

«Принято»

На педагогическом совете

ГБОУ СОШ № 1

Протокол № 1 от 29 августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ №1

_____ Н.Н.Федорова

Приказ № 62 -од «_29_» _августа_ 2023 г.

***ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ ГБОУ СОШ № 1 СПДС № 3 «ВОЛНА»
С 12ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ.***

с.Зольное

1 день (понедельник)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша молочная пшённая	150/200	5,26/7,01	6,07/8,09	21,29/28,39	159,75/196,53
Батон молочный с маслом	20/5/40/5	1,58/3,02	5,24/4,79	9,81/20,40	93,87/138,7
Какао с молоком	150/200	3,6/4,8	3,6/4,8	18,69/24,92	119,7/159,56
Итого за завтрак	365/485	15,52/19,91	20,05/22,28	50,07/73,99	436,32/557,79
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100/100	0,40/0,48	0,30/0,48	9,8/12,25	42,0/52,5
Обед					
Яйцо отварное	1/2/1/2	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	63/63
Борщ на к/б со сметаной	180/200	7,5/8,32	17,8/19,83	63,9/71,01	104,7/174,52
Рагу овощное с мясом	150/200	4/5,3	5,4/7,2	15,6/20,8	159,76/213,0
Компот из сухофруктов	150/180	0,23/0,31	0,1/0,1	18,28/24,37	72/57/96,76
Хлеб ржаной	20/30	1,21/1,8	0,24/0,36	8,86/13,38	37,8/56,7
Хлеб пшеничный	20/20	1,22/1,22	0,42/0,42	8,37/8,37	42,88/42,88
Уплотнённый полдник					
Суп вермишелевый, молочный	150/200	4,95/6,58	6,75/9,0	27/26,12	149,07/198,76
Булочка домашняя с повидлом	60/100	4,07/6,79	5,5/6,19	25,02/41,7	177,45/295/75
Молоко	180/200	9/12	2,3/3,1	10,5/14	39,8/53,6
Итого на день:					
	1440/1840	62,25/78,26	68,93/82,12	273,65/342,73	1489,47/2203,2

2 день (вторник)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	Жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша пшеничная, молочная	150/200	4,87/6,5	6,075/8,01	24,075/32,1	167,25/223
Батон молочный с сыром	23/30	1,5/2	0,24/0,036	10,2/15,1	82,5/142
Батон молочный с сыром	20/8/40/10	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,66	125,6/185,7
Кофейный напиток	180/200	3,7/4,45	5,16/6,2	69,06/82,88	99,36/119,24
Второй завтрак					
Кисломолочный продукт	100/100	2,7/2,7	2,5/2,5	10,8/10,8	76,5/76,5
Обед					
Икра кабачковая	60/80	0,36/0,45	1,88/2,35	2,37/2,96	85,84/107,31
Суп гороховый на к/б	180/200	1,98/2,21	2,16/2,44	14,49/16,1	172,94/192,15
Макаронны с котлетой	120/60/15/60	4,69/11,1/5,1/11,1	5,64/10,42/7,5/10,4	33,89/4,28/42,37/4,28	155,04/217,95
Компот из сухофруктов	150/180	0,23/0,31	0,1/0,1	18,25/24,37	72,57/96,76
Хлеб ржаной	20/30	1,22/1,8	0,24/0,036	8,86/13,3	56,7/148
Хлеб пшеничный	20/20	1,22/1,22	0,42/0,42	8,37/8,37	42,88/147
Итого	620/730	27,41\29,94	27,82\31,43	116,21/140,17	877,02/1008,16
Усиленный полдник					
Винегрет	100/150	2,51/3/62	4,74/6,64	33,74/32,11	144,7/207,3
Яйцо отварное	1/1	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	63/63
Батон пшеничный	20/20	1,22/1,22	0,42/0,42	8,37/8,37	42,88/42,88
Чай с лимоном	150/200	9/12	2,3/3,1	10,5/14	39,8/53,6
Итого за полдник	450/560	13,47/17,32	14,41/21,61	90,40/115,43	540,48/707,94
Итого на день:	1183/1795	69,29/83,23	58,60/79,42	230,36/350/1	1795,1/2432,02

