

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ с. Ольгино
м.р. Безенчукский Самарской области

С.В.Шмаков
«01»_марта_2022 г.

Примерное 10-ти дневное меню

весенне-летний период
СП ГБОУ СОШ с.Ольгино детский сад «Журавленок»
м.р. Безенчукский Самарской области

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	Яйцо вареное	20,0	20,0	2,6	2,3	0,2	32,0	2,6	2,3	0,2	32,0
2	Каша манная	150,0	200,0	4,5	8,5	32,5	225,0	6,1	8,5	43,4	225,0
3	Кисель	150,0	200,0	0,2	0	27,6	111,4	0,2	0	27,6	111,4
4	Хлеб с маслом	30,0/5,0	30,0/7,0	1,3	4,4	7,1	73,5	1,8	6,2	9,9	103,0
Обед											
1	Салат из свежих овощей	40,0	60,0	0,07	0,37	0,4	5,2	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Щи с мясом со сметаной	200,0/5,0	250,0/7,0	0,96	2,94	6,87	57,8	1,6	3,9	11,5	96,8
3	Гуляш из мяса говядины	60,0	70,0	14,4	10,3	0,5	150,4	16,8	12,0	0,6	177,8
4	Макароны отварные	100,0	130,0	3,6	4,2	24,4	150,0	4,3	5,3	29,9	180,0
5	Компот из сухофруктов	150,0	200,0	0,06	0	17,4	70,1	0,08	0	21,8	87,6
6	Хлеб пшеничный	30,0	50,0	2,4	1,0	15,9	83,5	4,1	1,6	26,4	139,2
7	Хлеб ржаной	30,0	40,0	2,0	0,4	10,3	54,3	2,6	0,5	14,4	72,4
Полдник											
1	Пирожок с начинкой (курага, изюм, капуста, картофель, повидло)	60,0	70,0	3,4	1,3	28,3	138,4	4,2	1,6	35,4	173,0
2	Кофейный напиток с молоком	150,0	200,0	2,9	2,2	22,6	121,4	3,6	2,7	28,3	151,8
	ИТОГО			38,4	37,9	196,07	1273,0	48,1	45,0	249,8	1555,2

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	Творожная запеканка со сгущенным молоком	95,0/ 20,0	120,0/ 30,0	16,5/ 1,4	12,8/ 1,7	16,6/ 11,2	176,0/ 64,0	20,6/ 2,4	16,0/ 2,6	20,8/ 13,0	220,0/ 96,0
2	Чай	150,0	200,0	0,08	0	12,0	48,0	0,2	0	16,0	65,0
3	Хлеб с маслом	30,0/5,0	30,0/7,0	1,3	4,4	7,1	73,5	1,8	6,2	9,9	103,0
Обед											
1	Салат из свежих овощей	40,0	60,0	0,04	0,25	0,28	3,5	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	200,0/5,0	250,0/7,0	1,6	5,2	15,6	104,9	2,1	5,0	19,7	131,8
3	Шницель из мяса говядины	60,0	70,0	8,9	8,9	12,8	166,8	10,4	10,4	15,0	154,6
4	Картофель тушеный в молоке	140,0	160,0	3,4	12,1	22,1	158,3	3,8	13,9	25,3	180,9
5	Компот из сухофруктов	150,0	200,0	0,06	0	17,4	70,1	0,08	0	21,8	87,6
6	Хлеб пшеничный	30,0	50,0	2,4	1,0	15,9	83,5	4,1	1,6	26,4	139,2
7	Хлеб ржаной	30,0	40,0	2,0	0,4	10,3	54,3	2,6	0,5	14,4	72,4
Полдник											
1	Булочка	70,0	70,0	5,3	9,3	42,6	219,5	5,3	9,3	42,6	219,5
2	Молоко кипяченое	150,0	200,0	4,6	4,0	7,9	97,6	5,8	5,0	9,9	122,0
	ИТОГО			42,38	60,1	191,8	1320,9	59,25	70,81	237,2	1597,2

