



УТВЕРЖДАЮ

Пр. № 300 от « 24 » 08 20 21 г.

и.о. директора Р.К. Кутлубаева

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 – 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ
СП ГБОУ СОШ «ОЦ» п. ЮЖНЫЙ Д/С « УЛЫБКА» С 12 – ти ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

** При приготовлении блюд используется йодированная соль. Проводится «С» витаминизация в соответствии с п.14.21 СанПиН

Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша из смеси круп вязкая с сахаром и маслом	200	4,17	4,45	35,43	198,57		182
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,14	6,61	12,79	119	0,00	1
	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	119	1,59	416
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42,67	2,0	418
		535	10,89	14,6	75,9	479,24	3,59	
Обед	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,63	3,94	40,95	3,48	41
	Суп картофельный с рисовой крупой на м/к бульоне	200	1,58	2,18	11,66	72,6	6,6	86
	Курица тушёная с овощами	200	9,89	6,41	18,16	169,57	8,03	319
	Компот из сушёных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119,0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
		710	18,22	12,10	92,92	556,02	18,47	
Уплотнённый полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	4,95	38,83	234,15		179
	Йогурт	180	5,22	4,5	7,56	92,00	0,54	420
	Гуляш мясной	100	12,85	10,34	3,3	157,5	0,5	293
	Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,22	47,4	5,13	46
	Чай с лимоном и сахаром	200/10/7	0,14	0,02	11,34	46,0	3,14	312
	Сыр (порционно)	15	3,48	4,43	-	54,0	0,11	7
		712	31,00	27,33	65,25	631,05	9,42	
Итого за 9 день		1957	60,11	54,03	234,07	1666,31	31,48	

** При приготовлении блюд используется йодированная соль. Проводится «С» витаминизация в соответствии с п.14.21 СанПиН

Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша вязкая овсяная (геркулес)	200	5,78	6,36	32,3	209,52		182
	Чай с сахаром	200	0,07	0,022	11,10	44,44	0,033	411
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,14	6,61	12,79	119	0,00	1
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42,67	2,0	418
			535	8,49	12,99	66,29	415,63	2,03
Обед	Салат из капусты с луком	50	0,7	2,54	4,32	42,95	17,48	21
	Суп гороховый на м/к бульоне	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	87
	Макароны отварные с маслом	150	5,5	4,22	26,37	165,48	0	219
	Биточки мясные	35	5,21	3,94	5,23	77		299
	Компот из сушёных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
			675	20,54	15,6	98,48	618,53	22,49
Уплотнённый полдник	Картофельное пюре	200	4,09	6,4	27,25	183	24,25	339
	Кисель	200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	396
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		
	Рыба, припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42	0,77	258
	Салат из свеклы с сыром	50	2,35	4,75	3,56	66,4	4,1	32
	Снежок	180,00	5,22	4,5	7,56	92,00	0,54	420
			730	19,45	16,70	76,71	535,93	31,49
Итого за День		1940	48,66	46,20	242,86	1570,09	56,13	

Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б.	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша молочная ячневая вязкая	210	4,39	4,20	33,19	188		182
	Кисель	200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	396
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,14	6,61	12,79	119	0,00	1
	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5		227
Второй завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,0	386
		565	9,56	13,55	82,06	487,7	11,83	
Обед	Салат из свеклы с раст.маслом	50,00	0,72	3,04	4,18	46,95	4,75	34
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,49	2,42	12,54	89,8	8,94	90
	Мясо тушёное с овощами в соусе	150	14,8	11,29	10,23	201,75	3,55	290
	Компот из сушёных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
		640	24,75	17,43	76,45	563,8	17,6	
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная	135	23,68	16,28	23,17	334,8	0,32	251
	Молочный соус	45	0,87	2,03	5,96	45,68	0,15	369
	Йогурт	180	5,22	4,80	7,56	92,0	0,54	420
	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,96	101,11	1,3	414
	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,81	26,15	2,4	42
		610	33,00	25,53	58,46	599,74	4,71	
Итого за 2 день		1815	67,00	56,51	216,97	1651,24	34,14	

