

Согласовано с председателем
родительского комитета

« 14 » декабрь 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ ООШ №5
г.о. Октябрьск Самарской области
Н.В. Кирюхина

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
СП ГБОУ ООШ №5 г.о ОКТЯБРЬСК «ДЕТСКИЙ САД №6»
ВОЗРАСТ: 3-7**

ВЕСЕННИЙ - ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

1 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша рисовая молочная	200	5,55	7,47	26,08	192	1,95	173/2
Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,5	12,5	58	0,65	253/2
Бутерброд с повидлом	40/10	2,32	0,24	20,08	92	0,01	86/4
ИТОГО		9,37	9,21	58,66	342	2,61	-
Второй завтрак							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	532/1
ИТОГО		1	0,2	20,2	92	4	-
Обед							
Щи из тушенки говяжий в/с со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	19,41	56/2
Картофельное пюре	150	6,83	5,24	24,8	142	17,95	206/2
Рыба тушёная с овощами	70	9,01	4,04	40,36	84	2,11	144/2
Огурец соленый (порционно)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70/1
Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	0,46	241/3
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1/1
ИТОГО		22,85	16,95	119,40	547,40	45,93	-
Полдник							
Пудинг из творога с повидлом	150/20	12,5	15,5	39,2	386,5	0,41	128/1
Чай сладкий	150	0	0	8,98	30	0,27	263/2
ИТОГО		12,5	15,5	48,18	416,50	0,68	-
Ужин							
Гречка отварная с сахаром	150	4,5	6,4	21,9	263	0	186/4
Кисель	180	1,36	-	29,02	116,19	0,4	384/2
Батон	40	3,19	0,49	20,43	103	0	-
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	-
ИТОГО		9,45	7,29	81,15	529,19	10,4	-
ИТОГО за день		55,17	49,15	327,59	1927,09	63,62	-

2 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	1,95	91/2
Какао с молоком.	180	1,5	1,6	12,1	60	0,65	248/2
Бутерброд с маслом	40/8	2,3	3,54	14,61	101	0	1/1
ИТОГО		10,24	12,67	52,09	353	2,60	-
Второй завтрак							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	532/1
ИТОГО		1	0,2	20,2	92	4	-
Обед							
Суп с фрикадельками	200	6,5	5,3	14,52	191	10,52	39/2
Рис отварной	150	4,05	6,59	30,5	226,2	2	60/2
Гуляш мясной	70	6,0	7,6	2,47	164,8	0,8	152/2
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	-
Компот из лимона	180	0,09	0,01	13,73	47,29	12,75	193/1
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	15/2
ИТОГО		15,70	22,87	85,78	772,09	31,83	-
Полдник							
Пирожок с картошкой	90	5,15	5,76	32,54	216	24,69	294/2
Молоко кипячёное	180	4,96	4,28	8,21	92,34	2,22	255/2
ИТОГО		10,11	10,04	40,75	308,34	26,91	-
Ужин							
Винегрет овощной	150	2,4	7,77	12,6	137,27	16,5	45/3
Чай сладкий	180	-	-	11,98	43	0,27	263/4
Хлеб пшеничный	60	3,19	0,49	20,43	103	-	-
Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5	-
ИТОГО		5,99	8,56	55,31	330,27	21,77	-
ИТОГО за день		43,04	54,34	254,13	1855,70	87,11	-

3 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша пшенная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95	96/2
Кофейный напиток	200	1,5	1,5	12,5	58	0,65	253/2
Батон	40	3,19	0,49	20,43	103	-	1/2
Сыр	20	4,64	5,9	-	72	0,14	7/1
ИТОГО		16,32	15,98	61,32	446,0	2,74	
Второй завтрак							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	532/1
ИТОГО		1	0,2	20,2	92	4	-
Обед							
Щи из рыбной консервы со сметаной.	200	3,68	7,07	8,58	118	19,41	87/2
Плов с мясом кур	200	25,7	18,6	47,3	447,1	4	75/1
Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7	-
Компот из сухофруктов	180	0,51	-	24,23	99,0	0,46	241/4
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	-
ИТОГО		32,68	22,86	101,46	800,48	29,57	-
Полдник							
Лимонный напиток	200	0,45	0,05	31,44	130	20	240/1
Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	-	604/1
ИТОГО		4,20	4,95	68,64	338,50	20	-
Ужин							
Сырники творожные с повидлом.	150/20	13,3	15,8	40,5	420,2	0,43	130/1
Чай сладкий.	180	0	0	11,98	43	0,27	263/4
Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	60	
ИТОГО		13,50	16,70	60,58	506,20	60,70	-
ИТОГО за день		67,70	60,69	182,98	2183,18	117,01	-

