

Утверждаю

Директор МБОУ Школы №6 г.о. Самара

Кручинина С.А.



## ОСНОВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ МБОУ ШКОЛЫ № 6 ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

(дошкольное отделение)

приложение №8 СП 2.3./2.4.3590-20

осень – зима

Разработано на материале «Сборника рецептов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» М.П.Могильный, В.А.Тутельян  
2012 г

### Меню приготавливаемых блюд

Дни недели	Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюд (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
				Б	Ж	Угл.		
	1-ая неделя завтрак	Каша молочная «Дружба» жидкая	200	6,1	6,2	32,2	209,2	185
		Батон с маслом	25/5	1,9	4,8	12,5	101,1	1
		Кофейный напиток с молоком	180	1,4	1,2	20,2	96,3	395
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,4</b>	<b>12,2</b>	<b>64,9</b>	<b>406,6</b>	

П О Н Е Д Е Л Ь Н И К	2-ой завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86,0	399
	Итого за 2-ой завтрак			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86,0</b>	
	обед	Суп овощной на курином бульоне с зеленым горошком	180	1,4	2,5	7,4	58,5	78
		Мясо птицы отварное	70	17,8	17,9	0,2	233,8	300
		Макаронные изделия отварные	100	3,8	4,5	24,0	151,1	204
		Салат из свеклы	50	0,7	3,0	4,1	46,3	33
		Компот из с/фруктов	180	0	0	9,7	38,7	376
		Хлеб пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	
		Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,5	79,2	
	Итого за обед			<b>28,9</b>	<b>28,5</b>	<b>79,5</b>	<b>690,5</b>	
	полдник	пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	
		Кефир (варенец, ряженка, йогурт)	180	5,4	0,2	7,2	55,8	401
		Плоды свежие	50	0,6	2,5	3,2	23,5	368
	Итого за полдник			<b>7,8</b>	<b>4,1</b>	<b>32,9</b>	<b>189,1</b>	
	ужин	Картофельное пюре	170	3,4	5,4	22,7	153,3	321
Салат из соленых огурцов		60	1,6	3,1	1,6	40,0	19	
хлеб		20	1,5	0,1	10,0	47,4		
Чай с сахаром		200	0	0	9,7	38,7	392	
Итого за ужин			<b>6,51</b>	<b>8,55</b>	<b>43,95</b>	<b>279,44</b>		
<b>Всего за день</b>			<b>53,17</b>	<b>51,2</b>	<b>243,11</b>	<b>1651,64</b>		

Дни недели	Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюд (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.	
				Б	Ж	Угл.			
В Т О Р Н И К	завтрак	Омлет натуральный	110	10,8	12,4	2,1	162,7	215	
		Кабачковая икра	60	1,1	5,3	4,6	71,4		
		Батон с маслом	25/5	1,9	4,8	12,9	102,9	1	
		Чай с молоком	180	0,2	0,1	14,2	56,7	394	
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>14,0</b>	<b>22,6</b>	<b>33,8</b>	<b>393,7</b>	
	2-ой завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86,1	399	
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>				<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86,1</b>	
	обед	Суп рыбный	180	7,0	4,1	11,2	110,9	87	
		Котлеты, биточки	70	13,1	11,9	10,3	199,9	282	
		Пюре гороховое	130	14,5	4,4	30,2	218,9	180	
		Салат из соленых огурцов	50	1,3	2,5	1,3	33,4	19	
		Компот из свежих плодов	180	0,3	0,2	14,7	62,8	373	
		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
		Хлеб ржаной	25	1,6	0,2	10,3	49,5		
	<b>Итого за обед</b>				<b>39,7</b>	<b>23,5</b>	<b>90,5</b>	<b>734,6</b>	
	полдник	Бутерброд с сыром	25/2,5/12,5	4,5	6,4	10,7	118,7	3	

		Какао с молоком	180	2,6	2,3	22,3	120,6	397
		Плоды свежие	50	0,4	0,1	3,7	18,4	368
	Итого за полдник			<b>7,5</b>	<b>8,8</b>	<b>36,7</b>	<b>257,7</b>	
	ужин	Рагу из овощей	200	3,1	5,0	17,9	130,3	137
		печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
		хлеб	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,9	41,1	393
	Итого за ужин			<b>7,0</b>	<b>8,0</b>	<b>60,1</b>	<b>343,9</b>	
	<b>Всего за день</b>			<b>69,2</b>	<b>63,1</b>	<b>240,9</b>	<b>1816,0</b>	

