


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: 3 – 7 лет

г.о.Октябрьск

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			(г)				
Неделя 1			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» молочная	200	7,12	8,96	34,09	237,33	27
	Кофейный напиток на молоке	180	4,56	4,89	19,2	134,74	6
	Бутерброд с маслом	45/ 16	3,37	4,93	23,18	145,6	70
			15,05	18,78	76,47	517,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	0,6	0	28,0	108	8
	Вафля(печенье)	25	1,88 2,48	2,45 2,45	18,6 46,6	14,3 212,3	
ОБЕД	Суп картофельный с тушенкой со сметаной	200 /11	6,68	11,41	18,84	201,7	
	Гороховое пюре с маслом	140	15,02	4,64	37,56	243,0	
	Рыба тушеная с овощами	70	16,5	4,9	3,3	121,16	52
	Компот из сухофруктов(вит.С)	200	0,62	0	19,89	77,48	1
	Хлеб	50	3,4 42,22	0,6 21,55	23,2 102,79	107,5 642,3	
УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	180	23,32	19,85	20,66	347,7	58
	Кисломолочный продукт	170	8,5	2,55	14,5	119,0	9
	Батон	45	3,3 35,12	1,31 23,71	23,1 58,26	112,5 579,2	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			94,87	66,49	284,12	1951,5	

Прием пищи	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценност ь (ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
ЗАВТРАК	Каша гречневая с молоком	200	7,21	8,25	31,08	219,1	25
	Какао с молоком	180	4,49	5,01	19,36	136,4	7
	Бутерброд с сыром	45/15	3,38	1,3	36,1	162,5	69
			15,08	14,56	86,54	518,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочный напиток	180	8,5	2,55	14,5	119,0	9
ОБЕД	Щи на м/к бульоне со сметаной	200/ 11	11,41	12,4	19,43	276,7	35
	Азу по-татарски с мясом	180	20,4	16,8	42,5	272,9	45
	Салат «Свеколка » с чесноком	50	1,09	4,0	6,71	65,86	12
	Компот из кураги (вит»С»)	180	0,62	0	19,89	77,48	2
	Хлеб	50	3,4	0,6	23,2	107,5	
			36,92	33,5	111,73	800,44	
УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК	Суп молочный пшениный	200	6,07	8,87	22,49	208,9	26
	Ватрушка с творогом	120	10,05	12,5	12,34	200,1	59
	Чай с сахаром	200	1,0	0	25,2	104,0	8
	Фрукты свежие	114	0,46	0	12,9	52,44	71
			17,58	21,4	72,93	565,4	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ			77,5	72,01	281,17	2002,8 44	