4 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Суп-лапша молочная	200	5,85	5,81	19,99	155	1	44/2
Какао на молоке	180	1,5	1,6	12,1	60	0,65	248/2
Бутерброд с повидлом	40/10	2,32	0,24	20,08	92	0,01	2/5
ИТОГО		9,67	7,65	52,17	307	1,66	-
Второй завтрак							
Сок	200	1	0,2	20,2	92,0	4	532/1
		1	0,2	20,2	92	4	-
Обед							
Суп Крестьянский на курином бульоне	200	4,68	6,68	16,03	137,50	9,63	42/2
Картофельное пюре	150	6,83	5,24	24,8	142	17,95	206/2
Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	161/1
Салат из свёклы.	60	0,83	4,54	4,55	65	4,5	22/2
Компот из лимона	180	0,09	0,01	13,73	47,29	-	193/2
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96		-
ИТОГО		24,61	25,03	86,20	626,92	32,89	-
Полдник							
Оладья со сгущенным молоком.	90/20	9,1	9,9	42,2	295,9	0,6	1/1
Молоко кипячёное	180	4,96	4,28	8,21	92,34	2,22	255/1
ИТОГО		14,06	14,18	50,41	285,24	2,82	-
Ужин							
Омлет.	150	8,97	8,5	7,5	157	0,49	110/2
Кисель.	180	1,36	-	29,02	116,19	0,4	384/2
Хлеб пшеничный	60	3,19	0,49	20,43	103	-	-
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	144/1
ИТОГО		13,92	9,39	66,75	423,19	10,89	-
ИТОГО за день		50,26	36,45	275,73	1734,35	52,26	-

5 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша «Дружба» молочная	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	84/2
Кофейный напиток	200	1,5	1,5	12,5	58	0,65	253/2
Батон	40	3,19	0,49	20,43	103	-	1/1
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	209/2
ИТОГО		10,90	14,32	60,94	425	2,60	-
Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	92	4	532/1
Сок							
ИТОГО		1	0,2	20,2	92	4	-
Обед							
Суп-лапша на курином бульоне	200	4,5	8,3	24,72	163	8,35	38/1
Ленивые голубцы.	150	12,32	9,53	8,97	170,63	18,68	151/8
Компот из сухофруктов	180	0,51	-	24,23	99	0,46	241/4
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	-
ИТОГО		19,67	18,37	77,85	528,63	27,49	-
Полдник							
Йогурт питьевой	180	5,08	5,6	7	103,25	1,23	251/2
Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	-	604/1
ИТОГО		8,83	10,50	44,20	311,75	1,23	-
Ужин							
Макаронны отварные с овощами.	200	5,34	6,96	31,45	203	5,95	146/8
Кисель	180	1,36	-	29,02	116,19	0,4	384/2
Хлеб пшеничный	60	3,19	0,49	20,43	103	-	-
Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	60	
ИТОГО		10,09	8,35	89,0	465,19	66,35	
ИТОГО за день		50,49	51,74	262,19	1822,57	101,67	-

6 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша рисовая молочная	200	5,55	7,47	26,08	192	1,95	173/2
Какао на молоке	180	1,5	1,6	12,1	60,0	0,65	248/2
Бутерброд с маслом	40/10	2,3	3,54	14,61	101	-	1/2
Яйцо варёное	1(40гр)	5,1	4,6	0,3	63,0	-	209/1
ИТОГО		14,45	17,21	53,09	416,0	2,60	-
Второй завтрак							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	532/1
ИТОГО		1	0,2	20,2	92	4	-
Обед							
Щи из тушенки говяжий в/с со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	19,41	56/2
Картофельное пюре	150	6,83	5,24	24,8	142	17,95	206/2
Рыба, тушенная с овощами.	70	9,01	4,04	40,36	84	2,11	144/2
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	-
Компот из лимонов	180	0,09	0,01	13,73	47,29	12,75	193/2
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	-
ИТОГО		22,67	19,73	112,03	534,09	57,98	-
Полдник							
Снежок	180	5,08	5,6	7	103,25	1,23	251/2
Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	-	604/1
ИТОГО		8,83	10,50	44,20	311,75	1,23	-
Ужин							
Лапшевник с творогом	200	10,35	14,2	21,1	248,9	0,3	423/2
Чай сладкий	180	0	0	11,98	43	0,27	263/4
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	-
ИТОГО		10,75	14,6	42,88	338,90	10,57	-
ИТОГО за день		57,70	62,24	272,40	1692,74	76,38	-

7 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептур ы
Завтрак							
Суп молочный с рисом	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43/2
Кофейный напиток	200	1,5	1,5	12,5	58	0,65	253/2
Бутерброд с повидлом	40/10	2,32	0,24	20,08	92	0,01	2/5
ИТОГО		9,58	8,37	50,86	306,00	1,83	-
Второй завтрак							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	532/1
ИТОГО		1	0,2	20,2	92	4	
Обед							
Борщ украинский на курином бульоне	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	27/1
Гороховое пюре	150	10,83	3,64	27,15	177	-	37/1
Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	161/2
Огурцы солёные (порционно)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70/1
Компот из сухофруктов	180	0,51	0,36	24,23	99	0,46	241/3
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	-
ИТОГО		27,52	18,54	89,75	636,53	17,01	-
Полдник							
Лимонный напиток	200	0,45	0,05	31,44	130	20,0	240/1
Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	-	604/1
ИТОГО		4,20	4,95	68,64	338,50	20,0	-
Ужин							
Макароны отварные	150	12	13	35,6	326,2	0,7	78/1
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	-
Хлеб пшеничный	60	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Чай сладкий	180	0	0	11,98	43	0,27	263/1
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	-
ИТОГО		16,31	16,72	82,44	566,0	16,73	-
ИТОГО за день		58,61	48,78	311,89	1939,03	59,57	-

