

Утверждаю

И.о. директора

ГБОУ СОШ им. П.В. Кравцова

с. Старопохвистнево

Е.А. Шияпова

им. П.В. Кравцова

с. Старопохвистнево

« 09 » 2020г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
РАЦИОНА ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ  
СП «ДЕТСКИЙ САД «КОЛОСОК»  
ГБОУ СОШ ИМ.П.В. КРАВЦОВА  
С. СТАРОПОХВИСТНЕВО

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевая вещества, г			Энергет. ценность (ккал)
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>День 1</b>						
Завтрак	Макароны отварные	120	4,3	3,8	27,2	163,9
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5
	Чай	150	-	-	12,00	44,88
Обед	Салат из свежей капусты	40	0,64	3,01	2,5	39,17
	Суп с рыбными консервами с пшеном	150	5,16	5,05	8,6	103,35
	Тефтели с рисом в соусе	180	13,10	10,8	30,7	276,10
	Компот из кураги	150	0,52	-	15,59	60,86
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Полдник	Котлеты картофельные	180	4,76	5,89	31,4	196,83
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Чай	150	-	-	12,00	44,88
Энергетическая и пищевая ценность за день			35,58	31,33	169,65	1102,11
<b>День 2</b>						
Завтрак	Каша молочная кукурузная	150	5,27	8,51	11,66	192,76
	Батон	20	1,54	0,6	10,58	53,88
	Какао с молоком	150	2,63	2,8	11,97	83,54
Обед	Рассольник со сметаной	150	4,29	7,16	12,0	127,95
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,33	5,65	31,1	204,9
	Щицель с соусом	60/20	10,4	9,7	2,8	140,11
	Компот из шиповника	150	0,41	-	15,58	61,82
Полдник	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Круассан с вар.сг.молоком	70	7,08	13,14	55,74	370
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76
Энергетическая и пищевая ценность за день			44,58	51,55	172,49	1381,28
<b>День 3</b>						
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес»	150	5,25	8,46	18,46	170,12
	Батон	20	1,54	0,6	10,58	53,88
	Кофейный напиток	150	3,73	4,16	16,51	116,58
Обед	Щи из свежей капусты со	150	5,09	8,04	12,27	136,86

	сметаной					
	Макаронны отварные	100	4,3	3,8	27,2	163,9
	Гуляш мясной	80	9,76	10,68	2,9	146,21
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	-	17,8	68,44
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Полдник	Творожные ватрушки с курагой	120	15,48	11,93	24,35	263,18
	Чай с лимоном	150	0,1	0,015	11,4	46,50
Энергетическая и пищевая ценность за день			47,85	47,93	156,23	1235,99
<b>День 4</b>						
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	5,32	8,64	23,34	191,72
	Батон	20	1,54	0,6	10,58	53,88
	Какао с молоком	150	2,63	2,8	11,97	83,54
Обед	Салат из огурцов и помидоров	40	0,38	2,45	1,23	28,56
	Суп гороховый	150	7,13	6,22	17,41	152,41
	Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20,00	137,00
	Рыба тушеная в томатном соусе	60/20	8,77	2,32	3,08	68,57
	Кисель из плодово- ягодного концентрата	150	2	-	22	89,04
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Полдник	Сырники с повидлом	100/10	12,05	9,87	19,55	212,83
	Чай с лимоном	150	0,1	0,015	11,4	46,50
Энергетическая и пищевая ценность за день			45	38,35	155,32	1134,37
<b>День 5</b>						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,28	8,51	20,36	178,01
	Батон	20	1,54	0,6	10,58	53,88
	Кофейный напиток	150	3,73	4,16	16,51	116,58
Обед	Суп «Рябчик»	150	4,89	5,05	8,4	102,66
	Рис припущенный с маслом	100	3,2	4,6	32,0	185,9
	Биточки куриные с молочным соусом	60/20	10,36	11,02	6,9	156,04
	Компот из свежих яблок с лимоном	150	0,15	0,11	38,63	61,97

