

**Утверждено:**

приказом директор ГБОУ СОШ № 11

г. Кинеля

от 19.01.2024 г. № 61 - од

\_\_\_\_\_ О.А.Лозовская

## **Перспективное десятидневное меню**

**СП детского сада «Ягодка» ГБОУ СОШ № 11 г.Кинеля**

**(с пребыванием детей в учреждении 12 часов дошкольный возраст 3 до 7 лет)**

**с 22.01.2024 года**

Разработано на основании сборника  
рецептур: Сборника технических  
нормативов - Сборника рецептур блюд и  
кулинарных изделий для питания детей в  
дошкольных организациях / Под ред.  
М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. -  
М.:ДеЛи принт, 2016.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Вещества (г)				
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная на молоке с маслом с сахаром	200	6,15	7,88	22,43	185	182/6
	Кофейный напиток с молоком сгущ.	200	2,03	2,24	20,74	111	415/2
	Батон	30	4,92	0,33	20,91	102,6	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,1</b>	<b>10,45</b>	<b>64,08</b>	<b>398,6</b>	
<b>II Завтрак</b>							
	Сок фруктовый/ Фрукт	120	0,6	0	12,12	51	
<b>Обед</b>							
	Суп с зел.горошком на кур/б	200	2,2	6,22	7,8	96	087/2
	Плов с курицей	200	16,61	21,15	27,74	368	321/2
	Компот из сухофруктов (фруктов)	200	0	0	13,62	54	394/1
	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,32	3,18	147,6	
<b>Итого за обед</b>			<b>23,25</b>	<b>28,69</b>	<b>52,34</b>	<b>665,6</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Картофельное пюре	180	3,44	4,58	23,23	148	339
	Огурец сол порц	30	0,18	0,02	0,66	3,36	
	Чай	200	0	0	0	0	411/1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	
	Вафли (печенье, пряники)	40	3,28	7,92	21,24	170	
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,25</b>	<b>12,82</b>	<b>69,88</b>	<b>426,36</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>46,2</b>	<b>51,96</b>	<b>198,42</b>	<b>1541,56</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетичес	№
			Вещества (г)			кая ценность	рецептуры
			Б	Ж	У	(калл)	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Омлет	80	7,32	9,9	2,5	128	229/2
	Пюре из моркови (Салат из моркови)	50	0,68	0,73	3,58	24	342/1
	Какао с молоком ( сгущ.)	200	4,4	4,53	17,1	127	416/2
	Батон	30	4,92	0,33	20,91	102,6	003/2
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,32</b>	<b>15,49</b>	<b>44,09</b>	<b>381,6</b>	
<b>II Завтрак</b>							
	Фрукт (Яблоко) / Сок фруктовый годный	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Обед</b>							
	Борщ на вегетарианский со сметаной	200	1,42	6,72	6,02	90	65
	Макаронные изделия отварные	130	4,34	3,85	27,96	164	218
	Гуляш из печени	50	12,42	4,1	2,71	97	293
	Компот из сухофруктов (фруктов)	200	0	0	13,62	54	394/1
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,36	29,7	126	
<b>Итого за обед</b>			<b>21</b>	<b>15,03</b>	<b>80,01</b>	<b>531</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Пудинг из творога (запеченый)	180	20,12	13,95	21,4	292	249/2
	Ряженка (снежок, кефир, варенец)	200	5,8	5	8,4	101,34	
<b>Итого за полдник</b>			<b>25,92</b>	<b>18,95</b>	<b>29,8</b>	<b>393,34</b>	
<b>Итого за 2 день:</b>			<b>64,64</b>	<b>49,87</b>	<b>163,7</b>	<b>1352,94</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Вещества (г)				
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша Дружба на молоке с маслом с сахаром	200	5,72	8,03	23,55	189	183/2
	Кофейный напиток	200	3,95	4,22	16,41	119	414/2
	Батон	30	4,92	0,33	20,91	102,6	003/2
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,59</b>	<b>12,58</b>	<b>60,87</b>	<b>410,6</b>	
<b>II Завтрак</b>							
	Фрукт (Банан) / Сок фруктоваягодный	100	1,5	0,5	21	96	
<b>Обед</b>							
	Суп гороховый на м-к/б	200	4,26	6,56	12,19	125	087/4
	Капуста тушеная с мясом	180	12,37	13,29	9,53	207	143/2
	Чай с сахаром	200	0	0	6,36	25	411/2
	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,32	3,18	147,6	
<b>Итого за обед</b>			<b>21,07</b>	<b>21,17</b>	<b>31,26</b>	<b>504,6</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Ватрушка с повидлом	100	6,34	8,1	52,85	310	441/2
	Молоко	200	5	5,35	8,13	101	419/2
<b>Итого за полдник</b>			<b>11,34</b>	<b>13,45</b>	<b>60,98</b>	<b>411</b>	
<b>Итого за 3 день:</b>			<b>48,5</b>	<b>47,7</b>	<b>174,11</b>	<b>1422,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Вещества (г)				
