

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ № 3 г. Сызрани  
Симонова Т.П.  
« 01 » марта 2023 года  
Приказ от 01 марта 2023 года № 93 /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 весенний период 2022-2023 учебного года**

День, неделя: **Первый день, первая неделя**

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Каша пшенная молочная (сгущенном молоке)	200	7,2	8,3	35,0	244,4	<b>168</b>
Чай с сахаром	200	-	-	8	34	<b>392/395</b>
Бутерброд с маслом	30/6	3,5	4,3	8	64	<b>1</b>
<b>Всего за завтрак:</b>	<b>436</b>	<b>10,7</b>	<b>12,6</b>	<b>51</b>	<b>342,4</b>	
<b>Второй завтрак:</b>						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	<b>0,4</b>	0,4	<b>9,8</b>	<b>67</b>	278 (сборник Т.В. Плотникова)
<b>Обед:</b>						
Суп картофельный с бобовыми	200	3,6	7,5	25	143	<b>85</b>
Макаронные изделия отварные	130	4,0	5,4	22,4	121,8	<b>317</b>
Тефтели с морковью с том.соусом	62/30	8,2	2,05	4,3	68,8	<b>п/ф</b>
Салат овощной (овощи порционно, икра кабачковая)	50	0,8	2,9	1,5	45,6	<b>22,45,36</b>
Сок фруктовый (чай с сахаром)	180	0,96	0,24	17,8	78,0	<b>399/392/395</b>
Хлеб ржаной	50	2,2	0,25	13,4	67	
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
<b>Всего за обед:</b>	<b>727</b>	<b>20,96</b>	<b>19,04</b>	<b>92,4</b>	<b>565,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Картофельное пюре	140	3,2	6,0	21,3	163	<b>321</b>
Печень по-строгановски	80	10,1	7,3	20,1	165	<b>43</b>
Кисель из з/ягод	180	-	-	16	69	<b>278</b>
Кондитерские изделия	20	4,2	5,4	22,4	182	
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	<b>401</b>
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
<b>Всего за уплотненный полдник:</b>	<b>545</b>	<b>21,5</b>	<b>21,9</b>	<b>92,3</b>	<b>676,5</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53,56</b>	<b>53,94</b>	<b>245,</b>	<b>1651,1</b>	

День, неделя: второй день, первая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Каша манная молочная жидкая	200	6,0	5,0	27	203	<b>185</b>
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	12,8	86	<b>395</b>
Бутерброд с повидлом	30/15	1,5	2,5	17,1	73	<b>2</b>
<b>Всего за завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>10,4</b>	<b>10,0</b>	<b>56,9</b>	<b>362</b>	
<b>Второй завтрак:</b>						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	<b>0,4</b>	0,4	<b>9,8</b>	<b>67</b>	278( сборник Т.В. Плотникова)
<b>Обед:</b>						
Суп из разных овощей на курином (мясном) бульоне со сметаной.	200/20	5,5	8,2	7,4	195	<b>106</b>
Картофель, тушеный в соусе.	130	2,9	4,5	19,6	120,8	<b>133</b>
Биточки мясные	70	9,5	8,4	10,2	127,5	<b>282</b>
Сельдь с луком (овощи порционно)	50	6,2	6,7	1,0	82,5	112 (сборник Т.В. Плотникова)
Компот из с/ф (свежих плодов)	180	0,4	-	6,2	87	<b>372/376</b>
Хлеб ржаной	50	2,2	0,25	13,4	67	
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
<b>Всего за обед:</b>	<b>725</b>	<b>27,9</b>	<b>28,75</b>	<b>65,8</b>	<b>720,8</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Плов из птицы (говядины)	150	15,2	7,1	25,5	258	<b>304</b>
Булочка «Творожная»	70	8,5	4,5	40,2	227	<b>483</b>
Чай с сахаром.	180	-	-	8	34	<b>392</b>
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
<b>Всего за уплотненный полдник:</b>	<b>425</b>	<b>24,9</b>	<b>12,3</b>	<b>81,7</b>	<b>560</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,6</b>	<b>51,45</b>	<b>214,2</b>	<b>1709,8</b>	