3 день (среда)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	Жиры	углевод ы	
Завтрак					
Каша манная, молочная	180/200	4,65/6,21	5,60/7,47	18,82/25,09	138,86/185,15
Батон молочный с повидлом	20/10	1,58/3,02	5,24/4,79	9,81/20,40	93,87/138/7
Какао с молоком	150/200	4,0/4,45	4,65/6,2	9,08/12,1	89,43/119,24
Второй завтрак					
Фрукты	100/100	0,40/0,40	0,30/0,30	9,8/9,8	42,0/42,0
Обед					
Огурец консервированный	20/30	1,58/3,02	5,24/4,79	0,78/1,17	3,2/4,8
Щи рыбные со сметаной	180/200	1,41/1,99	3,93/5,34	11,74/15,35	84,7/118,2
Рыбная котлета в сметанном соусе Картофельное пюре	150/200	0,50/0,50	12,4/16,5	14,2/18,9	262,5/350
Сок фруктовый	150/180	0,55/0,60	9,8/12,35	9,8/12,35	46,0/52,5
Хлеб пшеничный	20/20	2,3/2,8	0,9/1	14,9/18	78/81
Хлеб ржаной	20/30	1,3/1,8	0,2/0,5	6,8/7,2	36,2/40
Усиленный полдник					
Сырники из творога, молочный подлив	120/20 /150/20	13,98/13,97	9,71/9,71	22,42/22,42	295,99/295,99
Кондитерское изделие	15/30	0,48/0,96	0,42/0,84	12,13/14,69	65,3/131,74
Чай без сахара	180/200	0,04/0,04	0/0	9,10/12,13	35/47
Итого на день:	1578/1855	43,03/54,81	28,58/34,74	142,68/164,11	1522,5/2000,41

4 день (четверг)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углево- ды	
Завтрак					
Каша молочная геркулесовая	150/200	4,23/5,64	4,62/6,15	19,32/25,74	130,82/174
Батон молочный с сыром	20/8/20/10	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,66	125,6/185,7
Кофейный напиток	180/180	4,005/4,45	5,58/6,2	74,59/82,88	107,32/119,24
Второй завтрак					
Кисломолочный продукт	100/100	2,7/2,7	2,5/2,5	10,8/10,8	76,5/76,5
Обед					
Луковый салат	40/60	0,498/0,747	2,646/3,968	4,493/6,739	42,654/63,654
Суп с клецками на к/б со сметаной	180/200	1,6/2	4,16/5,2	7,4/9,3	72/90
Капуста тушёная с курицей	150/200	4/5,3	5,4/7,2	15,6/20,8	159,76/213,0
Компот из сухофруктов	150/180	0,42/0,56		20,55/27,4	83,88/111,84
Хлеб пшеничный	20/20	2,3/2,8	0,9/1	14,9/18	78/78
Хлеб ржаной	20/30	1,3/1,8	0,2/0,5	6,8/7,2	36,2/40
Усиленный полдник					
Каша гречневая с маслом, сахаром	150/200	5,58/7,55	3,052/7,23	26,446/41,17	182,94/213,12
Булочка домашняя	60/80	4,51/5,15	5,04/5,76	28,47/30,5	173/198
Молоко	180/200	4,0/4,45	4,65/6,2	9,08/12,1	89,43/119,24
Итого на день:	1565	25,25/28,44	28,08/34,08	163,19/330,73	1377,53/1730,69

5 день (пятница)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергети- ческая ценность (ккал)
		белки	жиры	углево- ды	
Завтрак					
Пудинг творожный со сгущенкой	110/20/ 150/20	10,4/13,6	7,08/9,26	7,58/9, 92	180,6/236, 17
Батон молочный с повидлом	20/8/40 /10	4,38/6,47	,7/11,38	9,24/1 3,66	125,6/185, 7
Какао на молоке	180/ 200	3,7/4,45	5,16/6,2	69,02/ 82,88	99,36/119, 24/
Второй завтрак					
Фрукты	100/100	1,50/50	0,10/0,10	21,80/ 21,80	95/95
Обед					
Салат из зеленого горошка с луком	40/60	3,66/4,88	5,43/7,24	21,38/ 28,51	148,5/198
Свекольник на курином бульоне со сметаной	150/200	1,98/2,21	2,196/2,44	14,49/ 16,1	172,94/19 2,15
Картофельное пюре с тефтелей	120/60 130/70	2,112/12, 85/3,39/1 7,43	3,78/7,074/4 ,69/11,64	15,92/ 8,57/2 7,66/7, 10	102,18/14 4/94/168,6 9/162,31
Кисель	180/200	0,24/0,32	0,11/0,14	14,59/ 19,45	60/80
Хлеб пшеничный	20/20	2,3/2,8	0,9/1	14,9/1 8	78/78
Хлеб ржаной	20/30	1,3/1,8	0,2/0,5	6,8/7,2	36,2/40
Усиленный полдник					
Плов с сухофруктами	180/200	7,4/9,45	4,58/5,85	21,04/ 26,88	152,73/19 5,15
Чай без сахара	150/200	9/12	2,3/3,1	10,5/1 4	39,8/53,06
Кондитерское изделие	15/30	1,15/2,1	3,975/5,7	9,69/2 0,7	77,85//144
Итого на день:	1183	1795/69,2 84	83,23/58,59	230,36 /350,1	1795,7/24 32,92