Дни недели	Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюд (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
				Б	Ж	Угл.		
С Р Е Д А	завтрак	Пудинг из творога со сметанным соусом	140/25	20,9	16,1	15,7	305,4	235
		Батон с маслом	30/5	2,3	5,0	15,4	116,0	1
		Какао с молоком	200	3,6	3,7	14,9	108,9	397
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>26,8</b>	<b>24,8</b>	<b>46,0</b>	<b>530,3</b>	
	2-ой завтрак	Плоды свежие	100	0,4	0,2	10,0	45,6	368
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,0</b>	<b>45,6</b>	

	обед	Суп с крупой и сметаной на м/к бул.	180/5	1,8	3,1	11,7	84,8	80
		Гуляш из отварного мяса	70	12,7	12,1	2,8	170,5	227
		Картофель отварной	130	2,5	0,5	19,8	94,0	125
		Салат витаминный	50	0,8	2,4	3,6	40,5	20
		Компот из с/фруктов (курага)	180	0	0	9,7	38,7	376
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
		<b>Итого за обед</b>		<b>23,4</b>	<b>18,7</b>	<b>83,9</b>	<b>601,5</b>	
	полдник	Булочка «Веснушка»	70	6,1	2,6	37,9	199,3	473
		Кефир (варенец, ряженка, йогурт)	180	5,0	4,4	7,4	94,3	401
		<b>Итого за полдник</b>		<b>11,1</b>	<b>7,0</b>	<b>45,3</b>	<b>293,6</b>	
	ужин	Каша пшеничная молочная вязкая	200	6,7	6,0	30,3	202,1	168
		пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	
		хлеб	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
		Молоко кипяченое	200	6,09	5,29	10,09	112,89	400
		<b>Итого за ужин</b>		<b>16,09</b>	<b>12,79</b>	<b>72,89</b>	<b>472,19</b>	
		<b>Всего за день</b>		<b>78,59</b>	<b>63,69</b>	<b>257,79</b>	<b>1944,49</b>	

Дни недели	Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюд (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
				Б	Ж	Угл.		
Ч Е Т В Е Р Г	завтрак	Каша молочная рисовая вязкая	200	5,1	7,4	32,3	218,0	168
		Батон с маслом	25/5	1,9	4,8	12,9	102,9	1
		Кофейный напиток с молоком	180	1,4	1,2	20,2	96,3	395
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,4</b>	<b>13,4</b>	<b>65,4</b>	<b>417,2</b>	
	2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	368
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	
	обед	Суп картофельный с бобовыми на м/к.бульоне	180	20,6	18,0	14,4	301,8	81
		Жаркое по - домашнему	150	2,1	3,7	16,4	107,5	276
		Салат из соленых огурцов	50	1,3	2,5	1,3	33,4	19
		Компот из с/фруктов (чернослив)	180	0,3	0,1	15,8	66,1	376
		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2	
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
	<b>Итого за обед</b>			<b>28,24</b>	<b>24,84</b>	<b>73,1</b>	<b>629,17</b>	

	полдник	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,7	9,3	15,4	169,0	1
		Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	98,1	394
	Итого за полдник			<b>8,6</b>	<b>12,5</b>	<b>29,8</b>	<b>267,1</b>	
	ужин	Котлета рыбная	80	13,9	5,27	4,79	119,7	256
		Капуста тушеная	150	3,8	6,2	107,0	114,1	336
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,9	40,8	393
	Итого за ужин			<b>18,3</b>	<b>11,66</b>	<b>130,14</b>	<b>315,38</b>	
	<b>Всего за день</b>			<b>63,89</b>	<b>62,77</b>	<b>308,19</b>	<b>1675,85</b>	

Дни недели	Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюд (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
				Б	Ж	Угл.		
П Я Т Н И Ц А	завтрак	Каша молочная ячневая вязкая	200	5,9	7,5	27,6	202,3	168
		Батон с маслом	25/5	1,9	4,8	12,9	102,9	1
		Кофейный напиток с молоком	180	1,35	1,17	20,16	96,3	395
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,15</b>	<b>13,47</b>	<b>60,66</b>	<b>401,5</b>	
	2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	368
	Итого за 2-ой завтрак			0,4	0,4	9,8	47,0	

обед	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	180/5	6,7	9,7	6,6	143,8	67
	Кнели из кур с рисом	80	14,1	16,3	5,3	223,8	312
	Пюре из свеклы	100	1,4	3,7	7,9	70,4	325
	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	14,8	69,0	399
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,2	18,2	77,4	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
<b>Итого за обед</b>			<b>29,1</b>	<b>30,5</b>	<b>76,8</b>	<b>700,3</b>	
полдник	Сырники из творога со сметанным соусом	70/10	10,2	7,8	8,2	148,5	231
	Йогурт	180	3,6	2,7	5,4	86,4	401
<b>Итого за полдник</b>			<b>13,8</b>	<b>10,5</b>	<b>13,6</b>	<b>234,9</b>	
ужин	Картофель отварной	150	2,9	4,2	23,6	143,9	125
	Кабачковая икра	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
	печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
	хлеб	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Чай с сахаром	200	0	0	9,7	38,7	392
<b>Итого за ужин</b>			<b>7,0</b>	<b>11,6</b>	<b>62,8</b>	<b>384,8</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>59,45</b>	<b>66,47</b>	<b>223,66</b>	<b>1768,5</b>	



