

Утверждаю

И.о. директора
ГБОУ СОШ им. П.В. Кравцова
с. Старопохвистнево

Е.А. Шияпова

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			Энергетическая ценность (ккал)	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
День 1							
Завтрак	Макароны отварные	150	5,4	4,8	34,0	63	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	52,36	
	Чай	200	-	-	14,00	53,58	
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,94	4,01	3,6	172,25	
	Суп с рыбными консервами с пшеном	250	8,6	8,41	14,33	346,3	
	Тефтели с рисом в соусе	200	15,9	13,3	39,5	80,24	
	Компот из кураги	200	0,68	-	20,57	81,14	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Полдник	Котлеты картофельные	220	6,37	8	45,07	240,57
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Чай		200	-	-	14,00	52,36	
Энергетическая и пищевая ценность за день			49,05	43,76	224,71	1329,32	
День 2							
Завтрак	Каша молочная кукурузная	200	4,6	6,2	20,7	157	
	Батон	25	1,93	0,75	13,23	67,35	
	Какао с молоком	200	3,51	3,73	15,96	111,39	
Обед	Рассольник со сметаной	250	5,99	10,2	19,02	189,47	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,6	6,8	37,3	245,9	
	Щицель с соусом	70/30	12,3	11,3	3,4	165,4	
	Компот из шиповника	200	0,51	-	17,22	72,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
Полдник	Круассан с вар.сг.молоком	80	8,09	15,02	63,70	422,85	
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,22	
Энергетическая и пищевая ценность за день			53,37	59,32	218,61	1627,94	
День 3							
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес»	200	7,0	11,28	24,61	226,83	
	Батон	25	1,93	0,75	13,23	67,35	
	Кофейный напиток	200	4,31	4,8	20,53	140,16	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	6,85	11,35	18,28	196,16	

	Макаронны отварные	120	5,4	4,8	34,0	63
	Гуляш мясной	100	11,83	14,11	4,13	190,24
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	-	23,2	89,57
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Полдник	Творожные ватрушки с курагой	150	18,92	11,93	24,35	263,18
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Энергетическая и пищевая ценность за день			59,89	59,36	197,21	1392,25
День 4						
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	6,23	10,2	27,28	224,98
	Батон	25	1,93	0,75	13,23	67,35
	Какао с молоком	200	3,51	3,73	15,96	111,39
Обед	Салат из огурцов и помидоров	60	0,57	3,68	1,84	42,84
	Суп гороховый	250	9,62	8,84	25,28	216,85
	Картофельное пюре	150	3,5	6,4	22,2	158,3
	Рыба тушеная в томатном соусе	70/30	12,09	4,34	5	107,89
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	2,5	-	28	113,2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Полдник	Сырники со сг.молоком	120/15	14,47	11,84	23,46	255,40
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Энергетическая и пищевая ценность за день			57,59	50,12	197,13	1453,96
День 5						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,05	10	23,67	207,53
	Батон	25	1,93	0,75	13,23	67,35
	Кофейный напиток	200	4,31	4,8	20,53	140,16
Обед	Суп «Рябчик»	250	6,34	9,3	14,0	163,42
	Рис припущенный с маслом	120	3,9	5,5	39,1	126,40
	Биточки куриные с молочным соусом	70/30	12,31	12,92	6,9	184,16
	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,2	0,15	50,51	77,90
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Полдник	Оладьи с повидлом	130/15	10,57	8,9	61,2	364,00
	Чай	200	-	-	14,00	53,58
Энергетическая и пищевая ценность за день			48,65	52,64	262,82	1478,26
День 6						
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	6,8	37,3	245,9
	Сосиска отварная	60	9,31	17,23	3,33	205,29
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
	Чай	200	-	-	14,00	53,58
Обед	Салат из свежих	60	0,64	4,08	2,2	49,3

	помидоров					
	Суп с фасолью	250	8,5	8,79	22,77	202,06
	Запеканка вермишелевая с отварным мясом	200	18,64	16,55	38,61	382,06
	Кисель из плодово- ягодного концентрата	200	2,5	-	28	113,2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Полдник	Пирожок печеный с мясом и рисом	80	10,24	6,38	28,2	223,2
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Энергетическая и пищевая ценность за день			63,64	60,49	228,97	1724,11
День 7						
Завтрак	Каша молочная многозерновая	150 <i>200</i>	6,28	9,18	25,41	209,06
	Батон	25	1,93	0,75	13,23	67,35
	Какао с молоком	200	3,51	3,73	15,96	111,39
Обед	Суп рисовый с чесноком	250	5,46	8,69	18,37	173,62
	Гороховое пюре	120	13,8	5,58	34,26	238,7
	Биточки говяжьи	80	12,3	11,3	3,4	165,4
	Компот из кураги	200	0,68	-	20,57	81,14
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Полдник	Вареники ленивые со сг.молоком	120/15	14,92	11,65	22,17	252,45
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Энергетическая и пищевая ценность за день			61,89	51,22	183,27	1434,59
День 8						
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,78	10	27,73	223,18
	Батон	25	1,93	0,75	13,23	67,35
	Кофейный напиток	200	4,31	4,8	20,53	140,16
Обед	Салат из лука	30	0,38	2,97	2,46	38,04
	Борщ вегетарианский	250	1,8	7	6,62	95,47
	Зразы картофельные фаршированные мясом	220	15,7	19,27	27,67	345,63
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Полдник	Запеканка из риса с творогом	150	10,76	11,14	27,69	252,53
	Чай	200	-	-	14,00	53,58
Энергетическая и пищевая ценность за день			44,70	56,25	179,81	1394,50
День 9						
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6,86	10,44	30,28	240,94
	Батон	25	1,93	0,75	13,23	67,35
	Какао с молоком	200	3,51	3,73	15,96	111,39

Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,5	5,8	18,98	137,82
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,6	6,8	37,3	245,9
	Котлета рыбная с соусом	70/30	11,62	2,4	3,45	82,92
	Компот из шиповника	200	0,51	-	17,22	72,6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Полдник	Блины с повидлом	150/20	11,8	10,6	72,9	434
	Чай	200	-	-	14,00	53,58
Энергетическая и пищевая ценность за день			49,37	40,84	243	1540,26
День 10						
Завтрак	Каша манная «Розовые щечки»	200	6,3	9,98	25,69	216,18
	Батон	25	1,93	0,75	13,23	67,35
	Кофейный напиток	200	4,31	4,8	20,53	140,16
Обед	Суп «Бабушкин»	250	9,68	11,45	24,68	240,88
	Рагу из овощей	220	8,89	15,47	19,71	252,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	-	23,2	89,57
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Полдник	Йогурт	100	2,52	1,2	17,43	93,42
	Печенье	40	2,56	11,04	23,16	172
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Энергетическая и пищевая ценность за день			39,84	55,03	202,51	1427,34
Итого энергетическая и пищевая ценность за период:			527,99	529,03	2138,04	14802,53
Средняя энергетическая и пищевая ценность за период:			52,79	52,9	213,80	1480,25

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.