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная на молоке с маслом с сахаром	200	6,15	8,24	23,1	191	179/8
	Молоко	200	5	5,35	8,13	101	419/2
	Бутерброд с сыром (батон)	45	6,06	3,92	10,1	100	003/2
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,21</b>	<b>17,51</b>	<b>41,33</b>	<b>392</b>	
<b>II Завтрак</b>							
	Сок фруктовый/годный/ Фрукт	120	0,6	0	12,12	51	
<b>Обед</b>							
	Суп овощной м-к/б со сметаной	200	5,84	7,13	14,56	146	093/2
	Рыба запеченая в омлете	150	6,32	8,69	5,55	126	263/2
	Пюре из свеклы (моркови)	50	0,78	0,73	4,51	28	342/2
	Компот из фруктов (сухофруктов)	200	0,17	0,02	18,71	76	392/3
	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,32	3,18	147,6	
<b>Итого за обед</b>			<b>17,55</b>	<b>17,89</b>	<b>46,51</b>	<b>523,6</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Пирожок с картофелем	120	6,82	9,55	41,79	280	437/2
	Чай	200	0	0	0	0	411/1
	Конфеты	30	1,56	10,5	16,65	163,17	
<b>Итого за полдник</b>			<b>8,38</b>	<b>20,05</b>	<b>58,44</b>	<b>443,17</b>	
<b>Итого за 4 день:</b>			<b>43,74</b>	<b>55,45</b>	<b>158,4</b>	<b>1409,77</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетичес	№
			Вещества (г)			кая ценность	рецептуры
			Б	Ж	У	(калл)	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная на молоке с маслом с сахаром	200	5,92	7,83	23,31	187	184/2
	Молоко	200	5	5,35	8,13	101	419/2
	Батон	30	4,92	0,33	20,91	102,6	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,84</b>	<b>13,51</b>	<b>52,35</b>	<b>390,6</b>	
<b>II Завтрак</b>							
	Сок фруктовый/ Фрукт	120	0,6	0	12,12	51	
<b>Обед</b>							
	Суп с клецками на кур/б со сметаной	200	3,2	8,72	12,41	141	091/1
	Жаркое по домашнему с курицей	180	2,78	6,55	21	154	292/3
	Салат овощной (капуста, морковь, лук)	50	72	1,8	3,79	34	021/2
	Компот из фруктов (сухофруктов)	200	0,17	0,02	18,71	76	392/3
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,36	29,7	126	
<b>Итого за обед</b>			<b>80,97</b>	<b>17,45</b>	<b>85,61</b>	<b>531</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Овощи тушеные	200	4,21	8,19	17,86	162	148/6
	Чай	200	0	0	0	0	411/1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	
	Пряник	50	2,8	2,5	38,15	181	
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,36</b>	<b>10,99</b>	<b>80,76</b>	<b>448</b>	
<b>Итого за 5 день:</b>							
			<b>106,77</b>	<b>41,95</b>	<b>230,84</b>	<b>1420,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Вещества (г)				
			Б	Ж	У		
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Макаронные изделия отварные	130	4,34	3,85	27,96	164	218
	Икра кабачковая	40	0,56	2,2	2,59	31,78	
	Кофейный напиток с молоком (сгущ.мол.)	200	3,95	4,22	16,41	119	414/2
	Батон	30	4,92	0,33	20,91	102,6	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,77</b>	<b>10,6</b>	<b>67,87</b>	<b>417,38</b>	
<b>II Завтрак</b>							
	Сок фруктовый/ Фрукт	120	0,6	0	12,12	51	
<b>Обед</b>							
	Борщ с фасолью на кур/б со сметаной	200	5,79	5,01	14,94	128	69/1
	Перловка	130	3,78	2,47	26,05	142	179/14
	Гуляш из курицы	70	0,73	1,43	4,28	33	293/3
	Компот из фруктов (сухофруктов)	200	0,17	0,02	18,71	76	392/3
	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,32	3,18	147,6	
<b>Итого за обед</b>			<b>14,91</b>	<b>10,25</b>	<b>67,16</b>	<b>526,6</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Пирожок с капустой	120	6,79	9,45	38,49	266	437/1
	Кисель из повидла	200	0,1	0	37,49	150	399
<b>Итого за полдник</b>			<b>6,89</b>	<b>9,45</b>	<b>75,98</b>	<b>416</b>	
<b>Итого за 6 день:</b>			<b>36,17</b>	<b>30,3</b>	<b>223,13</b>	<b>1410,98</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Вещества (г)				
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Омлет	80	7,32	9,9	2,5	128	229/2
	Пюре из моркови (Салат из моркови)	50	0,68	0,73	3,58	24	342/1
	Какао с молоком ( сгущ.)	200	4,4	4,53	17,1	127	416/2
	Бутерброд с сыром (батон)	45	6,06	3,92	10,1	100	003/2
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,46</b>	<b>19,08</b>	<b>33,28</b>	<b>379</b>	
<b>II Завтрак</b>	Фрукт (Яблоко) / Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Обед</b>							
	Свекольник на м-к/б со сметаной	200	1,96	8,23	7,07	110	64