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 3 (среда)			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	8,08	8,8	33,27	236,33	1,5	24
	Кофейный напиток на молоке	180	4,56	4,89	19,2	134,74	1,5	6
	Бутерброд с маслом	45/5	3,37	4,93	23,18	145,6	0	70
			16,01	18,62	75,65	516,67	3,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт	200	1,0	0	25,2	104,0	1,0	8
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	55	0,87	4,06	7,5	68,9	3,0	13
	Суп с клецками на м/к бульоне со сметаной	200/ 11	13,69	13,56	29,47	288,38	17,8	36
	Капуста тушеная/ колбаса отварная	150/ 70	14,58	22,61	16,06	303,6	126,9	46
	Компот из сухофруктов (вит.С)	200	0,62	0	19,9	77,5	0,5	1
	Хлеб	50	3,4 32,7	0,6 40,83	23,2 92,73	107,5 831,66	0 148,2	
УПЛОТНЕН - НЫЙ ПОЛДНИК	Макароны отварные	140	5,27	4,08	37,65	199,9	2,9	
	Кабачковая икра	60	1,2	5,4	5,1	73,2	4,2	8
	Сок фруктовый	200	1,0	0	25,2	104,0	4,0	
	Батон	45	3,3 10,77	1,31 10,79	23,1 91,05	112,5 488,7	0 11,1	71
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ			60,48	70,21	284,63	1941,03	178,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 (четверг)			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша «Белоснежка» молочная	200	7,1	8,6	30,4	220,4	1,5	28
	Какао с молоком	180	4,49	5,01	19,36	136,4	1,5	7
	Бутерброд с сыром	45/16	7,0	6,1	23,13	171,973	0,26	68
			18,6	35,57	72,9	528,7	3,26	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочный напиток	180	8,5	2,55	14,5	119	1,0	9
ОБЕД	Винегрет	70	3,6	4,09	20,9	120,6	47,5	14
	Суп с курицей, с фасолью, со сметаной	200/11	14,3	11,2	21,88	242,13	17,86	34
	Пирожок с курицей (Лапшевник с курицей)	150	23,74	24,58	47,89	395,24	1,0	47
	Компот из кураги (вит»С»)	180						
	Хлеб	200	0,62	0	7,96	32,6	0,5	1
		50	3,4	0,6	23,2	107,5	0	
			45,66	40,47	121,83	898,07	66,86	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Картофельное пюре	150	5,19	5,11	41,33	222,2	40,4	57
	Рыба с овощами	70	19,68	4,86	3,3	135,16	3,0	52
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,21	0	12,38	48,63	4,0	5
	Батон	45	3,3	1,31	23,1	112,5	0	
	Фрукты	114	0,46	0	12,9	52,44	15	
			28,84	11,28	93,01	570,93	62,4	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ			101,6	89,87	302,24	2116,7	133,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 (пятница)			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	200	6,35	8,61	27,1	205,15	1,5	29
	Кофейный напиток на молоке	180	4,56	4,89	19,2	134,74	1,5	6
	Бутерброд с повидлом(джем)	45/20	3,38	1,3	36,1	162,5	0,1	69
			14,29	14,8	82,4	502,39	3,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,2	104,0	4	8
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром (Помидор свежий)	50	0,78	4,06	4,2	55,8	3,0	18
		50	0,33	-	1,6	7,7	11,0	15
	Борщ на м/к б-не со сметаной	200/11	12,09	12,41	23,75	295,9	39,4	38
	Плов с мясом	180	25,7	18,6	47,3	347,1	4	44
	Компот из сухофруктов(витамин «С»)	180	0,62	0	19,9	77,5	0,5	1
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	0	
			42,59	35,67	118,35	883,8	46,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Блины со сгущенным молоком (маслом, сахаром	180	10,93	17,89	63,9	444,34	1,2	62
	Кисломолочный продукт	180	8,5	2,55	14,5	119,0	1,0	9
			19,43	20,44	78,4	563,34	2,2	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ			77,31	70,91	304,35	2053,53	56,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 (понедельник)			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	8,45	13,0	32,33	281,18	1,1	14
	Какао с молоком	180	4,49	5,01	19,36	136,4	1,5	7
	Бутерброд с маслом	45/5	3,37	4,93	23,18	145,6	0	70
			16,31	22,94	74,87	563,18	2,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	20	1,0	0	25,2	104	4,0	8
	Печенье(вафли)	25	2,7 3,7	2,13 2,13	16,6 41,8	98,8 202,8	- 4,0	
ОБЕД	Суп гороховый с тушенкой	200/ 11	12,36	16,1	25,76	293,6	17,8	
	Картофельное пюре; рыба с овощами	150/ 70	5,19 19,68	5,11 4,86	41,33 3,3	222,2 135,16	40,4 3	57 52
	Огурец соленый (свежий) порционно	50	0,39	-	0,99	5,5	3,9	19
	Компот из кураги (витамин «С»)	200	0,62	0	19,9	77,5	0,5	2
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	0	
			41,64	26,67	114,48	841,46	75,3	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Творожные сырники со сгущенным молоком	150/ 20	24,81	19,34	41,36	431,36	0,8	65
	Кисломолочный продукт	180	8,5	2,55	14,5	119,0	1	9
	Батон	45	3,3	1,31	23,1	112,5	0	
		36,61	23,2	78,96	662,86	1,8		
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ			98,26	74,94	310,11	2270,3	83,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 (вторник)			Б	Ж	У		С	
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	200	8,2	10,3	31,79	245,3	1,5	31
	Кофейный напиток на молоке	180	4,56	4,83	19,2	134,74	1,5	6
	Бутерброд с сыром	45/16	7,0	6,1	23,13	171,9	0,26	68
			21,25	22,39	116,55	510,36	9,51	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт	180	8,5	2,55	14,5	119,0	1,0	9
ОБЕД	Салат из свеклы с изюмом	60	1,08	4,0	8,2	71,7	7,9	16
	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	200 /11	12,51	12,52	26,0	260,8	17,9	40
	Ленивые голубцы (Капустное суфле со сметанным соусом)	180	20,04	16,69	23,29	320,47	125,5	54
		180	22,2	18,99	18,83	322,6	125,5	56
	Компот из сухофруктов (витамины «С»)	200	0,62	0	7,96	32,6	0,5	1
	Хлеб	50	3,4	0,6	23,2	107,5	0	
			37,65	33,81	88,65	793,07	151,8	
УПЛОТНЕН - НЫЙ ПОЛДНИК	Омлет	140	10,21	13,41	4,7	254,5	0,9	63
	Салат из моркови с сахаром	60	0,78	4,06	4,2	55,8	3,0	18
	Чай с сахаром,	200	0,12	0	12,02	45,53	0,06	4
	Батон	45	3,3	1,31	23,1	112,5	0	
	Фрукты	114	0,46	0	12,9	52,44	15	71
		14,87	18,78	56,92	520,77	18,96		
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ			82,27	77,53	276,62	1943,2	181,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины С (г)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 (среда)			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша гурьевская молочная	200	7,19	8,6	33,7	223,45	1,5	32
	Какао с молоком	180	4,49	5,01	19,36	136,4	1,5	7
	Бутерброд с повидлом(джем)	45/20	3,38	1,3	36,1	162,5	0,1	69
			20,04	19,72	134,3	494,88	3,18	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочный напиток	170	5,1	10,2	11,96	163,2	0,8	10
ОБЕД	Огурец свежий (соленый) порционно	50	0,39	-	0,99	5,5	3,9	19
	Суп с курицей , с вермишелью со сметаной	200/11	12,36	16,1	25,76	293,6	17,8	39
	Овощное рагу с курицей	200	20,36	22,36	31,3	401,3	-	3,0
	Компот из кураги (вит.С)	200	0,62	0	7,96	32,6	0,5	2
	Хлеб	50	3,4	0,6	23,2	107,5	0	
			37,13	39,06	89,21	840,5	22,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыбное суфле	120	21,58	7,25	7,89	217,5	3,0	60
	Яйцо вареное	40	2,6	2,4	2,0	31,4	0	64
	Салат из зеленого горошка с луком	50	2,12	4,12	5,33	141,5	7,5	17
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,02	45,53	0,04	4
	Булка	45	3,3	1,31	23,1	112,5	0	
Фрукты	114	0,46	0	12,9	52,44	15	71	
			30,18	15,08	63,24	600,87	10,54	
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ			92,45	84,06	298,71	2099,45	36,72	