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	Рыбное суфле	70,0	80,0	13,8	6,9	7,5	152,7	15,8	7,9	8,6	174,5
2	Кофейный напиток с молоком	150,0	200,0	2,9	2,2	22,6	121,4	3,6	2,7	28,3	151,8
3	Хлеб с маслом	30,0/5,0	30,0/7,0	1,3	4,4	7,1	73,5	1,8	6,2	9,9	103,0
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 свежих овощей	40,0	60,0	0,04	0,25	0,28	3,5	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Суп гороховый с мясом со сметаной	200,0/5,0	250,0/7,0	4,4	4,25	18,98	130,4	5,1	5,4	23,9	164,0
3	Плов с мясом говядины	150,0	200,0	14,17	11,96	25,08	264,0	19,33	16,2	33,99	359,0
4	Компот из сухофруктов	150,0	200,0	0,06	0	17,4	70,1	0,08	0	21,8	87,6
5	Хлеб пшеничный	30,0	50,0	2,4	1,0	15,9	83,5	4,1	1,6	26,4	139,2
6	Хлеб ржаной	30,0	40,0	2,0	0,4	10,3	54,3	2,6	0,5	14,4	72,4
Полдник											
1	Кондитерские изделия (печенье, пряники)	40,0	40,0	3,0	4,7	29,96	166,84	3,0	4,7	29,96	166,84
2	Чай с молоком	150,0	200,0	1,1	1,3	14,2	72,8	1,5	1,7	18,9	97,9
	ИТОГО			45,67	37,46	179,4	1233,6	57,48	47,37	226,7	1589,0

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	Вермишель молочная	150,0	200,0	2,7	3,0	13,3	91,4	3,4	3,8	16,6	114,2
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	30,0/5,0	30,0/7,0	1,3	4,4	7,1	73,5	1,8	6,2	9,9	103,0
Обед											
1	Салат из свежих овощей	40,0	60,0	0,04	0,25	0,28	3,5	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Суп рисовый на м/к бульоне со сметаной	200,0/5,0	250,0/7,0	1,59	2,17	16,7	119,6	2,0	2,7	20,9	116,3
3	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	200,0	250,0	19,0	16,8	23,3	247,8	23,5	10,8	28,5	306,6
4	Компот из сухофруктов	150,0	200,0	0,06	0	17,4	70,1	0,08	0	21,8	87,6
5	Хлеб пшеничный	30,0	50,0	2,4	1,0	15,9	83,5	4,1	1,6	26,4	139,2
6	Хлеб ржаной	30,0	40,0	2,0	0,4	10,3	54,3	2,6	0,5	14,4	72,4
Полдник											
1	Рыба отварная под омлетом	150,0	180,0	15,0	18,3	20,2	278,2	18,7	19,1	25,2	347,8
2	Чай	150,0	200,0	0,08	0	12,0	48,0	0,2	0	16,0	65,0
	ИТОГО			44,2	48,92	157,9	1136,5	60,25	48,27	206,8	1508,1

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 ассорти	150,0	200,0	5,5	8,6	16,6	244,0	7,4	11,5	18,3	326,0
2	Кофейный напиток с молоком	150,0	200,0	2,9	2,2	22,6	121,4	3,6	2,7	28,3	151,8
3	Хлеб с маслом и сыром	30,0/5,0/7,0	30,0/7,0/10,0	4,0	5,2	8,2	85,5	5,9	8,5	14,2	157,0
Второй завтрак											
1	Фрукты (яблоки, мандарин, банан)	100,0	100,0	0,76	0,19	7,13	33,25	0,76	0,19	7,13	33,25
Обед											
1	Салат из свежих овощей	40,0	60,0	0,04	0,25	0,28	3,5	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Суп с клецками с мясом со сметаной	200,0/5,0	250,0/7,0	4,1	5,0	23,08	194,0	5,2	6,3	29,0	194,0
3	Биточки мясные	60,0	70,0	8,9	8,9	12,8	166,8	10,4	10,4	15,0	194,6
4	Овощи тушеные	120,0	150,0	1,7	9,8	12,6	144,8	20,1	12,3	15,7	181,0
5	Компот из сухофруктов	150,0	200,0	0,06	0	17,4	70,1	0,08	0	21,8	87,6
6	Хлеб пшеничный	30,0	50,0	2,4	1,0	15,9	83,5	4,1	1,6	26,4	139,2
7	Хлеб ржаной	30,0	40,0	2,0	0,4	10,3	54,3	2,6	0,5	14,4	72,4
Полдник											
1	Ленивые вареники отварные (с молоком сгущенным)	80,0	110,0	10,9	5,5	17,2	161,2	14,8	7,42	24,8	225,0
2	Чай с молоком	150,0	200,0	1,1	1,3	14,2	72,8	1,5	1,7	18,9	97,9
	ИТОГО			44,36	48,34	179,01	1435,2	76,51	63,48	234,33	1864,9

