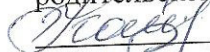


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №11
им. Героя Советского Союза Аипова Махмута Ильичевича
городского округа Октябрьск Самарской области

СОГЛАСОВАНО

Председатель

родительского комитета

 К.Д.Колвина
«01» февраля 2021 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №11 г.о. Октябрьск

О.А.Дунова



от «01» февраля 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ

**структурного подразделения государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения Самарской области средней
общеобразовательной школы № 11
им. Героя Советского Союза Аипова Махмута Ильичевича
городского округа Октябрьск Самарской области,
реализующего общеобразовательные программы дошкольного
образования
«Детского сада № 10»**

ВОЗРАСТ: 1,5 – 3 года

г.о.Октябрьск

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витами н С мг	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 1 (понедельник)			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша»Дружба» молочная	155	5,59	7,41	25,89	186,1	1,3	27
	Кофейный напиток на молоке	150	3,94	4,23	16,23	115,2	1,3	6
	Бутерброд с сыром	40/ 11	5,2	4,32	17,99	128,3	0,18	68
			14,73	15,96	60,11	429,6	2,78	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	1,0	0	25,2	104,0	4,0	
ОБЕД	Суп с фасолью,с тушенкой, со сметаной	150	5,35	9,54	15,56	166,0	15,0	
	Рыба,тушеная с овощами	150	19,83	4,87	3,91	138,28	3,9	41/1
	Компот из сухофруктов(вит.С)	150	0,52	0	16,6	64,6	0,4	1
	Хлеб	40	2,72	0,48	18,6	86,0	0	
			28,42	14,89	54,67	454,88	19,3	
УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК	Ленивая ватрушка с изюмом	150	19,3	15,7	33,1	362,8	0,4	58
	Кисломолочный напиток	150	4,5	9,0	11,14	146,2	0,5	10
	Фрукты	108	0,43	-	12,2	49,68	13,8	71
			24,23	24,7	56,44	558,68	14,7	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			68,38	55,55	196,42	1547,16	40,78	

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витами н С г	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
8 день (среда)			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша гурьевская молочная	150	6,04	7,2	29,1	198,8	1,3	32
	Какао с молоком	150	3,88	4,34	16,37	116,5	1,3	7
	Бутерброд с повидлом (джем)	35/15	2,66 12,58	1,02 12,56	27,8 47,08	125,0 440,3	0,08 2,68	69
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочный напиток	150	4,5	9,0	11,14	146,2	0,5	10
ОБЕД	Огурец свежий порционно(соленый)	40	0,32	-	0,81	4,5	3,2	19
	Суп с курицей, с вермишелью ,со сметаной	150/9	10,02	13,3	21,53	242,9	15,3	39
	Овощное рагу с курицей	150	18,09	18,82	26,55	342,3	78,3	
	Компот из кураги (вит.С)	150	0,52	0	16,6	64,6	0,4	2
	Хлеб	40	2,72	0,48	18,6	86,0	0	
			31,67	32,6	84,09	740,3	97,2	
УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК	Рыбное суфле	100	18,09	6,05	5,99	164,58	2,3	60
	Яйцо вареное	40	2,6	2,4	2,0	31,4	-	64
	Салат из зеленого горошка ,лука	40	1,72	3,1	4,2	101,3	6,0	17
	Чай с сахаром	150	0,1	-	10,01	37,9	0,05	4
	Батон	35	2,6	1,02	18,0	87,5	0	
Фрукты	108	0,43	-	12,2	49,68	13,8		
			25,54	12,57	52,2	472,68	22,15	
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ			74,29	66,73	194,71	1799,16	122,5	

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витами н С мг	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 3 (среда)								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	155	6,23	7,28	25,3	185,5	1,3	24
	Кофейный напиток на молоке	150	3,94	4,23	16,23	115,2	1,3	6
	Бутерброд с маслом	40/4	2,65 12,82	3,92 15,43	18,03 59,56	113,9 414,6	0 2,6	70
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочный напиток	150	4,5	9,0	11,14	146,2	0,5	10
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	45	0,74	3,05	6,8	56,6	2,5	13
	Суп с клецками на м/к бульоне со сметаной	150	10,66	11,23	23,04	230,4	15,3	36
	Капуста тушеная с мясом	150	18,59	14,2	13,95	240,8	115,2	46/1
	Компот из сухофруктов (вит.С)	150	0,52	0	16,6	64,6	0,4	1
	Хлеб	40	2,72	0,48	18,16	86,0	0	
			33,23	28,96	78,55	678,4	133,4	
УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК	Макароны отварные	110	4,21	3,26	30,12	159,2	2,3	48
	Кабачковая икра	50	1,0	4,5	4,25	61,0	3,5	23
	Сок фруктовый	200	1,0	0	25,2	104,0	4,0	8
	Батон	35	2,6	1,02	18,0	87,5	0	
Фрукты	108	0,43	-	12,2	49,68	13,8	71	
			9,24	8,78	89,77	461,38	23,6	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ			59,79	62,17	239,02	1700,58	160,1	

