

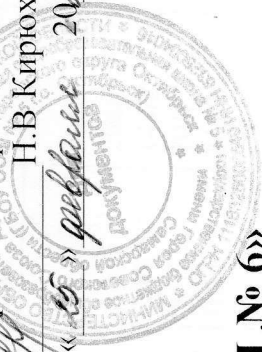
Согласовано с председателем
родительского комитета

Гурина М.А. Гурина
«25» февраля 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ ООШ №5
г.о. Октябрьск Самарской области

Кирихина Н.В. Кирихина
«25» февраля 2022 г.



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

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	-
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
Огулец 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							
Булочка творожная	110	10,46	4,8	39,6	244,8	0,14	483/1
Молоко	180	4,96	4,28	8,21	92,34	2,22	255/1
ИТОГО		15,42	9,08	47,81	337,14	2,36	
Ужин							
Макароны отварные с сыром	180	7,88	8,83	35,88	259	0,19	204/1
Чай сладкий	180/12	0	0	11,98	43	0	263/1
Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96	-	-
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144/1
ИТОГО		10,62	9,77	77,59	445	10,19	
ИТОГО за день		58,26	45,01	303,46	1671,54	61,09	-

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	-
Обед							
Суп с фрикадельками	200	6,5	5,3	14,52	191	10,52	39/2
Гречка отварная	150	4,5	6,4	21,9	263	0	186/1
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 яблок	180	0,16	0,16	15,89	60	6,6	240/1
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	15/2
ИТОГО		20,22	22,83	79,34	821,6	23,68	-
Полдник							
Йогурт питьевой	180	5,08	5,6	7	103,25	1,23	251/1
Кондитерские изделия	30	3,75	4,9	37,2	208,5	0	604/1
ИТОГО		8,83	10,5	44,2	311,75	1,23	
Ужин							
Омлет	150	8,97	8,5	7,5	157	0,49	110/1
Винегрет овощной	150	2,4	7,77	12,6	137,27	16,5	45/3
Чай сладкий	180	0	0	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		14,96	17,06	62,81	487,27	22,26	-
ИТОГО за день		54,25	63,06	238,44	1973,62	49,77	-

3 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша пшеничная 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	
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	-
Напиток из шиповника	180	0,24	0,10	18,33	100	15	256/1
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	-
ИТОГО		32,41	29,96	95,56	801,48	44,11	-
Полдник							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	532/1
Кондитерские изделия	30	3,75	4,9	37,2	208,5	-	604/1
ИТОГО		4,75	5,1	57,4	300,5	4	-
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		66,98	67,74	274,86	2054,18	111,55	-

4

4 день.

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88/1
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		10,03	9,31	57,27	344	2,61	-
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
Огулец солен. (порц)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70/1
Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	0,46	241/1
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	-
ИТОГО		24,68	20,54	93,65	622,03	34,85	-
Полдник							
Оладья со сгущенным молоком.	90/20	9,1	9,9	42,2	295,9	0,6	1/1
Чай сладкий	180	0	0	11,98	43	0	263/1
ИТОГО		9,1	9,9	54,18	338,9	0,6	-
Ужин							
Суп-лапша молочный	200	5,85	5,81	19,99	155	1	44/1
Батон	40	3,19	0,49	20,43	103	-	-
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	144/1
ИТОГО		9,44	6,7	50,22	305	11,0	-
ИТОГО за день		53,25	46,45	255,32	1643,83	49,06	-

5 день.

Наименование блюда	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
ИТОГО		10,9	9,72	60,64	362	2,6	-
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 яблок	180	0,16	0,16	15,89	60	6,6	240/1
Салат из свеклы	60	0,83	4,54	4,55	65	4,5	22/1
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	-
ИТОГО		20,15	23,07	74,06	554,63	38,13	-
Полдник							
Пирожок с картошкой	90	5,15	5,76	32,54	216	24,69	294/1
Чай сладкий	180/12	0	0	11,98	43	0	263/1
ИТОГО		5,15	5,76	44,52	259	24,69	
Ужин							
Гречка отварная с сахаром	150/7	4,5	6,4	21,9	263	0	186/1
Кисель	180	1,36	-	29,02	116,19	0,4	384/2
Батон	40	3,19	0,49	20,43	103	-	-
Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	60	
ИТОГО		9,25	7,79	79,45	525,19	60,4	
ИТОГО за день		45,45	46,34	258,67	1700,82	125,82	-

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
ИТОГО		9,35	12,61	52,79	353	2,6	-
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, тушеная 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	-
Напиток из шиповника	180	0,24	0,10	18,33	100	15	256/1
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	-
ИТОГО		22,82	19,82	116,63	586,8	60,23	-
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	200/5	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		51,75	57,53	256,5	1590,45	74,63	-

7 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
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	-
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							
Булочка «Домашняя»	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	274/1
Кисель	180	1,36	-	29,02	116,19	0,4	384/1
ИТОГО		6,41	9,63	62,54	293,89	0,67	
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		59,82	53,26	285,59	1802,42	36,24	-

8

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 (порционнo)	20	4,64	5,9	-	72	0,14	-
ИТОГО		18,06	20,99	63,78	512,98	1,89	-
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
Компот их яблок	180	0,16	0,16	15,89	60	6,6	240/1
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		31,29	19,67	78,76	651,09	23,3	-
Полдник							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	532/1
Кондитерские изделия	30	3,75	4,9	37,2	208,5	0	604/1
ИТОГО		4,75	5,1	57,4	300,5	4	
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		69,49	66,32	273,43	2007,67	94,69	-

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	40/8	2,3	3,54	14,61	101	-	1/1
ИТОГО		10,01	12,51	52,20	351	2,6	-
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
Напиток из шиповника	180	0,24	0,10	18,33	100	15	256/1
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	-
ИТОГО		25,73	26,14	73,58	651,88	34,5	-
Полдник							
Яйцо вареное	1шт(40гр)	5,1	4,6	0,3	63	0	209/1
Чай сладкий	180/12	0	0	11,98	43	0	263/1
Батон	40	3,19	0,49	20,43	103	-	-
ИТОГО		8,29	5,09	32,71	209	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		65,19	61,34	238,71	1846,37	98,04	-

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	-
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 сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	0,46	241/1
Салат из свеклы	60	0,83	4,54	4,55	65	4,5	22/1
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1/1
ИТОГО		21,24	24,01	144,29	733,2	17,42	-
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		46,01	46,85	306,7	1812,09	76,35	-

11