	Гороховое пюре	130	10,44	4,38	23,92	177	199
	Гуляш (котлета) из рыбы	80	1,51	3,29	4,1	52	271/2
	Компот из фруктов (сухофруктов)	200	0,17	0,02	18,71	76	392/3
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,36	29,7	126	
<b>Итого за обед</b>			<b>16,9</b>	<b>16,28</b>	<b>83,5</b>	<b>541</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Сырники из творога	200	19,94	13,31	23,62	294	245/2
	Варенец (снежок, йогурт,ряженка )	200	5,8	5	8,4	101,34	
<b>Итого за полдник</b>			<b>25,74</b>	<b>18,31</b>	<b>32,02</b>	<b>395,34</b>	
<b>Итого за 7 день:</b>			<b>61,5</b>	<b>54,07</b>	<b>158,6</b>	<b>1362,34</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Вещества (г)				
			Б	Ж	У		
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная на молоке с маслом с сахаром	200	6,15	7,88	22,43	185	182/6
	Молоко	200	5	5,35	8,13	101	419/2
	Батон	30	4,92	0,33	20,91	102,6	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>16,07</b>	<b>13,56</b>	<b>51,47</b>	<b>388,6</b>	
<b>II Завтрак</b>							
	Фрукт (Банан) / Сок фруктоваягодный	100	1,5	0,5	21	96	
<b>Обед</b>							
	Суп-лапша на кур.б. со сметаной	200	2,6	8,21	12,46	134	088/3
	Ленивые голубцы с курицей	180	2,92	6,28	14,04	124	315/3
	Компот из фруктов (сухофруктов)	200	0,17	0,02	18,71	76	392/3
	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,32	3,18	147,6	
<b>Итого за обед</b>			<b>10,13</b>	<b>15,83</b>	<b>48,39</b>	<b>481,6</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Уха с консервой	200	1,17	2,31	7,56	56	95
	Чай	200	0	0	0	0	411/1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	
	Конфеты	20	1,04	7	11,1	108,78	
<b>Итого за полдник</b>			<b>4,56</b>	<b>9,61</b>	<b>43,41</b>	<b>269,78</b>	
<b>Итого за 8 день:</b>			<b>32,26</b>	<b>39,5</b>	<b>164,27</b>	<b>1235,98</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Вещества (г)				
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,45	7,81	20,52	174	100/2
	Какао с молоком ( сгущ.)	200	4,4	4,53	17,1	127	416/2
	Батон	30	4,92	0,33	20,91	102,6	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,77</b>	<b>12,67</b>	<b>58,53</b>	<b>403,6</b>	
<b>II Завтрак</b>							
	Сок фруктово-ягодный/ Фрукт	120	0,6	0	12,12	51	
<b>Обед</b>							
	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,34	6,73	5,64	89	72
	Картофельное пюре	180	3,44	4,58	23,23	148	339
	Гуляш из печени	50	12,42	4,1	2,71	97	293
	Салат из репчатого лука	25	0,33	1,32	2,08	22	11
	Чай с сахаром	200	0	0	6,36	25	411/2
	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,32	3,18	147,6	
<b>Итого за обед</b>			<b>21,97</b>	<b>18,05</b>	<b>43,2</b>	<b>528,6</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Ватрушка с творогом	100	11,52	10,98	37,42	295	441/1
	Молоко	200	5	5,35	8,13	101	419/2
<b>Итого за полдник</b>			<b>5</b>	<b>5,35</b>	<b>8,13</b>	<b>101</b>	
<b>Итого за 9 день:</b>			<b>42,34</b>	<b>36,07</b>	<b>121,98</b>	<b>1084,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Вещества (г)				
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная на молоке с маслом с сахаром	200	5,92	7,83	23,31	187	184/2
	Кофейный напиток	200	3,95	4,22	16,41	119	414/2
	Батон	30	4,92	0,33	20,91	102,6	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,79</b>	<b>12,38</b>	<b>60,63</b>	<b>408,6</b>	
<b>II Завтрак</b>							
	Сок фруктовый/ Фрукт	120	0,6	0	12,12	51	
<b>Обед</b>							
	Рассольник на м-к/б со сметаной	200	2,57	8,32	10,97	129	080/2
	Гречка	130	5,13	4,68	24,34	160	179/2
	Котлета из говядины	70	9,9	6,59	7,43	128,37	299/2
	Компот из фруктов (сухофруктов)	200	0,17	0,02	18,71	76	392/3
	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,32	3,18	147,6	
<b>Итого за обед</b>			<b>22,21</b>	<b>20,93</b>	<b>64,63</b>	<b>640,97</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	Картофельное пюре	80	1,96	2,89	12,01	82	339
	Капуста тушеная	90	1,9	2,73	5,21	53	143/2
	Чай	200	0	0	0	0	411/1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,1	
<b>Итого за полдник</b>			<b>8,46</b>	<b>9,46</b>	<b>64,44</b>	<b>365,1</b>	
<b>Итого за 10 день:</b>			<b>46,06</b>	<b>42,77</b>	<b>201,82</b>	<b>1465,67</b>	
<b>СРЕДНЕЕ за 10 ДНЕЙ</b>			<b>52,818</b>	<b>44,964</b>	<b>179,527</b>	<b>1370,624</b>	