

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 3 до 7 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)	200	7,2	8,3	35,0	244,4	168
Чай с сахаром	200	-	-	8	34	392/395
Бутерброд с маслом	30/6	3,5	4,3	8	64	1
Всего за завтрак:	436	10,7	12,6	51	342,4	
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	200	3,6	7,5	25	143	85
Макаронные изделия отварные	130	4,0	5,4	22,4	121,8	317
Биточки рыбные с овощами запеченные	70	10,1	7,3	20,1	165	259
Салат овощной (икра кабачковая, овощи порционно)	50	0,8	2,9	1,5	45,6	22,45,36
Сок фруктовый (чай с сахаром)	180	0,96	0,24	17,8	78,0	399
Хлеб ржаной	50	2,2	0,25	13,4	67	
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
Всего за обед:	755	22,86	24,29	108,2	661,4	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре	140	3,2	6,0	21,3	163	321
Суфле из печени	80	11,92	9,87	7,2	172,8	53(сборник Т.В.Плотникова)
Кисель из з/ягод (компот из с/ф, св.,плодов)	180	-	-	16	69	278
Кондитерские изделия	20	4,2	5,4	22,4	182	
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	401
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
Всего:	645	23,32	24,47	79,4	684,3	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		57,28	61,76	248,4	1755,1	

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	200	6,0	5,0	27	203	185
Какао с молоком	200	4,0	2,5	16,0	108	397
Бутерброд с сыром	30/15	3,5	7,0	10,5	70	3
Всего за завтрак:	445	13,5	14,5	53,5	381	
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.	200	5,5	8,2	7,4	84	35
Картофель, тушеный в соусе.	130	2,9	4,5	19,6	110,8	133
Биточки мясные	70	9,5	8,4	10,2	107,5	282
Сельдь с луком. (Салат овощной, овощи порционно)	50	6,2	6,7	1,0	82,5	112 (сборник Т.В.Плотникова)
Компот из с/ф (св.,плодов)	180	0,4	-	6,2	87	372/376
Хлеб ржаной	50	2,2	0,25	13,4	67	
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
Всего за обед:	725	27,9	28,75	65,8	610,8	
Уплотненный полдник						
Плов из птицы (говядины)	150	15,2	7,1	25,5	258	304
Ватрушка с творогом	100	2,5	9,5	70	351	458/504
Чай с сахаром.	180	-	-	8	34	392
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
Всего:	455	18,9	17,3	111,5	684	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		60,7	60,95	240,6	1742,8	

День, неделя: Третий день, первая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<i>Завтрак:</i>						
Каша из смеси круп молочная вязкая	200	6,2	8,3	35,0	219,4	18/т.№3
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	12,8	86	395
Бутерброд с повидлом	30/15	1,5	2,5	17,1	73	2
Всего за завтрак:	445	10,6	13,3	64,9	378,4	
<i>Второй завтрак:</i>						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	0,4	0,4	9,8	67	278(сборник Т.В.Плотникова)
<i>Обед:</i>	100					
Рассольник ленинградский на м/б со сметаной.	200/20	3,5	4,5	4	165	57
Макаронник с мясом	150	10,2	13,2	62,2	250	292
Салат овощной (овощи порционно)	50	0,8	2,9	1,5	45,6	45,22,20
Компот из с/ф (св.,плодов)	180	0,4	-	6,2	87	372/376
Хлеб ржаной	50	2,2	0,25	13,4	67	
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
Всего за обед:	675	19,8	21,6	95,3	655,6	
<i>Уплотненный полдник</i>						
Запеканка из творога со сгущенным молоком.	150/30	19,7	14,2	30,3	296,6	237
Кисель из з/ягод (компот из с/ф, св.,плодов)	180	-	-	16	70	278
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	401
Кондитерские изделия	25	4,2	5,4	25,4	262	
Всего:	485	26,7	22,1	78,2	685,1	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		57,5	57,4	248,2	1786,1	

