

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 3 г. Сызрани
Симонова Т.П.
« 30 » ноября 2022 года
Приказ от 30 ноября 2022 года № 668-1 /ОД

**Примерное 10- дневное меню
для организации питания воспитанников
в возрасте от 1г 6 мес до 3-х лет
в СП «Детский сад №6» ГБОУ СОШ № 3 г.Сызрани
на зимний период 2022-2023 учебного года**

День, неделя: Первый день, первая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша пшеничная на молоке (сгущенном молоке)	150	3,42	4,7	13,7	176	168
Чай с сахаром	170	-	-	7	28	392/395
Бутерброд с маслом	25/5	3,24	4,1	7	62	1
Всего за завтрак:	350	6,66	8,8	27,7	266	
Второй завтрак:						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	0,4	0,4	9,8	67	278(сборник Т.В.Плотникова)
Обед:						
Суп картофельный с бобовыми	150	2,7	4,4	19	115,1	85
Макаронные изделия отварные	110	3,2	3,7	19,5	97,4	317
Биточки рыбные с овощами запеченные	50	7,6	5,0	17,1	96	259
Салат овощной (икра кабачковая, овощи порционно)	30	0,6	2,3	1,2	36,5	22,45,36
Сок фруктовый (чай с сахаром)	150	0,8	0,2	14,8	65,0	399
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Всего за обед:	550	18	16,4	91,8	515	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре	110	2,6	5,0	20,1	136	321
Суфле из печени	60	11,2	8,9	4,5	158	53(сборник Т.В.Плотникова)
Кисель из з/ягод (компот из с/ф,св.,плодов)	150	-	-	15	57	278
Кондитерские изделия	12	2,2	3,2	15,2	85	
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	401
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Всего:	452	19,9	20,2	67,1	532,5	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,96	45,8	193,4	1380,5	

День, неделя: второй день, первая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша манная молочная жидкая	150	4,2	4,6	18,7	142	185
Какао с молоком	170	3,8	2,2	15,6	89	397
Бутерброд с сыром	25/10	3,39	6,9	10,0	69	3
Всего за завтрак:	355	11,39	12,7	44,3	300	
Второй завтрак:						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	0,4	0,4	9,8	67	278(сборник Т.В.Плотникова)
Обед:						
Суп-лапша домашняя на курином (мясном) бульоне.	150	4,2	6,3	5,7	68	35
Картофель, тушеный в соусе.	110	2,32	3,92	15,6	90	133
Биточки мясные	50	8,93	6,74	8,97	102	282
Сельдь с луком. (Салат овощной, овощи порционно)	30	4,	4,4	0,7	68,5	112 (сборник Т.В.Плотникова)
Компот из с/ф (свежих плодов)	150	0,3	-	5,8	85	372/376
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Всего за обед:	550	23,15	22,2	56,97	518,5	
Уплотненный полдник						
Плов из птицы (говядины)	130	6,5	5,8	17,7	204	304
Ватрушка с творогом	90	2,4	6,2	68	260	458/504
Чай с сахаром.	160	-	-	7	28	392
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Всего:	400	10,0	12,6	100,5	532	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,94	47,9	211,57	1417,5	

День, неделя: Третий день, первая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша из смеси круп молочная вязкая	150	3,04	6,2	26,3	149,3	18/т№3
Кофейный напиток с молоком	170	2,7	2,3	12,6	83	395
Бутерброд с повидлом	25/10	1,4	2,1	15,8	68	2
Всего за завтрак:	355	7,14	10,6	54,7	300,3	
Второй завтрак:						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	0,4	0,4	9,8	67	278(сборник Т.В.Плотникова)
Обед:	100					
Рассольник ленинградский на м/б со сметаной.	150/15	2,1	3,4	3	107	57
Макаронник с мясом	130	7,4	10,4	40,9	188	292
Салат овощной (овощи порционно)	30	0,7	2,1	1,2	30,4	45,22,20
Компот из с/ф (свежих плодов)	150	0,3	-	5,8	85	372/376
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Всего за обед:	505	13,6	16,74	71,5	515,4	
Уплотненный полдник						
Запеканка из творога со сгущенным молоком.	130/20	18,1	11,83	25,93	283,3	237
Кисель из з/ягод (компот из с/ф, св.,плодов)	150	-	-	15	57	278
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	401
Кондитерские изделия	12	1,2	3,2	12,2	136	
Всего:	412	22,1	17,53	57,63	532,8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		43,24	45,27	193,63	1415,5	