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витами н С мг	№ рецепт уры
			(г)					
День 4 (четверг)			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша «Белоснежка» молочная	150	5,95	7,2	25,8	185,7	1,3	28
	Какао с молоком	150	3,88	4,34	16,37	116,5	1,3	7
	Бутерброд с сыром	40/11	5,2	4,32	17,99	128,3	0,18	
			15,03	15,86	60,2	430,5	2,78	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочный напиток	150	4,5	9,0	11,14	146,2	0,5	10
ОБЕД	Винегрет	60	2,9	3,08	16,5	101,9	38,8	14
	Суп с яйцом , с курицей со сметаной	150	10,3	14,16	15,9	228,6	15,0	34
	Пирожок с курицей	120	20,4	16,34	38,02	270,83	0,8	47
	Компот из кураги	150	0,52	0	6,59	27,2	0,4	2
	Хлеб	40	2,72	0,48	18,6	86,0	0	
			35,35	30,13	97,27	613,85	57,3	
УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК	Картофельное пюре	110	4,49	4,04	36,95	193,2	36,3	57
	Рыба с овощами	60	16,36	3,72	2,48	108,37	2,3	52
	Чай с сахаром, лимоном	150	0,1	0	10,01	37,9	0,05	5
	Батон	35	2,6	1,02	18,0	87,5	0	
Фрукты	108	0,43	-	12,2	49,68	13,8	71	
			23,98	8,78	79,64	476,65	52,45	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ			78,86	63,77	248,25	1667,2	113,03	

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витами н С мг	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 5 (пятница)			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	150	5,25	7,2	22,44	170,3	1,3	29
	Кофейный напиток на молоке	150	3,94	4,23	16,23	115,2	1,3	6
	Бутерброд с повидлом (джем)	35/15	2,66 11,85	1,02 12,45	27,8 66,47	125,0 410,5	0,08 2,7	69
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,2	104,0	4,0	8
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром (помидор свежий)	40	0,27	-	1,31	6,3	9	15
	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150	9,74	10,21	19,36	239,9	31,3	38
	Плов с мясом	150	15,09	10,2	18,8	235,3	1	
	Компот из сухофруктов (витамин «С»)	150	0,52	0	16,6	64,6	0,4	1
	Хлеб ржаной	40	2,72 28,34	0,48 20,89	18,56 74,63	86,0 632,1	0 41,7	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Блины со сгущенным молоком (маслом, сахаром)	130/ 20	10,09	15,8	57,7	398,89	1,1	62
	Кисломолочный напиток	150	0,12	0	12,02	45,53	0,06	10
	Фрукты свежие	160	0,72	0	20,34	82,8	23,0	71
			10,93	15,8	90,06	527,22	24,16	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ			52,12	49,14	256,36	1673,82	72,56	

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витами н С мг	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 6 (понедельник)			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	155	6,09	7,64	25,04	187,3	1,3	30
	Какао с молоком	150	3,88	4,34	16,37	116,5	1,3	7
	Бутерброд с маслом	40/4	2,65 12,62	3,92 15,9	18,3 59,71	113,9 417,7	0 2,6	70
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,2	104,0	4,0	8
	Кондитерские изделия	20	2,16 3,16	1,7 1,7	13,3 38,5	79,0 183,0	0 4,0	
ОБЕД	Суп гороховый с тушенкой	150	10,02	13,3	21,53	242,9	15,3	
	Картофельное пюре	110/	4,49	4,04	36,95	193,2	36,3	
	Рыба с овощами	60	16,36	3,72	2,48	108,37	2,3	
	Огурец соленый(свежий)	40	0,32	-	0,81	4,5	3,2	
	Компот из кураги (витамин «С»)	150	0,52	0	16,6	64,6	0,4	
Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,6	86,0	0		
			34,43	21,54	96,97	699,57	57,5	
УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК	Творожные сырники со сгущенным молоком	150	19,02	15,58	32,24	339,78	0,6	63
	Кисломолочный напиток	150	0,12	0	12,02	45,53	0,06	10
	Батон	35	2,6	1,02	18,0	87,5	0	
	Фрукты	108	0,43	-	12,2	49,68	13,8	71
			22,17	16,6	74,46	522,49	14,46	
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ			72,38	55,74	269,64	1824,82	78,56	

