



Утверждено:

Приказом директор ГБОУ СОШ № 11

от «14» 01 2022 г. № 72 - од

Дед 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 17.01.2022 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		
День 1							
Завтрак							
	Каша гречневая с маслом с сахаром	200	3,59	4,3	21,54	139	331/1
	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	
Итого за завтрак		430	10,54	6,87	63,19	352,6	
II Завтрак							
	Сок фруктово-ягодный	180	0,9	0	18,18	76,8	
Обед							
	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	
Итого за обед		660	23,25	28,69	52,34	665,6	
Уплотненный полдник							
	Картофельное пюре	180	3,44	4,58	23,23	148	339
	Огурец сол.порц.	50	1,4	0	0,65	8,05	
	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	
Итого за полдник		520	10,47	12,8	69,87	431,05	
Итого за 1 день:			45,16	48,36	203,58	1526,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетичес	№
			Вещества (г)			кая ценность	рецептуры
			Б	Ж	У	(калл)	
День 2							
Завтрак							
	Омлет	80	7,32	9,9	2,5	128	229/2
	Салат из моркови	50	0,58	0,04	4,97	23	042/1
	Какао с молоком	200	4,4	4,53	17,1	127	416/2
	Батон	30	4,92	0,33	20,91	102,6	
Итого за завтрак		360	17,22	14,8	45,48	380,6	
II Завтрак							
	Сок фруктовый годный	180	0,9	0	18,18	76,8	
Обед							
	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	70	17,56	4,68	4,28	129	293
	Компот из сухофруктов (фруктов)	200	0	0	13,62	54	394/1
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,36	29,7	126	
Итого за обед		660	26,14	15,61	81,58	563	
Уплотненный полдник							
	Пудинг из творога (запеченый)	180	20,12	13,95	21,4	292	249/2
	Ряженка (снежок, кефир, варенец)	200	5,64	10,56	7,47	146,67	
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131	
	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за полдник		530	29,61	26,01	53,77	569,67	
Итого за 2 день:			73,87	56,42	199,01	1590,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Вещества (г)				
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак							
	Каша Дружба на молоке с маслом с сахаром	200	5,72	8,03	23,55	189	183/2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,95	4,22	16,41	119	414/2
	Батон	30	4,92	0,33	20,91	102,6	
Итого за завтрак		430	14,59	12,58	60,87	410,6	
II Завтрак							
	Фрукт (Банан) / Сок фруктоваягодный	100	1,5	0,5	21	96	
Обед							
	Суп - лапша на м-к/б со сметаной	200	2,63	8,33	12,22	134	088/2
	Капуста тушеная с мясом	200	15,87	16,1	9,53	247	143/2
	Компот из фруктов (сухофруктов)	200	0,08	0,07	19,95	81	390/1
	Хлеб пшеничный	60	4,44	1,32	3,18	147,6	
Итого за обед		660	23,02	25,82	44,88	609,6	
Уплотненный полдник							
	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	
	Ватрушка с повидлом	100	6,34	8,1	52,85	310	441/2
Итого за полдник		550	9,86	10,71	85,16	471	
Итого за 3 день:			48,97	49,61	211,91	1587,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетичес	№
			Вещества (г)			кая ценность	рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)	
День 4							
Завтрак							
	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	
Итого за завтрак		430	16,07	13,56	51,47	388,6	
II Завтрак							
	Варенец (снежок, йогурт,ряженка)	200	5,8	5	8,4	101,34	
Обед							
	Суп овощной на м-к/б со сметаной	200	6,5	7,25	15,02	151	093/1
	Перловка	130	3,78	2,47	26,05	142	179/14
	Гуляш(котлета) из говядины	70	12,97	11,28	4,28	171	293/2
	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	
Итого за обед		660	27,86	22,34	67,24	687,6	
Уплотненный полдник							
	Рулет рисовый с рыбой	180	2,48	4,86	10,28	95	311/2
	Салат из свеклы	50	0,67	0,92	3,93	27	34
	Чай	200	0	0	0	0	411/1
	Конфета	20	1,04	7	11,1	108,78	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	
Итого за полдник		500	6,54	13,08	50,06	335,78	
Итого за 4 день:			56,27	53,98	177,17	1513,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Вещества (г)				
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак							
	Каша рисовая на молоке с маслом с сахаром	200	5,3	7,83	24	188	182/4
	Молоко	200	5	5,35	8,13	101	419/2
	Батон	30	4,92	0,33	20,91	102,6	
Итого за завтрак		430	15,22	13,51	53,04	391,6	
II Завтрак							
	Сок фруктовый годный	180	0,9	0	18,18	76,8	
Обед							
	Суп с клецками на м-к/б со сметаной	200	3,22	8,84	12,18	141	91
	Жаркое по домашнему	200	15,3	16,46	23,22	302	292/2
	Салат из репч. лука	25	0,33	1,32	2,08	22	11
	Компот из фруктов (сухофруктов)	200	0,17	0,02	18,71	76	392/3
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,36	29,7	126	
Итого за обед		685	21,84	27	85,89	667	
Уплотненный полдник							
	Каша пшенная на молоке с маслом с сахаром	200	6,15	8,24	23,1	191	179/8
	Ватрушка с творогом	100	11,52	10,98	37,42	295	441/1
	Кисель из повидла	200	0,1	0	37,49	150	399
Итого за полдник		500	17,77	19,22	98,01	636	
Итого за 5 день:							
			55,73	59,73	255,12	1771,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Вещества (г)				
