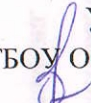


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 27 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области (ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани) структурное подразделение «Детский сад»

УТВЕРЖДАЮ
и.о.директора ГБОУ ООШ №27 г.Сызрани

О.В.Лебедева

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
на 10 дней дневного рациона питания детей с 3 до 7 лет
в СП «Детский сад ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани»
на весенне-летний период
(с 04.04.2022 г. по 30.09.2022 г.)

(Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,28	290,66	206
	Бутерброд с маслом	30/10	7,6	11,8	21,22	173,2	16
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	Итого за завтрак:	420	20,14	25,14	66,4	520,73	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	8,14	2,08	13,32	120,68	87
	Пирожок с капустой, яйцом	180	13,4	13,6	63,4	395,1	41
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	1,04	-	26,96	107,4	376
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	18,5	88	2
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12	57	1
	Итого за обед:	630	27,77	16,4	134,18	767,8	
	Запеканка из творога	180	22,8	15,66	17,45	221,1	237
Уплотненный полдник	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	351
	Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	125
	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	5	21,4	145,3	37
	Яблоко	120	1,8	0,6	25,2	115,2	368
	Итого за полдник:	490	32,01	22,97	81,92	578,05	
	Итого за день:		84,27	67,01	286,7	1817,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	6,04	5,6	18,2	147,6	93
	Бутерброд с сыром	60	6,3	9,1	19,4	185,3	16
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	Итого за завтрак:	440	12,5	14,7	52,5	389,77	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,49	3	1,86	37,1	15
	Суп гороховый с мясом	200	13,4	13,6	63,4	395,1	66
	Запеканка вермишелевая с печенью	200	15,22	7,3	23,77	297,54	59
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	0,16	0,16	21,85	86,83	396
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	18,5	88	2
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12	57	1
	Итого за обед:	700	37,98	39,75	165,05	1133,36	
Уплотненный полдник	Рыба тушеная с овощами	100	24,7	10,06	11,6	239,07	247
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	313
	Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	125
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	Итого за полдник:	410	31,04	14,37	54,4	474,77	
	Итого за день:		84,42	86,02	276,15	1875,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	80	7	13,58	1,35	156,3	215
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,1	2	2,48	33,44	10
	Бутерброд с маслом	30/10	7,6	11,8	21,22	173,2	16
	Какао на молоке	180	3,39	3,5	23,35	138,28	38
	Итого за завтрак:	340	19,09	30,8	48,4	501,22	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Огурец маринованный порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,9	
	Рассольник с мясом	200	8	12	41,75	255,2	75
	Плов из курицы	180	11,34	12,33	33,84	294,3	91
	Компот из свежих яблок с витамином С	180	1,04	-	26,96	107,4	376
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	18,5	88	2
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12	57	1
	Итого за обед:	660	25,81	25,14	133,56	805,80	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150	22,71	16,14	36,49	382,5	235
	Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	125
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	Яблоко	120	1,8	0,6	25,2	115,2	368
	Итого за полдник:	480	25,3	16,5	65,29	505,37	
	Итого за день:		73,1	74,94	251,45	1863,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,2	8	31,09	222	4
	Бутерброд с маслом	30/10	7,6	11,8	21,22	173,2	16
	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	5	21,4	145,3	37
	Итого за завтрак:	420	18,2	24,8	73,71	540,50	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Огурец свежий порционно	50	0,4	0,05	1,25	7	
	Борщ с мясом	200	9,9	7,2	13,7	160	20
	Гуляш из отварного мяса	50	12,85	14,6	8,74	217,83	277
	Гороховое пюре	100	60,8	14,4	109,4	341	161
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	0,16	0,16	21,85	86,83	396
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	18,5	88	2
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12	57	1
	Итого за обед:	650	28,45	22,74	81,99	690,66	
	Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная	200	5,9	9,27	43,42	287,84
	Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	125
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	Итого за полдник:	410	8,49	9,63	72,22	410,71	
	Итого за день:		59,49	60,92	233,92	1883,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша пшенно-рисовая молочная	200	6,32	10,18	26,34	223,16	3
	Бутерброд с маслом	30/10	7,6	11,8	21,22	173,2	16
	Какао на молоке	180	3,39	3,5	23,35	138,28	38
	Итого за завтрак:	420	17,31	25,48	70,91	534,64	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	200	11,54	8,49	8,51	156,82	67
	Котлета рубленая	80	12,42	9,42	12,85	185,33	282
	Вермишель отварная	100	11,53	0,82	31,14	155,1	204
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	1,04	-	26,96	107,4	376
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	18,5	88	2
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12	57	1
	Итого за обед:	630	41,72	19,51	109,96	749,65	