** При приготовлении блюд используется йодированная соль.
Проводится «С» витаминизация в соответствии с п.14.21 СанПиН

Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	205	3,09	4,07	32,09	177		182
	Чай с сахаром	200	0,07	0,022	11,10	44,44	0,033	411
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,14	6,61	12,79	119	0,00	1
Второй завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,0	386
		540	5,7	11,10	65,78	384,44	10,03	
Обед	Салат из капусты с морковью	50	0,7	2,54	4,51	43,7	16,23	21
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,8	1,0	88
	Жаркое по-домашнему	200	25,02	6,79	19,95	240,91	8,15	292
	Компот из сушёных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
		690	32,61	12,28	87,67	593,71	25,74	
Уплотнённый полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,63	4,95	38,83	234,15		179
	Снежок	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	420
	Гуляш мясной	100	12,85	10,34	3,3	157,5	0,5	293
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		
	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,63	3,94	40,95	3,48	41
	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,96	101,11	1,3	414
		700	31,87	25,29	79,25	673,04	5,82	
Итого за 3 день		1930	70,18	48,67	232,70	1651,19	41,59	

** При приготовлении блюд используется йодированная соль. Проводится «С» витаминизация в соответствии с п.14.21 СанПиН

Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	200	4,3	3,88	33,77	187,61		182
	Бутерброд со сливочным маслом	35	2,14	6,61	12,79	119	0,00	1
	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,96	101,11	1,3	414
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42,67	2,0	418
			535	10,10	13,16	72,62	450,39	3,30
Обед	Салат из свеклы с сыром	50	2,35	4,75	3,56	66,4	4,1	32
	Суп картофельный с пшенной крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	86
	Голубцы ленивые	120,00	10,59	6,78	15,2	164,25	15,02	315
	Компот из сушёных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
		610	19,42	14,48	79,69	529,15	26,08	
Уплотнённый полдник	Картофель в молоке	200	4,44	6,76	24,24	176	20,87	137
	Йогурт	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
	Кисель	200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	396
	Рыба, припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42	0,77	258
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,3	29,9	2,78	20
		730	17,88	14,86	71,44	492,43	26,79	
Итого за 4день		1875	47,40	42,50	223,75	1471,97	56,17	

** При приготовлении блюд используется йодированная соль.
Проводится «С» витаминизация в соответствии с п.14.21 СанПиН

Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша молочная пшеничная вязкая с сахаром и маслом	200	5,4	5,03	35,65	210		182
	Чай с сахаром	200	0,07	0,022	11,10	44,44	0,033	411
	Бутерброд со сливочным маслом	35	2,14	6,61	12,79	119	0,00	1
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42,67	2,0	418
			535	8,11	11,66	69,64	416,11	2,03
Обед	Салат из капусты с луком	50	0,7	2,54	4,32	42,95	17,48	21
	Борщ с картофелем	200	1,63	4,01	11,29	87,8	7,03	64
	Плов из птицы	130	12,56	10,52	22,09	233,35	0,62	321
	Компот из сушёных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
				620	19,98	17,75	87,2	589,4
Уплотнённый подник	Курица тушёная с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195,0	9,24	319
	Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
	Кисель	200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	396
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		
	Сыр (порционно)	15	3,48	4,43	-	54,00	0,11	7
	Салат из картофеля с сол.огурцами	50	0,68	2,61	4,28	43,3	6,0	23
				695	22,42	19,15	68,52	536,83,43
Итого за 5 день		1850,00	50,51	48,56	225,36	1542,34	45,13	