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак							
	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 со сгущ.мол (с молоком)	200	3,95	4,22	16,41	119	414/2
	Батон	30	4,92	0,33	20,91	102,6	
Итого за завтрак		400	13,77	10,6	67,87	417,38	
II Завтрак							
	Сок фруктовый годный	180	0,9	0	18,18	76,8	
Обед							
	Суп фасолевый на кур/б	200	1,47	6,18	6,32	87	087/1
	Гречка	130	5,13	4,68	24,34	160	179/2
	Гуляш из курицы	70	0,72	2,69	4,26	44	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	
Итого за обед		660	11,93	14,89	56,81	514,6	
Уплотненный полдник							
	Картофельное пюре	80	1,96	2,89	12,01	82	339
	Капуста тушеная	90	1,9	2,73	5,21	53	143/2
	Огурец сол.порц.	50	1,4	0	0,65	8,05	
	Чай	200	0	0	0	0	411/1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	
	Печенье (пряники, вафли)	30	2,25	3,54	22,47	125,1	
Итого за полдник		500	9,86	9,46	65,09	373,15	
Итого за 6 день:			36,46	34,95	207,95	1381,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетичес	№
			Вещества (г)			кая ценность	рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)	
День 7							
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	50	0,72	1,8	3,79	34	021/2
	Какао с молоком	200	4,4	4,53	17,1	127	416/2
	Бутерброд с сыром (батон)	45	6,06	3,92	10,1	100	003/2
Итого за завтрак		335	16,26	14,85	31,27	324	
II Завтрак	Сок фруктово-ягодный	180	0,9	0	18,18	76,8	
Обед							
	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	
Итого за обед		670	16,9	16,28	83,5	541	
Уплотненный полдник							
	Сырники из творога	160	19,94	13,31	23,62	294	245/2
	Ряженка (снежок, кефир, варенец)	200	5,64	10,56	7,47	146,67	
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131	
	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за полдник		510	29,43	25,37	55,99	571,67	
Итого за 7 день:			63,49	56,5	188,94	1513,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Вещества (г)				
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак							
	Каша пшенная 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
Итого за завтрак		445	17,21	17,51	41,33	392	
II Завтрак							
	Фрукт (Банан) / Сок фруктоваягодный	100	1,5	0,5	21	96	
Обед							
	Суп гороховый на м-к/б	200	4,26	6,56	12,19	125	087/4
	Ленивые голубцы с говядиной	200	15,4	16,17	15,53	269	315/2
	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	
Итого за обед		660	24,27	24,07	49,61	617,6	
Уплотненный полдник							
	Рыба запеченая в омлете	150	6,32	8,69	5,55	126	263/2
	Пюре из свеклы (моркови)	70	1,09	1,44	6,38	43	342/2
	Чай	200	0	0	0	0	411/1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	
	Конфеты	30	1,56	10,5	16,65	163,17	
Итого за полдник		500	11,32	20,93	53,33	437,17	
Итого за 8 день:			54,3	63,01	165,27	1542,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетичес	№
			Вещества (г)			кая ценность	рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)	
День 9							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,45	7,81	20,52	174	100/2
	Какао с молоком	200	4,4	4,53	17,1	127	416/2
	Бутерброд с сыром (батон)	45	6,06	3,92	10,1	100	003/2
Итого за завтрак		445	15,91	16,26	47,72	401	
II Завтрак							
	Варенец (снежок, йогурт, ряженка)	200	5,8	5	8,4	101,34	
Обед							
	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,34	6,73	5,64	89	72
	Запеканка картофельная с печенью	200	20,93	10,87	22,7	272	164/2
	Компот из фруктов (сухофруктов)	200	0,17	0,02	18,71	76	392/3
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,36	29,7	126	
Итого за обед		660	25,26	17,98	76,75	563	
Уплотненный полдник							
	Запеканка творожно-морковная	180	18,08	12,78	19,62	266	252/2
	Сгущ.молоко	30	2,2	2,6	16,7	98,4	
	Молоко	200	5	5,35	8,13	101	419/2
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131	
Итого за полдник		460	25,28	20,73	44,45	465,4	
Итого за 9 день:			72,25	59,97	177,32	1530,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетичес	№
			Вещества (г)			кая ценность	рецептуры
			Б	Ж	У	(калл)	
День 10							
Завтрак							
	Каша манная на молоке с маслом с сахаром	200	5,92	7,83	23,31	187	184/2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,95	4,22	16,41	119	414/2
	Батон	30	4,92	0,33	20,91	102,6	
Итого за завтрак		430	14,79	12,38	60,63	408,6	
II Завтрак							
	Сок фруктовый / Фрукт	180	0,9	0	18,18	76,8	
Обед							
	Рассольник(Суп перловый) на м-к/б со сметаной	200	2,57	8,32	10,97	129	080/2
	Суфле из отварного мяса	100	16,58	17,23	2,35	231	295/2
	Салат из свеклы (Лук с раст.маслом)	50	0,67	0,92	3,93	27	34
	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	
Итого за обед		610	24,43	27,81	39,14	610,6	
Уплотненный полдник							
	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 (печенье, вафли)	50	2,8	2,5	38,15	181	
Итого за полдник		500	9,36	10,99	80,76	448	
Итого за 10 день:			49,48	51,18	198,71	1544	
СРЕДНЕЕ за 10 ДНЕЙ			55,598	53,371	198,498	1550,095	