8 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша гречневая молочная	200	8,73	13	31,25	277,98	1,1	64/2
Какао на молоке	180	1,5	1,6	12,1	60	0,65	248/2
Батон	40	3,19	0,49	20,43	103	-	-
Сыр (порционно)	20	4,64	5,9	-	72	0,14	-
ИТОГО		18,06	20,99	63,78	512,98	1,89	-
Второй завтрак							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	532/1
ИТОГО		1	0,2	20,2	92	4	-
Обед							
Суп с клёцками на курином бульоне	200	5,2	7,1	19,09	169,09	5,35	37/4
Жаркое по-домашнему из мяса кур.	200	22,02	6,79	19,95	259	8,15	276/2
Кисель	180	1,36	-	29,02	116,19	0,4	384/2
Салат из зелёного горошка	60	1,57	5,08	3,9	67	3,2	-
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	-
ИТОГО		32,49	19,51	91,89	707,18	17,10	-
Полдник							
Молоко кипячёное.	180	4,96	4,28	8,21	92,34	2,22	255/2
Булочка «Творожная»	110	10,46	4,8	39,6	244,8	0,14	483/2
ИТОГО		15,42	9,08	47,81	337,14	2,36	-
Ужин							
Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	174/2
Свекла тушеная	150	2,51	9,68	13,42	147,6	4,25	136/1
Компот из сухофруктов.	180	0,51	-	24,23	99	0,46	241/4
Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	-	-
Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	60	-
ИТОГО		15,39	20,56	73,49	543,10	65,50	-
ИТОГО за день		82,36	70,34	297,17	2192,40	90,85	-

9 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88/2
Кофейный напиток	200	1,5	1,5	12,5	58	0,65	253/2
Бутерброд с маслом	40/10	2,3	3,54	14,61	101	-	1/1
ИТОГО		10,01	12,51	52,20	351	2,6	-
Второй завтрак							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	532/1
ИТОГО		1	0,2	20,2	92	4	
Обед							
Суп гороховый Мясо/кост.бульоне	200	8,8	6,85	22	180	6,10	36/2
Овощное рагу с говядиной	180	13,9	15	11,9	235,5	7,7	77/2
Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7	13/1
Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	0,46	241/1
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	-
ИТОГО		26,0	26,04	79,48	650,88	19,96	-
Полдник							
Лимонный напиток	200	0,45	0,05	31,44	130	20,0	240/1
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	-	604/1
ИТОГО		4,20	4,95	68,64	338,50	20,0	-
Ужин							
Запеканка творожная, со сгущенным молоком	150/25	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	117/2
Кисель.	180	1,36	-	29,02	116,19	0,4	
Мандарин	100	0,2	0,9	8,1	43	60	-
ИТОГО		21,16	17,60	80,22	634,49	60,94	-
ИТОГО за день		62,37	61,30	300,74	2066,87	107,50	-

10 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	93/2
Какао на молоке	180	1,5	1,6	12,1	60	0,65	248/2
Бутерброд с повидлом	40/10	2,32	0,24	20,8	92	0,01	2/1
ИТОГО		10,17	10,35	54,76	339,0	2,61	-
Второй завтрак							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	532/1
ИТОГО		1	0,2	20,2	92	4	-
Обед							
Суп -лапша на курином бульоне	200	4,5	8,3	24,72	163	8,35	38/1
Рис отварной	150	4,05	6,59	30,5	226,2	2	60/3
Рыба тушеная с овощами	70	9,01	4,04	40,36	84	2,11	144/2
Компот из лимона	180	0,09	0,01	13,73	81,0	4,32	193/1
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	-
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1/1
ИТОГО		20,71	22,31	133,87	697,0	22,54	-
Полдник							
Пирожок с капустой	90	5,15	5,76	32,54	216	24,69	294/2
Кисель	180	1,36	-	29,02	116,19	0,4	384/2
ИТОГО		6,51	5,76	61,52	232,19	25,09	-
Ужин							
Картошка на молоке	200	4,5	5,84	1,98	198	20,96	126/2
Чай сладкий	180	0	0	20,43	103	0,27	263/1
Хлеб пшеничный	60	3,19	0,49	13,92	68,7	-	-
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144/1
ИТОГО		8,09	6,73	46,13	416,70	31,23	-
ИТОГО за день		39,98	45,35	316,48	1776,89	85,02	-