День, неделя: Третий день, первая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Каша из смеси круп молочная вязкая	200	6,2	8,3	35,0	219,4	<b>18/т.№3</b>
Какао с молоком	200	4,0	2,5	16,0	108	<b>397</b>
Бутерброд с сыром	30/15	3,5	7,0	10,5	70	<b>3</b>
<b>Всего за завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>13,7</b>	<b>17,8</b>	<b>61,5</b>	<b>397,4</b>	
<b>Второй завтрак:</b>						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	<b>0,4</b>	0,4	<b>9,8</b>	<b>67</b>	<b>278 (сборник Т.В. Плотникова)</b>
<b>Обед:</b>						
Рассольник ленинградский на м/б со сметаной.	200/20	3,5	4,5	4	165	<b>57</b>
Макаронник с мясом	150	10,2	13,2	62,2	250	<b>292</b>
Салат овощной (овощи порционно)	50	0,8	2,9	1,5	45,6	<b>45,22,20</b>
Компот из с/ф (свежих плодов)	180	0,4	-	6,2	87	<b>372/376</b>
Хлеб ржаной	50	2,2	0,25	13,4	67	
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
<b>Всего за обед:</b>	<b>675</b>	<b>18,1</b>	<b>21,55</b>	<b>95,3</b>	<b>655,6</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Суп молочный с крупой	200	6,7	9,7	24,4	211	<b>94</b>
Кисель из з/ягод (компот с/ф, св. плодов)	180	-	-	16	70	<b>278</b>
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	<b>401</b>
Кондитерские изделия	25	4,2	5,4	25,4	262	
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
<b>Всего за уплотненный полдник:</b>	<b>530</b>	<b>14,9</b>	<b>18,3</b>	<b>78,8</b>	<b>640,5</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,1</b>	<b>58,05</b>	<b>245,4</b>	<b>1760,5</b>	

День, неделя: **Четвертый день, первая неделя**

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Каша пшеничная молочная вязкая.	200	7,2	8,3	24,5	195	<b>168</b>
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	22,8	86	<b>395</b>
Бутерброд с повидлом	30/20	1,5	2,5	17,1	73	<b>2</b>
<b>Всего за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>11,6</b>	<b>13,3</b>	<b>64,4</b>	<b>354</b>	
<b>Второй завтрак:</b>						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	<b>0,4</b>	0,4	<b>9,8</b>	<b>67</b>	278 (сборник Т.В. Плотникова)
<b>Обед:</b>						
Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	200/20	5,5	7,2	7,4	185	<b>67</b>
Рис отварной рассыпчатый	130	3,9	4,5	32,5	182,3	<b>165</b>
Фрикадельки мясные в соусе	70/30	12,5	8,5	15,2	146	<b>288/348</b>
Салат овощной (овощи порционно)	50	0,8	2,9	1,5	45,6	<b>45,22,20</b>
Сок фруктовый (чай с сахаром)	180	0,96	0,24	17,8	78,0	<b>399/392/395</b>
Хлеб ржаной	50	2,2	0,25	13,4	67	
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
<b>Всего за обед:</b>	<b>755</b>	<b>27,06</b>	<b>24,29</b>	<b>95,8</b>	<b>744,9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Кулеш из гречневой крупы с мясом.	150	6,5	7,2	28,2	272,3	<b>203</b>
Сдоба обыкновенная	60	5,6	1,67	2,86	108,81	<b>466</b>
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	<b>401</b>
Компот из с/ф (свежих плодов)	180	0,4	-	6,2	85/87	<b>376/372</b>
Всего за уплотненный полдник:	490	<b>15,3</b>	<b>11,37</b>	<b>41,76</b>	<b>524,6</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,36</b>	<b>49,36</b>	<b>211,76</b>	<b>1690,5</b>	

День, неделя: **Пятый день, первая неделя**

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Каша геркулесовая молочная вязкая	200	6,7	9,7	24,4	211	<b>168</b>
Какао с молоком	200	4,0	2,5	16,0	108	<b>397</b>
Бутерброд с сыром	30/15	3,5	7,0	10,5	70	<b>3</b>
<b>Всего за завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>14,2</b>	<b>19,2</b>	<b>50,9</b>	<b>389</b>	
<b>Второй завтрак:</b>						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	<b>0,4</b>	0,4	<b>9,8</b>	<b>67</b>	<b>278(сборник Т.В .Плотникова)</b>
<b>Обед:</b>						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	5,0	7,7	24,8	259,0	<b>85</b>
Капуста тушеная с курицей	180	14,4	14,4	35,44	191	<b>132</b>
Овощи порционно (салат овощной)	50	0,8	2,8	4,0	45,6	<b>45,22,20</b>
Компот из с/ф (свежих плодов)	180	0,4	-	6,2	87	<b>372/376</b>
Хлеб ржаной	50	2,2	0,25	13,4	67	
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	40/41	
<b>Всего за обед:</b>	<b>685</b>	<b>24,0</b>	<b>25,85</b>	<b>91,84</b>	<b>690,6</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат овощной	70	0,8	2,9	1,5	45,6	<b>45,22,20</b>
Рыба, запеченная в омлете (суфле из рыбы)	80	10,1	5,3	20,1	200	<b>249/268</b>
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
Кисель из з/ягод (компот с/ф, св. плодов)	180	-	-	16	69	<b>278</b>
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	<b>401</b>
Кондитерские изделия	25	4,2	5,4	22,4	152	
<b>Всего за уплотненный полдник:</b>	<b>480</b>	<b>19,1</b>	<b>16,8</b>	<b>72,5</b>	<b>564,1</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>57,7</b>	<b>62,25</b>	<b>225,04</b>	<b>1710,7</b>	