ДЕНЬ			70,07	61,55	213,19	1646,57	148,99	
-------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 (вторник)			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша гречневая с молоком	150	5,37	6,62	23,33	168,3	1,0	25
	Какао с молоком	150	3,88	4,34	16,37	116,5	1,3	7
	Бутерброд с повидлом (джем)	35/15	2,66	1,02	27,8	125,0	0,08	69
			11,91	11,98	67,5	409,8	2,4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочный напиток	150	7,5	2,25	12,8	105,0	0,9	9
ОБЕД	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	150	3,08	1,74	5,42	135,93	9,98	26
	Азу по -татарски с мясом	150	13,65	4,7	13,4	162,68	11,3	38/1
	Салат «Свеколка» с чесноком	40	0,92	3,0	5,61	52,06	5,1	12
	Компот из кураги	150	0,52	0	16,57	64,6	0,4	2
	Хлеб	40	2,72	0,48	18,6	86,0	0	
			32,19	28,09	91,6	794,66	74,0	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суп молочный пшеничный	150	4,89	7,35	18,09	163,9	1,3	26
	Ватрушка с творогом	100	8,7	10,7	9,76	169,3	0,45	44
	Чай с сахаром	200	,01	0	10,01	37,9	0,05	4
	Фрукты	108	0,43	0	12,2	49,68	13,8	71
			15,02	18,05	65,25	486,88	19,55	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ			66,62	60,37	237,15	1795,82	96,85	

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 9 (четверг)								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	155	5,09	7,18	26,64	184,9	1,3	33
	Чай с сахаром	150	0,1	0	10,01	37,9	0,05	4
	Бутерброд с маслом	40/4	5,2 14,23	4,32 15,73	17,99 60,86	128,3 428,4	0,18 2,78	68
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	1,0	0	25,2	104,0	4,0	8
	Печенье (вафля)	20	2,16 3,16	1,7 1,7	13,3 38,5	79,0 183,0	0 4,0	
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,96	3,07	4,15	47,5	3,5	20
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150	9,29	10,22	19,88	204,27	19,3	42
	Гречка рассыпчатая, гуляш из мяса	110/ 50	20,37	16,39	16,16	290,94	114,3	55 /49
	Компот из сухофруктов (витамин «С»)	150	0,52	0	16,6	64,6	0,4	1
	Хлеб	40	2,72	0,48	18,6	86,0	0	
			33,44	30,16	68,80	666,61	137,15	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг творожно- рисовый с киселем	150	15,59	13,76	23,9	381,5	0,4	61
	Кисломолочный напиток	150	7,5	2,25	12,8	105,0	0,9	9
	Батон	35	2,6	1,02	18,0	87,5	0	
	Фрукты	160	0,72	0	20,34	82,8	23,0	71
			26,41	17,03	75,04	656,8	24,3	
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ			77,24	64,62	243,2	1934,81	168,2	

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины С мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 (пятница)								
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	150	5,25	7,2	22,44	170,3	1,3	29
	Какао с молоком	150	3,88	4,34	16,37	116,5	1,3	7
	Бутерброд с сыром	40/11	2,65	3,92	18,3	113,9	0	70
			11,78	15,46	51,11	400,7	2,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочный напиток	150	7,5	2,25	12,8	105,0	0,9	9
ОБЕД	Салат «Чипполино» (Салат из св.огурца с луком)(солен.огурца с луком)	40	0,35	3,0	1,42	32,07	5,2	21 22 (22/1
	Суп с фрикадельками со сметаной	150	10,02	11,19	15,58	199,63	0,9	43
	Жаркое по –домашнему с мясом	150	17,6	18,9	37,7	282,2	40,3	
	Компот из кураги (витамин «С»)	150	0,52	0	16,6	64,6	0,4	2
	Хлеб	40	2,72	0,48	18,6	86,0	0	
			31,21	33,57	89,9	664,5	46,8	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пирожок с капустой,яйцом	130	10,08	12,58	46,01	326,28	35,25	66
	(Сладкий пирог)		6,92	9,29	59,77	339,04	0,37	67
	Чай с сахаром	150	0,1	0	10,01	37,9	0,05	4
	Фрукты	180	0,72	0	20,34	82,8	23	56
			10,9	12,58	76,36	446,98	35,3	
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ			61,39	63,86	230,17	1616,18	85,6	

« С » - витаминизация

1,5-3 года - 35 мг аскорбиновой кислоты