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Полдник	Оладьи с повидлом	100/10	8,13	6,86	47,10	280,00
	Чай	150	-	-	12,00	44,88
Энергетическая и пищевая ценность за день			39,56	41,15	207,24	1250,24
<b>День 6</b>						
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,33	5,65	31,1	204,9
	Сосиска отварная	60	9,31	17,23	3,33	205,29
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Чай	150	-	-	12,00	44,88
Обед	Салат из свежих помидоров	40	0,43	3,05	1,48	35,94
	Суп с фасолью	150	6	6,17	14,72	136,94
	Запеканка вермишелевая с отварным мясом	150	15,01	13,1	28,03	293,41
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	2	-	22	89,04
	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Полдник	Пирожок печеный с мясом и рисом	60	7,68	4,79	21,15	167,40
	Чай с лимоном	150	0,1	0,015	11,4	46,50
Энергетическая и пищевая ценность за день			51,42	50,485	174,73	1364,94
<b>День 7</b>						
Завтрак	Каша молочная многозерновая	150	6,28	9,18	25,41	209,06
	Батон	20	1,54	0,6	10,58	53,88
	Какао с молоком	150	2,63	2,8	11,97	83,54
Обед	Суп рисовый с чесноком	150	4	6,11	12,09	119,42
	Гороховое пюре	100	11,5	4,65	28,55	198,9
	Биточки говяжьи	60	10,4	9,7	2,8	140,11
	Компот из кураги	150	0,52	-	15,59	60,86
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Полдник	Вареники ленивые со сг.молоком	100/15	12,43	9,7	18,48	210,38
	Чай с лимоном	150	0,1	0,015	11,4	46,50
Энергетическая и пищевая ценность за день			51,68	43	151,63	1192,97
<b>День 8</b>						
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,86	8,48	22,23	183,86
	Батон	20	1,54	0,6	10,58	53,88
	Кофейный	150	3,73	4,16	16,51	116,58

	напиток					
Обед	Салат луковый	25	0,34	1,98	2,18	27,82
	Борщ вегитарианский	150	1,58	4,8	6,36	72,87
	Зразы картофельные фаршированные мясом	180	13,59	14,98	25,65	290,65
	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Полдник	Запеканка из риса с творогом	120	9,06	9,2	21,57	204,07
	Чай	150	-	-	12,00	44,88
Энергетическая и пищевая ценность за день			37,73	44,44	146,99	1128,53
<b>День 9</b>						
Завтрак	Каша молочная пшенная	150	5,79	8,85	24,26	198,68
	Батон	20	1,54	0,6	10,58	53,88
	Какао с молоком	150	2,63	2,8	11,97	83,54
Обед	Суп картофельный с вермишелью	150	1,6	3,9	12,42	90,87
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,33	5,65	31,1	204,9
	Котлета рыбная с соусом	60/20	9,96	2,05	2,95	71,07
	Компот из шиповника	150	0,41	-	15,58	61,82
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Полдник	Блины с повидлом	120/15	9,44	8,48	58,32	347,20
	Чай	150	-	-	12,00	44,88
Энергетическая и пищевая ценность за день			39,98	32,57	193,94	1227,16
<b>День 10</b>						
Завтрак	Каша манная «Розовые щечки»	150	5,2	8,46	20,35	176,96
	Батон	20	1,54	0,6	10,58	53,88
	Кофейный напиток	150	3,73	4,16	16,51	116,58
Обед	Суп «Бабушкин»	150	3,53	5,15	16,01	124,93
	Рагу из овощей	180	7,64	1,2	17,29	208,03
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	-	17,8	68,44
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Полдник	Йогурт	100	2,52	1,2	17,43	93,42
	Печенье	30	1,92	8,28	17,37	129
	Чай с лимоном	150	0,1	0,015	11,4	46,50
Энергетическая и пищевая ценность за день			28,78	29,31	159,50	1088,06

Итого энергетическая и пищевая ценность за период:	422,16	410,12	1687,72	12105,65
Средняя энергетическая и пищевая ценность за период:	42,22	41,01	168,77	1210,57

Перечень технологических сборников, использованных при составлении данного меню:

1. «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ» г. Пермь 2001г.
2. М.И. Снигур «Питание детей»
3. К.С. Ладодо, Л.В. Дружинин «Питание здорового и больного ребенка»
4. «Питание детей по гипоаллергенной диете» г.Екатеринбург
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015г.