6 день (понедельник)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Макароны с маслом с сыром	150/10/180/20	8,25/9,9	6,7/8,9	40,6/48,6	262/315
Батон с маслом	20/5/40/5	1,58/3	5,24\4,79	9,81/20,40	93,87/138,7
Кофейный напиток	150/180	3,6/4,8	3,6/4,8	18,69/24,92	119,7/159/56
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100/100	0,40/0,40	0,30/0,30	9,8/9,8	42,0/42,0
Обед					
Салат из тушеных овощей	40/60	0,8/1,2	4,5/6,8	7,6/11,4	74,67/112
Рассольник на к/б со сметаной	150/200	1,34/1,46	6,75/7,5	9,63/10,7	70,02/77,8
Плов с мясом	180/200	7,4/9,45	4,58/5,85	21,04/26,88	152,73/195,15
Компот из сухофруктов	150/180	0,23/0,31	0,1/0,1	18,28/24/37	72,57/96,76
Хлеб пшеничный	30/35	2,3/2,8	0,9/1	14,9/18	78/81
Хлеб ржаной	20/30	1,3/1,8	0,2/0,5	6,8/7,2	36,2/40
Усиленный полдник					
Каша пшеничная молочная	150/200	5,26/7,01	6,07/8,09	21,09/28,39	159,75/196,53
Кондитерское изделие	15/30	1,15/2,1	3,975/5,7	9,69/20,7	77,85//144
Чай без сахара	150/180	9/12	2,3/3,1	10,5/14	39,8/53,06
Итого на день:	1440/1840	62,25/78,26	68,93/82,12	273,65/342,73	1489,47

7 день (вторник)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углево ды	
Завтрак					
Каша молочная манная	150/200	4,65/6,21	5,62/7,47	18,87/ 25,09	138,86/185, 15
Батон молочный с повидлом	20/8/41 0	1,58/3,03	5,24/4,79	9,81/2 0,40	93,87/138,7
Какао с молоком	150/200	4,0/4,45	4,65/6,2	9,08/1 2,1	89,43/119,2 4
Второй завтрак					
Кисломолочный продукт	100/100	2,7/2,7	2,5/2,5	10,8/1 0,8	76,5/76,5
Обед					
Икра кабачковая	40/60	0,38/0,48	2,78/3,48	2,47/3, 88	35,83/44,78
Суп картофельный на м/б	150/200	2,01/2,69	2,13/2,84	12,86/ 17,14	78,56/104,7 5
Гречка с гуляшом	120/40/ 150/50	4,14/9,25/ 5,18/10,2 8	5,64/0,74/7, 07/8,27	33,89/ 2,37/4 2,37/2, 64	155,04/198, 72/193,8/2 20,81
Хлеб пшеничный	30/35	2,3/2,8	0,9/1	14,9/ 18	78/81
Хлеб ржаной	20/30	1,3/1,8	0,2/0,5	6,8/7,2	36,2/40
Сок фруктовый	180/200	0,24/0,32	0,11/0,14	14,59/ 19,45	60/80
Усиленный полдник					
Омлет , консервированный горошек	120/15/ 150/15	7,84/0,5/9 ,42/0,5	8,7/0/10,87/ 0	3,72/1, 65/3,8 4/1,65	102,81/15/ 128,52/15
Батон пшеничный с сыром	20/8/40 /10	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/1 3,66	125,6/185,7
Чай с лимоном	180/200	0,27/0,3	0,09/0,1	7,2/8	33,3/37
Итого на день:	1515/18 50	47,92/64, 52	55,36/74,94	149,88 /213,0 4	1270,28/17 28,0