	Уплотненный полдник	Плюшка обыкновенная	100	9,28	1,98	52,22	395,33
	Сок	200	0,5	-	12,7	52,56	399 д
	Яблоко	120	1,8	0,6	25,2	115,2	368
	Итого за полдник:	420	12,08	2,58	97,62	559,87	
	Итого за день:		75,46	51,32	284,49	1819,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Макаронны отварные	200	12,38	13,34	30,28	290,66	206
	Кабачковая икра	40	2	9	8,6	122	
	Бутерброд с маслом	30/10	7,6	11,8	21,22	173,2	16
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	Итого за завтрак:	460	22,14	34,14	75	642,73	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Щи из свежей капусты с рыбными консервами	200	6	8,2	7,3	126,8	22
	Сосиска отварная	50	8	11	0,6	122,5	275
	Картофельное пюре	100	3,6	5,7	24,5	164,7	3212
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	1,04	-	26,96	107,4	376
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	18,5	88	2
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12	57	1
	Итого за обед:	600	23,83	25,68	89,86	666,4	
Уплотненный полдник	Ватрушка с повидлом	100	13,17	7,83	41,69	288,57	14
	Сок	200	0,3	0,3	16,3	68	399ж
	Яблоко	120	1,8	0,6	25,2	115,2	368
	Итого за полдник:	420	33,74	18,29	85,05	635,5	
	Итого за день:		82,61	80,61	254,11	1895,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,6	18,2	147,6	93
	Бутерброд с сыром	60	6,3	9,1	19,4	185,3	16
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	Итого за завтрак:	440	12,5	14,7	52,5	389,77	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	3	1,8	37,1	15
	Суп-харчо с мясом	200	3,9	4,9	16,8	120,8	31
	Котлета рыбная запеченная	80	10,6	3,7	7,9	108	255
	Рис отварной	100	2,4	3,5	24,4	139,8	315
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	0,16	0,16	21,85	86,83	396
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	18,5	88	2
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12	57	1
	Итого за обед:	680	35,25	16,04	103,25	637,53	
Уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	11
	Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	
	Какао на молоке	180	3,39	3,5	23,35	138,28	38
	Итого за полдник:	410	21,58	14,28	63,11	429,22	
	Итого за день:		72,23	47,52	223,06	1807,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,2	8	31,09	222	4
	Бутерброд с маслом	30/10	7,6	11,8	21,22	173,2	16
	Какао на молоке	180	3,39	3,5	23,35	138,28	38
	Итого за завтрак:	420	17,19	23,30	106,75	533,48	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Огурец свежий порционно	50	0,4	0,05	1,25	7	
	Суп-лапша с курицей	200	5,76	5,96	12,22	126,8	83
	Гуляш из отварного мяса	50	12,85	14,6	8,74	217,83	277
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	313
	Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,16	0,16	21,85	86,83	396
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	18,5	88	2
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12	57	1
	Итого за обед:	650	30,44	25,65	95,75	732,33	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	22,8	15,66	17,45	321,1	237
	Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	125
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	Итого за полдник:	460	27,19	16,62	71,45	559,17	
	Итого за день:		77,72	68,07	278,15	1875,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,33	8,9	25,49	207,3	2
	Бутерброд с сыром	60	6,3	9,1	19,4	185,3	16
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	Итого за завтрак:	440	12,79	18	59,79	449,47	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Борщ с мясом	200	9,9	7,2	13,7	160	20
	Запеканка из печени с рисом	200	17,59	13	20,51	223	57
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	0,16	0,16	21,85	86,83	396
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	18,5	88	2
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12	57	1
	Итого за обед:	650	32,84	21,14	86,56	617,61	
Уплотненный полдник	Сельдь с луком, растительным маслом	70	12,38	12,03	41,69	165,91	28
	Картофельное пюре	150	2,04	3,2	13,63	91,5	321
	Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	125
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	Итого за полдник:	430	17,01	15,59	84,12	424,57	
	Итого за день:		64,13	70,36	227,67	1756,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Пудинг из творога	150	22,71	16,14	36,49	332,5	235
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	351
	Бутерброд с маслом	30/10	7,6	11,8	21,22	173,2	16
	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	5	21,4	95,3	37
	Итого за завтрак:	400	35,29	34,29	83,08	634,15	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Суп с клецками, с мясом	200	11,54	8,49	8,51	106,82	34
	Тефтеля мясная	50	12,85	14,60	8,74	167,83	286
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,3	27,6	357
	Вермишель отварная	100	11,53	0,82	31,14	105,1	204
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	1,04	-	26,96	107,4	376
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	18,5	88	2
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12	57	1
	Итого за обед:	630	42,29	26,7	98,27	659,75	
	Итого за обед:	200	5,9	9,27	43,42	287,84	6
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная	200	5,9	9,27	43,42	287,84	6
	Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	125
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	Яблоко	120	1,8	0,6	25,2	115,2	368
	Итого за полдник:	530	10,29	10,23	97,42	525,91	
Итого за день:		92,22	74,97	284,77	1894,81		