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	Яйцо вареное	20,0	20,0	2,6	2,3	0,2	32,0	2,6	2,3	0,2	32,0
2	Каша рисовая	150,0	200,0	5,5	8,6	26,2	244,0	6,0	6,7	20,9	333,0
3	Чай	150,0	200,0	0,08	0	12,0	48,0	0,2	0	16,0	65,0
4	Хлеб с маслом	30,0/5,0	30,0/7,0	1,3	4,4	7,1	73,5	1,8	6,2	9,9	103,0
Обед											
1	Салат из свежих овощей	40,0	60,0	0,07	0,37	0,4	5,2	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Щи с мясом со сметаной	200,0/5,0	250,0/7,0	1,28	3,92	9,16	77,07	1,6	3,9	11,5	96,8
3	Котлета	60,0	70,0	8,9	8,9	12,8	166,8	10,4	10,4	15,0	194,6
4	Гречневый гарнир	100,0	130,0	5,0	4,1	6,2	266,4	6,3	5,1	7,8	333,0
5	Соус томатно-сметанный	20,0	30,0	0,3	1,0	1,2	15,6	0,5	1,7	2,1	25,9
6	Компот из сухофруктов	150,0	200,0	0,06	0	17,4	70,1	0,08	0	21,8	87,6
7	Хлеб пшеничный	30,0	50,0	2,4	1,0	15,9	83,5	4,1	1,6	26,4	139,2
8	Хлеб ржаной	30,0	40,0	2,0	0,4	10,3	54,3	2,6	0,5	14,4	72,4
Полдник											
1	Пирожок с начинкой (курага, изюм, капуста, картофель, повидло)	60,0	70,0	3,4	1,3	28,3	138,4	4,2	1,6	35,4	173,0
2	Молоко кипяченое	150,0	200,0	4,6	4,0	7,9	97,6	5,8	5,0	9,9	122,0
	ИТОГО			37,49	40,29	154,99	1372,5	46,25	45,37	191,7	1695,1

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 геркулесовая	150,0	200,0	5,9	6,0	22,6	180,8	7,4	7,5	28,3	226,0
2	Кофейный напиток с молоком	150,0	200,0	2,9	2,2	22,6	121,4	3,6	2,7	28,3	151,8
3	Хлеб с маслом	30,0/5,0	30,0/7,0	1,3	4,4	7,1	73,5	1,8	6,2	9,9	103,0
Обед											
1	Салат из свежих овощей	40,0	60,0	0,04	0,25	0,28	3,5	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	200,0/5,0	250,0/7,0	1,7	4,1	13,3	96,6	2,1	5,1	16,6	120,8
3	Тефтели с рисом	60,0	70,0	8,2	13,5	12,2	203,0	12,8	19,4	6,6	252,0
4	Гороховое пюре	130,0	150,0	12,2	7,5	43,1	292,5	14,07	8,7	49,7	337,5
5	Компот из сухофруктов	150,0	200,0	0,06	0	17,4	70,1	0,08	0	21,8	87,6
6	Хлеб пшеничный	30,0	50,0	2,4	1,0	15,9	83,5	4,1	1,6	26,4	139,2
7	Хлеб ржаной	30,0	40,0	2,0	0,4	10,3	54,3	2,6	0,5	14,4	72,4
Полдник											
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	110,0	150,0	21,8/ 1,4	15,5/ 1,7	48,2/ 11,2	338,4/ 64,0	30,2/ 2,4	21,5/ 2,6	67,0/ 13,0	470,0/ 96,0
2	Чай	150,0	200,0	0,08	0	12,0	48,0	0,2	0	16,0	65,0
	ИТОГО			59,98	56,55	236,18	1582,1	81,42	76,17	298,4	2126,0