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.	200	7,2	8,3	24,5	195	168
Какао с молоком	200	4,0	2,5	16,0	108	397
Бутерброд с сыром	30/15	3,5	7,0	10,5	70	3
Всего за завтрак:	445	14,7	17,8	51,0	373	
Второй завтрак:						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	0,4	0,4	9,8	67	278(сборник Т.В.Плотникова)
Обед:	100					
Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	200/20	5,5	7,2	7,4	115	67
Рис отварной рассыпчатый	130	3,9	4,5	32,5	182,3	165
Фрикадельки мясные в соусе	70/30	12,5	8,5	15,2	126	288/348
Салат овощной (овощи порционно)	50	0,8	2,9	1,5	45,6	45,22,20
Сок фруктовый (чай с сахаром)	180	0,96	0,24	17,8	78,0	399
Хлеб ржаной	50	2,2	0,25	13,4	67	
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
Всего за обед:	755	27,06	24,29	95,8	654,9	
Уплотненный полдник						
Кулеш из гречневой крупы с мясом.	150	6,5	7,2	28,2	272,3	203
Пирожок с капустой, яйцом	120	4,6	10,0	54,3	268	258/453
Компот из с/ф (св.,плодов))	180	0,4	-	6,2	87	376/372
Всего:	450	11,5	20,2	84,7	627,3	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		53,66	62,99	241,3	1722,2	

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	200	6,7	9,7	24,4	211	168
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	12,8	86	395
Бутерброд с повидлом	30/15	1,5	2,5	17,1	73	2
Всего за завтрак:	445	11,1	14,7	54,3	370	
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 клецками на курином бульоне	200	5,0	7,7	24,8	179,0	85
Капуста тушеная с курицей	180	14,4	14,4	35,44	191	132
Салат овощной (овощи порционно)	50	0,8	2,8	4,0	45,6	
Компот из с/ф (св.плодов)	180	0,4	-	6,2	87	372/376
Хлеб ржаной	50	2,2	0,25	13,4	67	
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
Всего за обед:	685	24,0	25,85	91,84	610,6	
Уплотненный полдник						
Салат овощной	70	3,2	5,0	21,3	167	321
Суфле из рыбы (рыба, запеченная в омлете)	80	10,1	5,3	20,1	200	249/268
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
Кисель из з/ягод (компот из с/ф, св., плодов)	180	-	-	16	69	278
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	401
Кондитерские изделия	25	4,2	5,4	22,4	152	
Всего:	480	21,5	18,9	2,3	685,5	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		57,0	59,85	248,24	1733,1	

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)	200	6,0	8,0	27	244	185
Чай с сахаром	200	-	-	8	34	392
Бутерброд с маслом	30/6	3,5	4,3	8	64	1
Всего за завтрак:	436	9,5	12,3	43	342	
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	200/20	5,6	9,3	13,3	121,0	59
Рис отварной рассыпчатый с овощами.	130	3,9	8,5	31,5	141,3	166
Зразы рыбные с яйцом.	70	10,1	5,3	30,1	165	265
Салат овощной (овощи порционно)	50	0,8	2,9	1,5	45,6	22,19
Сок фруктовый (чай с сахаром)	180	0,96	0,24	17,8	78,0	399
Хлеб ржаной	50	2,2	0,25	13,4	67	
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
Всего за обед:	725	24,76	27,19	115,6	661,6	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия отварные.	130	4,0	4,4	24,4	190,8	317
Печень тушеная в сметане.	80	10,5	8,8	7,2	200,3	51 (сборник Т.В.Плотникова)
Булочка «Творожная»	70	8,5	4,5	40,2	207	483
Компот из с/ф (св.плодов)	180	0,4	-	6,2	87	372/376
Всего:	460	23,4	17,7	81	685,1	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		57,76	57,59	249,4	1755,7	

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	200	5,07	8,1	27,9	200,0	168
Какао с молоком.	200	4,0	3,5	16,0	108	397
Бутерброд с сыром.	30/15	3,5	7,0	10,5	70	3
Всего за завтрак:	445	12,57	18,6	54,4	378	
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.	200	2,2	5,2	6,6	118,0	82
Картофельное пюре	130	3,2	5,0	31,3	147	321
Суфле куриное	80	10,2	6,1	9,3	135,3	310
Салат овощной (овощи порционно)	50	0,8	2,9	1,5	45,6	45,22,19
Сок фруктовый (чай с сахаром)	180	0,96	0,24	17,8	78,0	399
Хлеб ржаной	50	2,2	0,25	13,4	67	
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
Всего за обед:	715	20,76	20,39	87,9	631,9	
Уплотненный полдник						
Гречка отварная рассыпчатая.	140	4,2	5,9	33,0	240,0	313
Шницель рубленый, соус томатный.	70/20	10,5	9,5	10,2	106	282/348
Компот из с/ф (св. плодов)	180	0,4	-	6,2	87	372/376
Кондитерские изделия	20	4,2	5,4	34,4	154	
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	401
Всего:	555	23,3	24,0	96,3	684,5	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		57,03	63,39	248,4	1761,4	