Дни недели	Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюд (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.	
				Б	Ж	Угл.			
П О Н Е Д Е Л Ь Н И К	завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,3	8,2	34,6	241,3	185	
		Батон с маслом	25/5	1,9	4,8	12,9	102,9	1	
		Какао с молоком	180	3,0	3,1	14,0	96,7	397	
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>12,2</b>	<b>16,1</b>	<b>61,5</b>	<b>440,9</b>	
	2-ой завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86,1	399	
	Итого за 2-ой завтрак				1,0	0,2	19,8	86,1	
	обед	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	2,0	1,9	14,0	81,1	82	
		Плов из мяса птицы	150	18,4	19,4	40,7	410,6	304	
		Салат из свеклы	50	0,5	2,5	2,8	36,0	33	
		Компот из кураги	180	0	0	9,7	38,7	376	
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
		Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4		
	<b>Итого за обед</b>				<b>25,5</b>	<b>24,3</b>	<b>97,1</b>	<b>708,8</b>	
	полдник	печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
		Молоко	180	5,5	4,8	9,1	101,7	400	

		Фрукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	23,5	368
	Итого за полдник			<b>7,99</b>	<b>7,87</b>	<b>36,29</b>	<b>250,3</b>	
	ужин	Картофельное пюре	170	3,4	4,7	22,6	148,0	321
		Яйцо вареное	20	2,6	2,3	0,2	31,5	213
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
		хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	20,4	
		Огурец соленый	30	0,2	0	0,5	3,9	
		Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,1	0	9,9	40,8	393
Итого за ужин				<b>8,45</b>	<b>7,2</b>	<b>47,35</b>	<b>292,0</b>	
<b>Всего за день</b>				<b>55,14</b>	<b>55,67</b>	<b>262,44</b>	<b>1778,0</b>	

Дни недели	Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюд (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.	
				Б	Ж	Угл.			
В Т О Р Н И К	завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,5	6,4	30,3	205,5	185	
		Батон с маслом	25/5	1,9	4,8	12,9	102,9	1	
		Кофейный напиток с молоком	180	1,35	1,17	20,16	96,3	395	
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>9,75</b>	<b>12,37</b>	<b>63,36</b>	<b>404,7</b>	
	2-ой завтрак	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86,12	399	
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>				<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86,12</b>	
	обед	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	180	7,1	8,4	11,8	151,6	76	
		Котлета рыбная	70	14,5	7,0	3,5	134,5	256	
		Картофель отварной	130	2,3	4,1	19,1	123,1	318	
		Горошек зеленый отварной	50	1,6	2,5	3,3	41,8	10	
		Отвар плодов шиповника	180	0,4	0,2	14,8	69,0	398	
		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
		Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4		
	<b>Итого за обед</b>				<b>30,1</b>	<b>22,7</b>	<b>79,8</b>	<b>650,6</b>	
	полдник	Бутерброд с сыром	30/15/3	5,8	7,8	15,4	155,7	3	

		Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	98,1	394
	Итого за полдник			<b>8,7</b>	<b>11,0</b>	<b>29,8</b>	<b>253,8</b>	
	ужин	Запеканка манная со сгущенным молоком	200/35	10,9	9,8	57,2	361,0	195
		хлеб	15	1,1	0,1	7,5	35,5	
		Молоко кипяченое	200	6,09	5,29	10,09	112,89	400
Итого за ужин				<b>18,09</b>	<b>15,19</b>	<b>74,79</b>	<b>509,39</b>	
<b>Всего за день</b>				<b>67,64</b>	<b>61,46</b>	<b>267,95</b>	<b>1904,49</b>	

Дни недели	Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюд (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.	
				Б	Ж	Угл.			
С Р Е Д А	завтрак	Пудинг из творога с рисом и сметанным соусом	140/30	21,5	15,4	20,7	317,2	236	
		Батон с маслом	25/5	1,9	4,8	12,9	102,9	1	
		Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	98,1	394	
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>26,3</b>	<b>23,4</b>	<b>48,0</b>	<b>518,2</b>	
	2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,3	36,9	368	
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>				<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,3</b>	<b>36,9</b>	
	обед	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	180/5	6,2	6,5	13,0	137,9	55	
		Котлеты, биточки, шницели	70	13,3	13,2	10,3	213,0	282	
		Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,94	26,2	159,27	204	
		Огурец соленый	30	0,2	0	0,5	3,9		
		Компот из с/фруктов(чернослив)	180	0,3	0,1	15,8	66,1	376	
		Хлеб пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9		
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	<b>Итого за обед</b>				<b>31,2</b>	<b>23,24</b>	<b>104,6</b>	<b>757,47</b>	