День, неделя: Четвертый день, первая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша пшеничная молочная вязкая.	150	3,42	4,7	13,7	142	168
Какао с молоком	170	3,8	2,2	15,6	89	397
Бутерброд с сыром	25/10	3,39	6,9	10,0	69	3
Всего за завтрак:	355	10,61	13,8	39,3	300	
Второй завтрак:						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	0,4	0,4	9,8	67	278(сборник Т.В.Плотникова)
Обед:						
Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	150/15	4,2	6,3	5,7	68,1	67
Рис отварной рассыпчатый	110	3,8	3,1	20,9	143,1	165
Фрикадельки мясные в соусе	50/20	8,96	6,74	11,97	104	288/348
Салат овощной (овощи порционно)	30	0,7	2,1	1,2	30,4	45,22,20
Сок фруктовый (чай с сахаром)	150	0,8	0,2	14,8	65,0	399
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Всего за обед:	585	21,29	19,28	74,77	515,6	
Уплотненный полдник						
Кулеш из гречневой крупы с мясом.	130	6,4	5,8/7,2	17,7	209,2	203
Пирожок с капустой, яйцом	120	4,6	10,0	54,3	268	258/453
Компот из с/ф (свежих плодов)	150	0,3	-	5,8	85	376/372
	400	11,3	15,8	77,8	562,2	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		43,6	49,28	201,67	1444,8	

День, неделя: Пятый день, первая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша геркулесовая молочная вязкая	150	5,0	7,3	18,3	149	168
Кофейный напиток с молоком	170	2,7	2,3	12,6	83	395
Бутерброд с повидлом	25/10	1,4	2,1	15,8	68	2
Всего за завтрак:		9,1	11,7	46,7	300	
Второй завтрак:						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	0,4	0,4	9,8	67	278(сборник Т.В.Плотникова)
Обед:						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	3,8	5,9	13,4	105,8	85
Капуста тушеная с курицей	150	10,4	13,4	17,84	175	132
Овощи порционно (салат овощной)	30	0,7	2,5	3,0	40,6	
Компот из с/ф (свежих плодов)	150	0,3	-	5,8	85	372/376
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Всего за обед:		18,3	22,64	60,24	511,4	
Уплотненный полдник						
Салат овощной	50	2,6	4,0	17,1	137	321
Суфле из рыбы (Рыба, запеченная в омлете)	60	7,6	4,0	20,1	157	249/268
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Кисель из з/ягод (компот из с/ф,св.,плодов)	160	-	-	15	57	278
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	401
Кондитерские изделия	12	2,2	3,2	12,2	85	
Всего:		16,3	14,3	76,7	532,5	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,1	49,04	193,44	1410,9	

День, неделя: Первый день, вторая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша манная на молоке (сгущенном молоке)	150	4,2	5,6	18,7	176,1	185
Чай с сахаром	170	-	-	7	28	392
Бутерброд с маслом	25/5	3,24	4,1	7	62	1
Всего за завтрак:	350	7,44	9,7	32,7	266,1	
Второй завтрак:						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	0,4	0,4	9,8	67	278(сборник Т.В.Плотникова
Обед:						
Борщ со сметаной	150/15	2,2	7,2	9,7	85,7	59
Рис отварной рассыпчатый с овощами.	110	3,8	7,1	20,9	115,1	166
Зразы рыбные с яйцом.	50	5,6	4,0	20,1	114	265
Салат овощной (овощи порционно)	30	0,7	2,1	1,2	30,4	22,19
Сок фруктовый (чай с сахаром)	150	0,8	0,2	14,8	65,0	399
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Всего за обед:	565	18,2	21,44	86,9	515,2	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия отварные.	110	3,5	3,2	19,4	120,5	317
Печень тушеная в сметане	60	8,2	7,4	6,2	162,2	51 (сборник Т.В.Плотникова
Булочка «Творожная»	70	6,3	3,3	32,25	165	483
Компот из с/ф (свежих плодов)	160	0,3	-	5,8	85	372/376
	400	20,3	13,9	63,65	532,7	
Всего:						
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,34	45,44	193,05	1381	

День, неделя: Второй день , вторая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша рисовая молочная вязкая	150	2,8	6,1	20,9	124	168
Какао с молоком.	170	2,8	3,2	15,6	107	397
Бутерброд с сыром.	25/10	2,39	6,9	10,0	69	3
Всего за завтрак:	355	7,99	16,2	46,5	300	
Второй завтрак:						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	0,4	0,4	9,8	67	278(сборник Т.В.Плотникова
Обед:	100					
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне.	150	1,2	4,0	5,0	92,4	82
Картофельное пюре	110	2,6	4,0	21,1	117	321
Суфле куриное	60	8,24	5,12	8,8	94,0	310
Салат овощной (овощи порционно)	30	0,7	2,1	1,2	30,4	45,22,19
Сок фруктовый (чай с сахаром)	150	0,8	0,2	14,8	65,0	399
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Всего за обед:	560	17,64	16,26	71,1	503,8	
Уплотненный полдник						
Гречка отварная рассыпчатая.	110	3,8	4,78	26,8	174,0	313
Шницель рубленый, соус томатный.	50/10	8,96	5,74	8,97	104	282/348
Компот из с/ф (свежих плодов)	150	0,3	-	5,8	85	372/376
Кондитерские изделия	12	2,2	3,2	12,2	85	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	401
Всего:	452	19,6	16,82	66,07	544,5	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,63	49,68	193,47	1415,3	