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	Рыба, запеченная под молочным соусом	170,0	180,0	14,5	14,2	27,6	289,8	15,3	15,0	29,2	306,8
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	30,0/5,0	30,0/7,0	1,3	4,4	7,1	73,5	1,8	6,2	9,9	103,0
Обед											
1	Салат из свежих овощей	40,0	60,0	0,04	0,25	0,28	3,5	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Суп крестьянский с мясом со сметаной	200,0/5,0	250,0/7,0	1,52	4,0	13,5	95,8	1,9	5,0	16,9	119,8
3	Макаронник с мясом	150,0	200,0	14,9	15,4	16,05	258,1	19,8	20,5	21,4	344,1
4	Компот из сухофруктов	150,0	200,0	0,06	0	17,4	70,1	0,08	0	21,8	87,6
5	Хлеб пшеничный	30,0	50,0	2,4	1,0	15,9	83,5	4,1	1,6	26,4	139,2
6	Хлеб ржаной	30,0	40,0	2,0	0,4	10,3	54,3	2,6	0,5	14,4	72,4
Полдник											
1	Булочка («ромашка»)	70,0	70,0	5,3	9,3	42,6	219,5	5,3	9,3	42,6	219,5
2	Сок (фруктовый, ягодный)	150,0	200,0	0,75	0,15	15,1	60,9	1,0	0,2	20,2	81,2
	ИТОГО			43,77	51,7	187,2	1329,6	55,75	61,9	229,9	1629,6

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 пшенная	150,0	200,0	5,5	8,6	46,2	244,6	6,0	6,7	20,9	283,0
2	Кофейный напиток с молоком	150,0	200,0	2,9	2,2	22,6	121,4	3,6	2,7	28,3	151,8
3	Хлеб с маслом	30,0/5,0	30,0/7,0	1,3	4,4	7,1	73,5	1,8	6,2	9,9	103,0
Обед											
1	Салат из свежих овощей	40,0	60,0	0,04	0,25	0,28	3,5	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	200,0/5,0	250,0/7,0	1,4	3,9	11,8	87,6	1,7	4,9	14,7	109,5
3	Ленивые голубцы с мясом формовые в т/с соусе	150,0	185,0	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	Компот из сухофруктов	150,0	200,0	0,06	0	17,4	70,1	0,08	0	21,8	87,6
5	Хлеб пшеничный	30,0	50,0	2,4	1,0	15,9	83,5	4,1	1,6	26,4	139,2
6	Хлеб ржаной	30,0	40,0	2,0	0,4	10,3	54,3	2,6	0,5	14,4	72,4
Полдник											
1	Сосиска, запеченная в тесте	90,0	110,0	7,8	9,4	24,8	213,8	9,7	11,7	31,0	267,3
2	Кисель	150,0	200,0	0,2	0	27,6	111,4	0,2	0	27,6	111,4
	ИТОГО			38,0	47,8	201,4	1412,6	47,7	54,07	217,7	1637,6

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	Омлет натуральный	80,0	100,0	10,7	21,4	13,6	280,0	13,3	26,8	17,0	350,0
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	30,0/5,0/7,0	30,0/7,0/10,0	4,0	5,2	8,2	85,5	5,9	8,5	14,2	157,0
Второй завтрак											
1	Фрукты (яблоки, мандарин, банан)	100,0	100,0	0,76	0,19	7,13	33,25	0,76	0,19	7,13	33,25
Обед											
1	Салат из свежих овощей	40,0	60,0	0,04	0,25	0,28	3,5	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Суп картофельный с крупой на м/к бульоне со сметаной	200,0/5,0	250,0/7,0	1,6	2,2	16,7	93,04	2,0	2,7	20,9	116,3
3	Капуста тушеная с мясом курицы	180,0	220,0	11,8	13,7	16,5	197,3	14,4	16,8	20,2	241,1
4	Компот из сухофруктов	150,0	200,0	0,06	0	17,4	70,1	0,08	0	21,8	87,6
5	Хлеб пшеничный	30,0	50,0	2,4	1,0	15,9	83,5	4,1	1,6	26,4	139,2
6	Хлеб ржаной	30,0	40,0	2,0	0,4	10,3	54,3	2,6	0,5	14,4	72,4
Полдник											
1	Кондитерские изделия (печенье, пряники)	40,0	40,0	3,0	4,7	29,96	166,84	3,0	4,7	29,96	166,9
2	Кефир, ряженка	150,0	200,0	4,3	4,8	6,0	88,5	5,7	6,4	8,0	118,0
	ИТОГО			43,7	56,4	163,37	1277,4	55,71	71,76	207,09	1637,8