	полдник	Сдоба обыкновенная	70	5,7	3,6	37,2	205,0	466
		Кефир (варенец, ряженка, йогурт)	180	5,0	4,4	7,4	94,3	401
	Итого за полдник			<b>10,7</b>	<b>8,0</b>	<b>44,6</b>	<b>299,3</b>	
	ужин	Каша гречневая вязкая	200	6,0	5,6	29,4	192,0	168
		хлеб	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
		печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,9	40,8	393
	Итого за ужин			<b>9,9</b>	<b>8,62</b>	<b>71,6</b>	<b>405,3</b>	
	<b>Всего за день</b>			<b>78,9</b>	<b>63,44</b>	<b>276,1</b>	<b>2017,17</b>	

Дни недели	Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюд (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.	
				Б	Ж	Угл.			
Ч Е Т В Е Р Г	завтрак	Омлет натуральный	110	10,8	11,6	2,1	155,6	215	
		Зеленый горошек отварной	60	1,8	3,0	4,0	50,3	10	
		Батон с маслом	25/5	1,9	4,8	12,9	101,1	1	
		Чай с сахаром	200	0,8	0	11,3	48,3	392	
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>15,3</b>	<b>19,4</b>	<b>30,3</b>	<b>357,1</b>	
	2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	368	
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>				<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	
	обед	Суп картофельный на курином бульоне	180	10,0	10,3	13,0	185,0	77	
		Рыба, тушеная с овощами	100	13,31	8,11	4,1	143,14	247	
		Перловый гарнир	100	1,9	2,8	13,8	89,1	168	
		Салат из соленых огурцов	50	1,34	2,54	1,29	33,37	19	
		Компот из свежих плодов	180	0,3	0,2	13,8	58,9	373	
		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
<b>Итого за обед</b>				<b>32,05</b>	<b>24,55</b>	<b>79,69</b>	<b>670,71</b>		

	полдник	Гребешок из дрожжевого теста	70	7,37	4,62	36,5	217,11	462
		Кефир (варенец, ряженка, йогурт)	180	5,4	0,2	7,2	55,8	401
	Итого за полдник			<b>12,75</b>	<b>4,8</b>	<b>43,68</b>	<b>272,71</b>	
	ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	220	5,03	4,32	19,16	136,9	93
		хлеб	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
		Чай с молоком	200	2,9	3,2	14,4	98,1	394
	Итого за ужин			<b>10,23</b>	<b>7,72</b>	<b>48,66</b>	<b>306,0</b>	
	<b>Всего за день</b>			<b>71,43</b>	<b>58,17</b>	<b>223,23</b>	<b>1712,22</b>	



Дни недели	Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюд (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.	
				Б	Ж	Угл.			
П Я Т Н И Ц А	завтрак	Сырники из творога со сметаной	140/30	20,5	16,9	15,8	313,1	231	
		Батон с маслом	25/5	1,9	4,8	12,9	102,9	1	
		чай с молоком	200	0,21	0,11	15,75	63,0	394	
	<b>Итого за завтрак</b>				<b>22,61</b>	<b>21,81</b>	<b>44,45</b>	<b>479,0</b>	
	2-ой завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,0	45,6	368	
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>				<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,0</b>	<b>45,6</b>	
	обед	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	180	4,6	4,8	6,4	88,0	85	
		Тефтели мясные	80	13,5	13,4	13,4	226,8	287	
		Капуста тушеная	130	3,31	5,38	93,0	99,2	336	
		Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	77,4	399	
		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	<b>Итого за обед</b>				<b>27,51</b>	<b>24,38</b>	<b>164,7</b>	<b>652,6</b>	
	полдник	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,7	9,3	15,4	169,0	3	
		Какао с молоком	200	3,6	3,7	14,9	108,9	397	
	<b>Итого за полдник</b>				<b>9,3</b>	<b>13,0</b>	<b>30,3</b>	<b>277,9</b>	

	ужин	Каша молочная жидкая овсяная	200	6,5	6,76	25,8	189,9	185
		пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	
		хлеб	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
		Чай с сахаром	200	0	0	9,7	38,7	392
Итого за ужин				<b>9,8</b>	<b>8,17</b>	<b>68,0</b>	<b>385,8</b>	
<i>Всего за день</i>				<b>69,22</b>	<b>67,36</b>	<b>307,45</b>	<b>1840,9</b>	