8 день (среда)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Суп молочный вермишелевый	150/200	4,95/6,58	6,75/9,0	24/26/12	149,07/198,76
Батон молочный с сыром	20/8/40/10	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,66	125,6/185,7
Кофейный напиток	150/180	3,7/4,45	5,16/6,2	69,06/82,88	99,36/119,24
Второй завтрак					
Сок фруктовый	100/100	0,40/0,40	0,30/0,30	12,25/12,25	42,0/42,0
Обед					
Салат из квашеной капусты	40/60	0,53/0,95	2,72/2,99	1,75/4,6	34,67/37,62
Суп на рыбном бульоне	150/200	1,62/1,8	2,142/2,38	8,90/9,88	112,48/124,98
Биточек рыбный в сметанном соусе картофельным пюре	120/60/150/60	11,1/10,73/11,1/13,41	5,39/10,42/6,74/10,42	27,57/2,28/34,46/4,28	200,76/217,95/250,95
Хлеб пшеничный	30/35	2,3/2,8	0,9/1	14,9/18	78/81
Хлеб ржаной	20/30	1,3/1,8	0,2/0,5	6,8/7,2	36,2/40
Компот из сухофруктов	150/180	0,23/0,31	0,1/0,1	18,28/24,37	72,57/96,76
Усиленный полдник					
Ленивые вареники из творога с маслом, сахаром	120/5/5/150/5/5	13,98/13,98	9,71/9,71	22,42/22,42	295,99,295,99
Чай без сахара	180/200	0,04/0,04	0/0	9,10/12,13	35/47
Итого на день:	1528/1900	54,82/69,94	50,44/62,44	205,11/273,56	1522,3/2000,41

9 день (четверг)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углеводы	
Завтрак					
Каша молочная пшеничная	150/200	5,26/7,01/	6,07/8,09	21,29/28,39	159,75/196,53
Батон молочный с повидлом	20/8/40/10	1,58/3,02	5,24/4,79	9,81/20,40	93,87/138,7
Какао с молоком	150/200	3,6/4,8	3,6/4,8	18,69/24,92	119,7/159,56
Второй завтрак					
Кисломолочный продукт	100/100	2,7/2,7	2,5/2,5	10,8/10,8	76,5/76,5
Обед					
Яйцо отварное	1/2/1/2	5,8/5,8	4,6/4,6	18,69/18,69	63/63
Суп вермишелевый на к/б	150/200	2,01/2,69	2,13/2,84	12,86/17,14	78,56/104,75
Ленивый голубец	150/200	12,15/17,4	12,15/16,2	9,67/14,1	203,63/271,5
Хлеб пшеничный	30/35	2,3/2,8	0,9/1	14,9/18	78/81
Хлеб ржаной	20/30	1,3/1,8	0,2/0,5	6,8/7,2	36,2/40
Компот из сухофруктов	150/180	0,23/0,31	0,1/0,1	18,28/24,37	72,57/96,76
Усиленный полдник					
Картофельное пюре	120//150	2,44/3,06	4,19/4,69	14,44/27,66	113,59/168,69
Огурец консервированный	20/30			3,2	4,8
Батон	20/40	1.53/3	5,24/4,79	9/20	93,87/138,7
Чай сладкий с лимоном	180/200	0,27/0,3	0,009/0,1	7,2/8	33,3/37
Итого на день:	1495/1850	42,74/56,79	50,3350,01	133,3/279,54	1656,18

10 день (пятница)

Наименование блюда и продукта	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	жиры	углево ды	
Завтрак					
Творожная запеканка, подлив	120/20/ 150/30	19,40/24, 26	6,65/8,31	31,8/3 9,75	264,67/11, 62/330.81/ 17,42
Батон молочный с сыром	20/8/40 /10	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/1 3,66	125,6/185/ 7
Кофейный напиток	180/ 200	4,005/4,4 5	5,58/6,2	74,59/ 82,88	107,32/11 9,24
Второй завтрак					
Фрукты	100/100	1,50/1,50	0,50/0,50	21,0/2 1,0	95,0/95,0
Обед					
Салат из зелёного горошка и лука	40/40	0,93/0,93	1,62/1,62	2,0/2,0	26,12/26,1 2
Суп полевой на курином бульоне	150/200	7,02/9,37	8,48/11,31	49,90/ 66,54	156,05/20 8,07
Картофель тушеный с мясом	150/ 200	17,12/19, 02	1,51/17,23	18,05/ 20,05	305/338,9 5
Хлеб пшеничный	30/35	2,3/ 2,8	0,9/1	14,9/ 18	78/81
Хлеб ржаной	20/30	1,3/ 1,8	0,2/0,5	6,8/ 7,2	36,2/40
Кисель	150/180	0,67/0,74	0,27/0,3	20,74/ 23,91	42,91/47,6 8
Уплотнённый полдник					
Каша рисовая, молочная	150/200	4,67/5,23	5,79/7,8	14,07/ 18,76	150,75/19 1,74
Кондитерское изделие	15/30	1,15/2,1	3,97/5,7	9,69/2 0,7	77,85/144
Чай без сахара	150/180	0,1/0,12	0,01/0,02	8,5/10, 20	28,56/34,2 8
Итого на день:	1565/18 55	47,26/58, 37	38,056/52,7 9	201,33 /240,3 7	1499,17/1 859,09