День, неделя: Третий день, вторая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,0	7,3	18,3	149	93
Кофейный напиток с молоком	170	1,7	2,3	12,6	83	395
Бутерброд с повидлом	25/10	1,4	2,1	15,8	68	2
Всего за завтрак:	355	6,1	11,7	46,7	300	
Второй завтрак:						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	0,4	0,4	9,8	67	278(сборник Т.В.Плотникова)
Обед:						
Суп картофельный на м/б со сметаной	150/15	3,2	4,0	14,0	92,4	77
Рагу из овощей с мясом	130	10,4	13,4	22,84	302	64
Салат овощной (овощи порционно)	30	0,7	2,1	1,2	30,4	45,33,36
Компот из с/ф (свежих плодов)	150	0,3	-	5,8	85	272/376
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Всего за обед:	535	18,7	20,34	64,04	487,8	
Уплотненный полдник						
Салат из овощной. Оладьи с творогом, запеченные, со сгущенным молоком	40/90/20	14,1	10,86	30,93	418,3	238
Кисель из з/ягод (компот из с/ф,св.плодов)	150	-	-	15	58	278
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	401
Всего:	400	19,1	16,56	72,63	532,8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,6	49,1	193,17	1387,6	

День, неделя: Четвертый день, вторая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша пшеничная вязкая на молоке	170	5,04	6,2	26,3	123,3	236
Какао с молоком	150	3,8	3,2	15,6	107	397
Бутерброд с сыром	25/10	3,39	6,9	10,0	69	3
Всего за завтрак:	355	12,23	16,3	51,9	299,3	
Второй завтрак:						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	0,4	0,4	9,8	67	278(сборник Т.В.Плотникова)
Обед:						
Суп рыбный	150	3,5	3,3	21,9	96,1	С6 №2 (217)
Картофельное пюре	110	2,6	4,0	20,1	117	321
Гуляш из говядины	50	10,24	5,12	8,8	94,0	277
Салат овощной (салат овощной)	30	0,7	2,1	1,2	30,4	11,33,36
Сок фруктовый (чай с сахаром)	150	0,8	0,2	14,8	65,0	399
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6/0,7	7,8/8,0	40	
Всего за обед:	550	20,94	15,56	87	507,5	
Уплотненный полдник						
Салат овощной	40	0,7	2,1	1,2	30,4	45,22,19
Тефтели мясные с рисом с том. соусом.	90/20	5,5	7,7	15,2	170	287
Компот из с/ф (свежих плодов)	150	0,3	-	5,8	85	272/376
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Кондитерские изделия	12	4,2	5,4	26,4	85	
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	401
Всего:	432	14,6	18,3	60,9	466,9	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		48,17	50,16	209,6	1340,7	

День, неделя: Пятый день, вторая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша из смеси круп вязкая на молоке	150	2,6	2,5	18,5	128	185т№3
Кофейный напиток с молоком	170	2,7	2,3	12,6	83	395
Бутерброд с повидлом	25/10	1,4	2,1	15,8	68	2
Всего за завтрак:	355	6,7	6,9	46,9	279	
Второй завтрак:						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	0,4	0,4	9,8	67	278(сборник Т.В.Плотникова)
Обед:	100					
Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной	150/15	4,2	6,2	7,7	105,7	58
Макаронные изделия отварные	110	1,5	3,2	17,4	105,5	205
Котлета мясная	50	8,96	6,74	8,97	104	282
Салат овощной (икра кабачковая, овощи порционно)	30	0,7	2,1	1,2	30,4	19
Сок фруктовый (чай с сахаром)	150	0,8	0,2	14,8	65,0	399
Хлеб ржаной	40	2	0,24	12,4	65	
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Всего за обед:	565	20,26	19,28	70,27	515,6	
Уплотненный полдник						
Жаркое по-домашнему	130	12,0	8,2	13,5	144	276
Пирожок с морковью, яйцом	120	4,6	13,0	50,3	289	454/500
Компот из с/ф (свежих плодов)	150	0,3	-	5,8	85	272/376
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,6	7,8	40	
Всего:	420	18	21,8	77,4	537	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,36	48,38	204,37	1398,6	

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ№ 3 г. Сызрани

_____ **Симонова Т.П.**

Приказ № 668-1/ОД от 30.11.2022 года

**Примерное 10- дневное меню
для организации питания воспитанников
в возрасте от 1,6 до 3 лет
в СП «Детский сад №6» ГБОУ СОШ№ 3 г. Сызрани
на зимний период 2022-2023 года**