День, неделя: Первый день, вторая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Каша манная молочная (сгущенном молоке)	200	6,0	8,0	27	244	<b>185</b>
Чай с сахаром	200	-	-	8	34	<b>392</b>
Бутерброд с маслом	30/6	3,5	4,3	8	64	<b>1</b>
<b>Всего за завтрак:</b>	<b>436</b>	<b>9,5</b>	<b>12,3</b>	<b>43</b>	<b>342</b>	
<b>Второй завтрак:</b>						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	<b>0,4</b>	0,4	<b>9,8</b>	<b>67</b>	<b>278 (сборник Т.В .Плотникова)</b>
<b>Обед:</b>						
Борщ со сметаной	200/20	5,6	9,3	13,3	121,0	<b>59</b>
Рис отварной рассып.с овощами	130	3,9	8,5	31,5	141,3	<b>166</b>
Биточки рыбные с овощами запеченные	70	10,1	7,3	20,1	165	<b>259/п/ф</b>
Салат овощной (овощи порционно)	50	0,8	2,9	1,5	45,6	<b>22,19</b>
Сок фруктовый (чай с сахаром)	180	0,96	0,24	17,8	80,0	<b>399/392</b>
Хлеб ржаной	50	2,2	0,25	13,4	67	
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
<b>Всего за обед:</b>	<b>725</b>	<b>24,76</b>	<b>27,19</b>	<b>115,6</b>	<b>660,9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Макаронные изделия отварные.	130	4,0	4,4	24,4	190,8	<b>317</b>
Печень, тушенная в сметане	80	10,5	8,8	7,2	200,3	<b>51 (сборник Т.В .Плотникова)</b>
Булочка «Творожная»	70	8,5	4,5	40,2	207	<b>483</b>
Компот из с/ф (свежих плодов)	180	0,4	-	6,2	87	<b>372/376</b>
<b>Всего за уплотненный полдник:</b>	<b>460</b>	<b>23,4</b>	<b>17,7</b>	<b>81</b>	<b>685,1</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>57,76</b>	<b>57,59</b>	<b>249,4</b>	<b>1755</b>	

День, неделя: Второй день , вторая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Каша рисовая молочная вязкая	200	5,07	8,1	27,9	219,0	<b>168</b>
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	22,8	86	<b>395</b>
Бутерброд с повидлом	30/20	1,5	2,5	17,1	73	<b>2</b>
<b>Всего за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>9,47</b>	<b>13,1</b>	<b>67,8</b>	<b>378</b>	
<b>Второй завтрак:</b>						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	<b>0,4</b>	0,4	<b>9,8</b>	<b>67</b>	<b>278(сборник Т.В. Плотникова)</b>
<b>Обед:</b>						
Суп картофельный на м/б со сметаной	200/20	4,2	5,2	26,6	157,0	<b>77</b>
Рагу из овощей с мясом	150	12,2	14,4	37,44	359	<b>64</b>
Салат овощной (овощи порционно)	50	0,8	2,9	1,5	45,6	<b>45,33,36</b>
Компот из с/ф (свежих плодов)	180	0,4	-	6,2	87	<b>272/376</b>
Хлеб ржаной	50	2,2	0,25	13,4	67	
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,6/0,7	8,0	41	
<b>Всего за обед:</b>	<b>675</b>	<b>21,0</b>	<b>23,45</b>	<b>93,14</b>	<b>756,6</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Запеканка из творога с морковью со стуженным молоком	150*30	27,7	14,2	28,3	376,6	<b>238</b>
Кисель из з/ягод(компот из с/ф,св.плодов)	180	-	-	16	79	<b>278</b>
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	<b>401</b>
Кондитерские изделия	25	4,2	5,4	22,4	152	
<b>Всего за уплотненный полдник:</b>	<b>485</b>	<b>34,7</b>	<b>19,1</b>	<b>91,2</b>	<b>664,1</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>65,17</b>	<b>56,05</b>	<b>261,94</b>	<b>1865,7</b>	