День, неделя: Третий день, вторая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<i>Завтрак:</i>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,7	9,7	24,4	211	93
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	12,8	86	395
Бутерброд с повидлом	30/20	1,5	2,5	17,1	73	2
Всего за завтрак:	450	11,1	14,7	54,3	370	
<i>Второй завтрак:</i>						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	0,4	0,4	9,8	67	278(сборник Т.В.Плотникова
<i>Обед:</i>	100					
Суп картофельный на м/б со сметаной	200/20	4,2	5,2	26,6	157,0	77
Рагу из овощей с мясом	150	12,2	14,4	37,44	359	64
Салат овощной (овощи порционно)	50	0,8	2,9	1,5	45,6	45,33,36
Компот из с/ф (св. плодов)	180	0,4	-	6,2	87	272/376
Хлеб ржаной	50	2,2	0,25	13,4	67	
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
Всего за обед:	675	21,0	23,45	93,14	607,6	
<i>Уплотненный полдник</i>						
Салат овощной. Оладьи с творогом, запеченные, со сгущенным молоком	60/100/30	17,7	11,2	38,3	551,6	238.
Кисель из з/ягод (компот из с/ф, св.плодов)	180	-	-	16	79	278
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	401
Всего:	470	24,7	19,1	91,2	684,1	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		57,2	57,65	248,44	1728,7	

День, неделя: Четвертый день, вторая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<i>Завтрак:</i>						
Каша пшеничная вязкая молочная вязкая	200	7,2	8,3	35,0	200,4	236
Какао с молоком	200	4,0	3,5	16,0	108	397
Бутерброд с сыром	30/15	3,5	7,0	10,5	70	3
Всего за завтрак:	445	14,7	18,8	61,5	378,4	
<i>Второй завтрак:</i>						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	0,4	0,4	9,8	67	278(сборник Т.В.Плотникова
<i>Обед:</i>						
Суп рыбный	200	6,5	5,5	25,5	122,2	Сб №2 (217)
Картофельное пюре	130	3,2	5,0	31,3	147	321
Гуляш из говядины	70	11,2	6,1	9,3	135,3	277
Салат овощной (овощи порционно)	50	0,8	2,9	1,5	45,6	11,33,36
Сок фруктовый (чай с сахаром)	180	0,96	0,24	17,8	78,0	399
Хлеб ржаной	50	2,2	0,25	13,4	67	
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
Всего за обед:	705	26,06	20,69	106,8	636,1	
<i>Уплотненный полдник</i>						
Салат овощной	60	0,8	2,9	1,5	45,6	45,22,19
Тефтели мясные с рисом с том. соусом.	100/20	7,9	8,7	16,1	200	287
Компот из с/ф (св.плодов)	180	0,4	-	6,2	87	272/376
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
Кондитерские изделия	20	4,2	5,4	26,4	202	
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	401
Всего:	505	17,3	20,2	62,7	632,1	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		58,46	60,09	240,8	1713,6	

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	200	6,2	10,0	26,8	209	185г.№3
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	12,8	86	395
Бутерброд с повидлом	30/20	1,5	2,5	17,1	73	2
Всего за завтрак:	450	10,6	15,5	56,7	368	
Второй завтрак:						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	0,4	0,4	9,8	67	278(сборник Т.В.Плотникова
Обед:						
Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной	200/20	5,6	8,3	10,3	141,0	58
Макаронные изделия отварные	130	2,0	3,4	19,4	120,8	205
Котлета мясная	70	9,5	8,5	15,2	106	282
Салат овощной (икра кабачковая, овощи порционно)	50	0,8	2,9	1,5	45,6	19
Сок фруктовый (чай с сахаром)	180	0,96	0,24	17,8	78,0	399
Хлеб ржаной	50	2,2	0,25	13,4	67	
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
Всего за обед:	725	22,26	24,29	95,9	599,4	
Уплотненный полдник						
Жаркое по-домашнему.	150	17,5	9,5	21,9	266,3	276
Пирожок с морковью, яйцом	120	4,6	13,0	50,3	289	454/500
Компот из с/ф (св.плодов)	180	0,4	-	6,2	87	272/376
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
Всего:	475	23,7	23,2	86,4	683,3	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		56,96	63,39	248,8	1717,7	

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 3 до 7 лет
в СП «Детский сад №6» ГБОУ СОШ № 3 г. Сызрани
на зимний период 2022-2023 года**