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 (четверг)			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	200	9,6	9,74	32,9	238,9	1,5	30
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,02	45,53	0,06	4
	Бутерброд с маслом	45/5	3,37 17,53	4,93 19,56	23,18 75,28	145,6 519,24	- 3,0	70
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый Печенье(вафля)	200 20	1,0 2,7 3,7	0 2,13 2,13	25,2 16,6 41,8	104,0 988 202,8	4,0 0 4,0	8
ОБЕД	Салат из моркови с зел.горошком	60	1,09	4,08	4,85	59,8	4	22
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200/11	11,72	12,41	23,67	247,63	22,8	42
	Гречка рассыпчатая, гуляш из мяса	140/ 70	6,37 16,27	4,93 12,98	34,05 6,84	196,05 207,73	- 5,4	55 49
	Компот из сухофруктов (витамин «С»)	200	0,62	0	19,9	77,5	0,5	1
	Хлеб	50	3,4 38,97	0,6 35,0	23,2 104,63	107,5 864,24	- 32,7	
УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг творожно-рисовый с киселем	190	21,84	17,5	34,7	489,5	0,5	61
	Кисломолочный напиток	170	5,1	10,2	11,96	163,2	0,8	10
	Батон	45	3,3	1,31	23,1	112,5	0	
			30,24	29,01	69,76	765,2	1,3	
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ			90,44	85,7	291,47	2351,48	41,0	

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С (г)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 10 (пятница)								
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	200	6,35	8,61	27,1	205,15	1,5	29
	Какао с молоком	180	4,49	5,01	19,36	136,4	1,5	7
	Бутерброд с сыром	45/16	7,0	6,1	23,13	171,9	0,26	68
			17,84	19,72	69,59	513,45	3,26	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочный напиток	170	8,5	2,55	14,5	119	1,0	9
ОБЕД	Салат«Чипполино» (Салат из св.огурца с луком)	50	0,48	4,0	2,41	43,17	6,5	21
	Суп с фрикадельками со сметаной	200/ 11	12,31	13,49	18,3	239,26	1,1	43
	Жаркое по- домашнему с мясом	180	20,0	22,5	42,5	292,3	46,1	53
	Компот из кураги (витамин «С»)	200	0,62	0	19,9	77,5	0,5	2
	Хлеб	50	3,4	0,6	23,2	107,5	0	
			36,81	40,59	106,31	759,73	54,2	
УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК	Пирожок с капустой,яйцом	150	12,47	15,3	55,37	395,77	45,35	66
	(Сладкий пирог)	150	8,3	11,15	72,94	407,97	0,5	67
	Чай с сахаром	180	0,12	0	12,02	45,53	0,06	4
	Фрукты	190	0,76	0	21,5	87,4	25	71
			13,35	15,3	88,89	528,7	45,41	
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ			76,5	78,16	279,29	1920,88	103, 87	

« С » - витаминизация

3-7 лет-50 мг аскорбиновой кислоты