** При приготовлении блюд используется йодированная соль.
Проводится «С» витаминизация в соответствии с п.14,21 СанПиН

Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом и сахаром	210	4,39	4,20	33,19	188		182
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	1,59	416
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	40	4,2	6,12	12,94	123,56	0,006	3
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
		550	13,07	14,26	73,51	474,56	11,6	
Обед	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,63	3,94	40,95	3,48	41
	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	200	1,39	3,91	6,78	69,5	14,78	73
	Перловая каша рассыпчатая	150	4,47	3,19	31,85	174,15		179
	Котлеты мясные	40	5,95	4,5	5,98	88		299
	Соус томатный	30	0,44	2,12	3,77	35,97	0,71	367
	Компот из сушёных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119,0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
		730	19,0	17,23	111,48	681,5	19,33	
Уплотнённый полдник	Макароны отварные с маслом	150	5,5	4,22	26,37	165,48	0,0	219
	Гуляш мясной	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	293
	Чай с сахаром	200	0,07	0,022	11,10	44,44	0,033	411
	Салат из свеклы с изюмом и курагой	50	0,77	3,06	6,77	57,7	3,86	33
	Йогурт	180	5,22	4,5	7,56	92,00	0,45	420
		700	26,98	25,21	55,76	548,62	4,94	
Итого за 6 день		1980	59,05	56,70	240,75	1704,68	35,87	

** При приготовлении блюд используется йодированная соль. Проводится «С» витаминизация в соответствии с п.14,21 СанПиН

** При приготовлении блюд используется йодированная соль. Проводится «С» витаминизация в соответствии с п.14.21 СанПиН								
Прием пищи	Наименование блюда**	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	100
	Чай с сахаром	200	0,07	0,022	11,10	44,44	0,033	411
	Бутерброд со сливочным маслом	35	2,14	6,61	12,79	119	0,00	1
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	386
			535	8,36	12,24	52,53	352,64	10,94
Обед	Салат из капусты с морковью	50	0,7	2,54	4,51	43,7	16,23	21
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,93	10,19	80,0	8,23	63
	Рыбные биточки	45	5,71	1,84	4,0	55,5	0,14	271
	Картофельное пюре	150	3,07	4,8	20,43	137,25	18,19	339
	Компот из сушёных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119,0		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
			705	17,26	13,99	98,29	589,35	43,15
Удлинённый полдник	Запеканка творожная	135	23,68	16,28	23,17	334,8	0,32	251
	Молочный соус	45	0,87	2,03	5,96	45,68	0,15	369
	Йогурт	180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	420
	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,96	101,11	1,3	414
	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,81	26,15	2,4	42
			610	33,55	25,53	58,46	599,74	4,71
Итого за 7 день		1850	59,17	51,76	209,28	1541,73	58,80	

** При приготовлении блюд используется йодированная соль. Проводится «С» витаминизация в соответствии с п.14,21 СанПиН

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	210	4,52	4,07	35,46	197		182
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,14	6,61	12,79	119	0,00	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,022	11,10	44,44	0,033	411
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,0	10,01	42,67	2,0	418
		545	7,23	10,70	69,36	403,11	3,59	
Обед	Салат из капусты с луком	50	0,7	2,54	4,32	42,95	17,48	21
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,8	1,0	88
	Биточки мясные	40	5,95	4,5	5,98	88		299
	Горох отварной с маслом	130	7,02	3,18	21,58	143,65		
	Компот из сушёных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,4		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		
		660	20,56	13,17	95,09	613,7	18,84	
Успокоительный полдник	Картофель в молоке	200	4,44	6,76	24,24	176	20,87	137
	Сыр (порционно)	15	3,48	4,43		54,00	0,11	7
	Кисель	200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	396
	Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92,00	0,54	420
	Рыба, припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42	0,77	258
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33		
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,3	29,9	2,78	20
		745	21,36	19,29	71,44	546,43	26,90	
Итого за 8 день		1950	49,15	43,16	235,89	1563,24	49,33	

** При приготовлении блюд используется йодированная соль. Проводится «С» витаминизация в соответствии с п.14.21 СанПи