День, неделя: Третий день , вторая неделя



Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Суп молочный с макаронными изд.	200	6,7	9,7	24,4	211	<b>94</b>
Какао с молоком	200	4,0	2,5	16,0	108	<b>397</b>
Бутерброд с сыром	30/15	3,5	7,0	10,5	70	<b>3</b>
<b>Всего за завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>14,2</b>	<b>19,0</b>	<b>50,9</b>	<b>389</b>	
<b>Второй завтрак:</b>						
Фруктовый салат (фрукты свежие)	100	<b>0,4</b>	0,4	<b>9,8</b>	<b>67</b>	<b>278 (сборник Т.В. Плотникова)</b>
<b>Обед:</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином (мясном) бульоне.	200	2,2	5,2	6,6	118,0	<b>82</b>
Картофельное пюре	130	3,2	5,0	31,3	147	<b>321</b>
Гуляш из отварного мяса	70	11,2	6,1	9,3	135,3	<b>52</b>
Салат овощной (овощи порционно)	50	0,8	2,9	1,5	45,6	<b>45,22,19</b>
Сок фруктовый (чай с сахаром)	180	0,96	0,24	17,8	78,0	<b>399/392</b>
Хлеб ржаной	50	2,2	0,25	13,4	/67	
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
<b>Всего за обед:</b>	<b>655</b>	<b>21,8</b>	<b>20,4</b>	<b>81,3</b>	<b>631,9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат овощной. Оладьи с творогом, запеченные, со сгущенным молоком	60/100/30	17,7	11,2	38,3	551,6	<b>238.35</b>
Компот из с/ф (свежих плодов)	180	0,4	-	6,2	87	<b>372/376</b>
Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	4,5	56,5	<b>401</b>
<b>Всего за уплотненный полдник:</b>	<b>470</b>	<b>20,9</b>	<b>14,7</b>	<b>49,0</b>	<b>695,1</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>57,3</b>	<b>54,5</b>	<b>191,0</b>	<b>1783</b>	

День, неделя: Четвертый день, вторая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Каша пшеничная вязкая на молоке	200	7,2	8,3	35,0	215,4	236
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	22,8	86	395
Бутерброд с повидлом	30/20	1,5	2,5	17,1	73	2
<b>Всего за завтрак:</b>	450	<b>11,6</b>	<b>13,3</b>	<b>74,9</b>	<b>374,4</b>	
<b>Второй завтрак:</b>						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	0,4	0,4	9,8	67	278 (сборник Т.В. Плотникова)
<b>Обед:</b>						
Суп рыбный	200	6,5	5,5	25,5	122,2	С6 №2(217)
Мясо (птицы), тушеное с овощами в соусе	180	3,2	5,0	31,3	282	274
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	399/392
Хлеб ржаной	50	2,2	0,25	13,4	67	
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
<b>Всего за обед:</b>	685	<b>14,86</b>	<b>14,34</b>	<b>97,5</b>	<b>635,8</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Голубцы ленивые с том. соусом.	150/20	7,9	8,7	16,1	299	298/348
Компот из с/ф (свежих 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
<b>Всего за уплотненный полдник:</b>	495	<b>16,5</b>	<b>17,3</b>	<b>61,2</b>	<b>685,5</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43,36</b>	<b>45,34</b>	<b>243,4</b>	<b>1762,7</b>	

День, неделя: Пятый день, вторая неделя

Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>						
Каша из смеси круп вязкая на молоке	200	6,2	10,0	26,8	209	185г.№3
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
<b>Всего за завтрак:</b>	445	13,7	19,5	53,3	387	
<b>Второй завтрак:</b>						
Фруктовый салат (фрукты свежие, сок фруктовый)	100	0,4	0,4	9,8	67	278 (сборник Т.В. Плотникова)
<b>Обед:</b>						
Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной	200/20	5,6	7,3	10,3	141,0	58
Гречка отварная рассыпчатая.	140	4,2	5,9	33,0	240,0	313
Котлета мясная	70	9,5	8,5	15,2	106	282
Салат овощной (овощи порционно, икра кабачковая)	50	0,8	2,9	1,5	45,6	19
Сок фруктовый (чай с сахаром)	180	0,96	0,24	17,8	78,0	399/392
Хлеб ржаной	50	2,2	0,25	13,4	67	
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
<b>Всего за обед:</b>	735	24,46	26,79	99,2	718,6	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Жаркое по-домашнему.	150	17,5	9,5	21,9	266,3	276
Ватрушка с творогом.	120	4,6	13,0	50,3	289	454/500
Компот из с/ф (свежих плодов)	180	0,4	-	6,2	87	272/376
Хлеб пшеничный	25	1,2	0,7	8,0	41	
<b>Всего за уплотненный полдник:</b>	475	23,5	23,2	86,4	683,3	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		62,06	69,89	248,5	1855,9	