1616,8

**Четверг** Неделя вторая.

Длительность пребывания в ДОО – 10,5 часов

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		От 1,6 до 3 лет				С 3 до 7 лет			
		1,6-3 г.	3-7 лет	Б	Ж	У	к/кал	Б	Ж	У	к/кал
Завтрак											
1	Каша гречневая молочная	150,0	200,0	5,3	7,8	18,8	166,8	7,0	10,4	25	222,4
2	Кофейный напиток с молоком	150,0	180,0	2,9	2,2	11,9	59,3	2,9	2,4	14,3	71,1
3	Хлеб с маслом	30,0/5,0	30,0/7,0	2,03	4,36	14,62	108	2,04	5,49	15,1	123,4
Второй завтрак											
1	Йогурт	100,0	150,0	3,2	2,5	4,0	50,0	4,8	3,8	6,0	75,0
Обед											
1	Салат из овощей	30,0	50,0	0,04	0,25	0,28	3,5	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной	150,0/5,0	180,0/7,0	1,45	4,46	8,97	81,78	1,81	5,87	10,87	103,4
3	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	150,0	200,0	17,7	15,8	11,3	258,4	23,6	21,1	15,1	265
4	Компот из сухофруктов	150,0	180,0	0,06	0	17,4	70,1	0,08	0	21,8	87,6
5	Хлеб пшеничный	30,0	40,0	2,4	0,3	11,6	79,6	2,64	0,36	15,4	132,7
6	Хлеб ржаной	30,0	40,0	1,35	0,4	11,7	55,7	1,8	0,5	15,6	74,3
Полдник											
1	Булочка домашняя	70,0	80,0	6,4	5,71	28,8	209	7,33	6,53	32,0	380
2	Кефир, ряженка	150,0	180,0	5,01	3,75	6,39	91	5,7	4,5	7,2	95,40
	ИТОГО						1233,18				1635,1

**Пятница Неделя вторая.**

Длительность пребывания в ДОО – 10,5 часов

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		От 1,6 до 3 лет				С 3 до 7 лет			
		1,6-3 г.	3-7 лет	Б	Ж	У	к/кал	Б	Ж	У	к/кал
Завтрак											
1	Каша ассорти молочная	150,0	200,0	5,5	8,6	16,6	244,0	7,4	11,5	18,3	326,0
2	Какао с молоком	150,0	200,0	3,0	2,6	21,4	120,6	3,8	3,2	26,7	150,8
3	Хлеб с маслом и сыром	20,0/5,0/7	25,0/7,0/11	4,38	7,7	9,24	125,6	6,47	11,38	13,66	185,7
Второй завтрак											
1	Фрукты (яблоки, мандарин, банан)	100,0	100,0	0,76	0,19	7,13	33,3	0,76	0,19	7,13	33,3
Обед											
1	Салат из овощей	30,0	50,0	0,04	0,25	0,28	3,5	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Суп с клецками со сметаной	150,0/5,0	180,0/7,0	3,83	3,84	15,48	100,81	4,59	4,61	18,58	120,97
3	Ленивые голубцы с мясом формовые в т/с соусе	150,0	200	10,61	6,81	15,09	164	14,12	9,04	20,26	219
4	Кисель	150,0	200,0	0,2	0	27,6	111,4	0,3	0	36,8	148,5
5	Хлеб пшеничный	30,0	40,0	2,4	0,3	11,6	79,6	2,64	0,36	15,4	132,7
6	Хлеб ржаной	30,0	40,0	1,35	0,4	11,7	55,7	1,8	0,5	15,6	74,3
Полдник											
1	Лапшевник со сметаной	118/10	150/10	10,13	8,88	23,75	215,45	12,88	11,28	30,19	273,8
2	Чай	150,0	200,0	150,0	200,0	9	2,3	10,5	39,8	12	3,1
	ИТОГО						1256,2				1673,4