

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

Директор ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани
Самарской области

И. И. Белецких

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на 10 дней дневного рациона питания детей с 3 до 7 лет
в СП «Детский сад ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани»

на осенне-зимний период

(с 01.10.2021 г. по 01.04.2022 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 Каша гречневая рассыпчатая с маслом, сахаром Бутерброд с маслом Чай с сахаром <i>Итого за завтрак:</i> Кефир <i>Итого за 2 завтрака:</i> Суп с рыбными консервами Огурец консервированный порционно Соуска отварная Вермишель отварная Компот из сушеных фруктов с витамином С Хлеб пшеничный Хлеб ржаной <i>Итого за обед:</i> Винегрет овощной Батон Чай с сахаром Яблоко <i>Итого за полдник:</i> <i>Итого за день:</i>	200	5,82	3,62	30,00	175,86	5
		30/10	7,6	11,8	21,22	173,2	16
		180	0,16	-	14,9	56,87	392
		420	13,58	15,42	66,12	405,93	
		100	4,35	3,75	6	75	401
		100	4,35	3,75	6	75	
		200	8,14	2,08	13,32	164,68	87
		30	0,24	0,03	0,51	3,9	
		50	8	11	0,6	122,5	275
		100	11,53	0,82	31,14	155,1	204
180	1,04	-	26,96	107,4	376		
40	3,24	0,48	18,5	88	2		
30	1,95	0,3	12	57	1		
630	34,14	16,71	103,03	698,58			
200	2,7	12,32	15,38	383,2	45		
30	2,43	0,36	13,9	66			
180	0,16	-	14,9	56,87	392		
120	1,8	0,6	25,2	115,2	368		
530	7,09	13,28	69,38	421,27			
	59,16	67,01	286,7	1800,78			
Уплотненный полдник							

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Пудинг из творога со ступенным молоком	180/20	15,14	10,76	24,33	305	235
	Бутерброд с сыром	60	6,3	9,1	19,4	185,3	16
	Какао на молоке	180	3,39	3,5	23,35	138,28	38
	Итого за завтрак:	440	24,83	23,36	67,08	628,58	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрака:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Отварная свежая порционно	50	0,9	0,05	4,9	24	6
	Суп -харчо с мясом	200	3,9	4,9	16,8	170,8	31
	Котлета рыбная запеченная	80	10,6	3,7	7,9	108	255
	Рис отварной	100	2,4	3,5	24,4	189,8	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	23,15	23,09	106,35	724,51	
Уплотненный полдник	Каша пшенично-рисовая молочная	200	6,32	10,18	26,34	273,16	3
	Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	Итого за полдник:	410	8,91	10,54	55,14	396,03	
	Итого за день:		61,24	60,74	234,57	1823,54	

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры								
			Б	Ж	У										
Неделя 1 День 3															
								Завтрак	Каша манная молочная	200	6,2	8	31,09	272	4
									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	13,96	19,8	67,21	502,07									
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401								
	Итого за 2 завтрака:	100	4,35	3,75	6	75									
Обед															
								Салат из капусты и моркови	60	1,65	7,09	4,91	90,77	13	
								Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,76	5,96	12,22	176,8	83	
								Запеканка вермишелевая с печенью	200	15,22	7,3	23,77	297,54	59	
								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:	710	27,98	21,29	93,25	796,94	
								Уплотненный полдник	Сельдь с луком, растительным маслом						
Батон	30	2,43	0,36	13,9	66										
Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392									
	Итого за полдник:	430	17,01	15,59	83,85	480,28									
	Итого за день:		63,3	60,43	250,31	1854,29									

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры		
			Б	Ж	У				
Неделя 1 День 4									
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,33	8,9	25,49	257,3			
	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	14,09	20,7	61,61	487,37			
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401		
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75			
Обед	Суп-лапша с курицей	200/15	15,1	5,35	140,95	296,73	87		
	Капуста тушеная с мясом	200	9,0	7,5	7,36	275	22		
	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:	665	29,45	23,79	200,66	803,56			
Уплотненный полдник	Ватрушка с повидлом	100	13,17	7,83	1,69	338,57	14		
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	85,34	399г		
	Итого за полдник:	300	14,17	7,83	21,89	423,91			
	Итого за день:		62,03	66,07	290,16	1789,84			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога	180	22,71	16,14	36,49	332,5	235
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,31	3,97	30,45	351
	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:	430	34,28	36,75	85,03	674,43	401
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	
	Итого за 2 завтрака:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Салат из репчатого лука	40	1,33	6,18	7,79	92,1	11
	Борщ с мясом	200	9,9	7,2	13,7	160	20
	Картофель тушеный с курицей	180	9,09	6,5	16,49	161	29
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	1,04	-	26,96	107,4	376
	Итого за обед:	670	26,55	27,84	95,44	665,65	
Углотенный полдник	Каша рисовая молочная	200	5,9	9,27	43,42	237,84	6
	Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	
	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	10,33	97,62	475,91	
	Итого за день:		75,46	51,32	284,49	1890,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 1								
	Завтрак	Макаронны отварные с сыром Бутерброд с маслом Чай с сахаром	200/40 30/10 180	12,38 7,6 0,16	13,34 11,8 -	30,28 21,22 14,9	290,66 173,2 56,87	206 16 392
	Итого за завтрак:	460	20,14	25,14	66,4	520,73	401	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75		
	Итого за 2 завтрака:	100	4,35	3,75	6	75	22	
Обед								
		Пи из свежей капусты с рыбными консервами	200	6	8,2	7,3	126,8	
		Пирожок печеный с картофелем	180	6,83	19,9	29,48	249,18	142
		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	19,06	28,88	94,24	668,38	237	
Уплотненный полдник								
		Запеканка из творога	150	22,8	15,6	17,45	321,1	237
		Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	351
		Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	
		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:	510	32,01	22,31	81,89	678,05		
	Итого за день:		75,56	80,08	248,53	1842,16		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 2	Завтрак	Каша пшенично-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
		Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
		Итого за завтрак:	420	14,08	21,98	62,46	453,23	
	2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
		Итого за 2 завтрака:	100	4,35	3,75	6	75	
	Обед	Салат из свеклы	40	1,42	6,09	8,36	93,9	33
		Суп-лапша с курицей	200/15	15,1	5,35	40,95	266,73	87
		Тфтелея мясная	50	12,85	14,60	8,74	217,83	286
		Соус сметанный с томатом	30	0,57	1,76	2,3	27,6	357
Гороховое пюре		100	60,8	14,4	109,4	342	437	
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:	685	96,09	43,14	222,1	893,06	
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		
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392	
	Итого за полдник:	410	33,02	14,48	66,16	524,44		
	Итого за день:		72,23	47,52	223,06	1845,73		

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	80	7	13,58	1,35	206,3	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:	420	17,19	23,30	106,75	583,48	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрака:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Суп с клецками, с мясом	200	11,54	8,49	8,51	206,82	34
	Запеканка из печени с рисом	200	17,59	13	20,51	323	57
	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	761,65	
Углотненный полдник	Каша пшеничная молочная	200	16,76	10,42	25,86	257,94	11
	Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	Итого за полдник:	410	19,35	10,78	54,66	380,81	
	Итого за день:		71,33	63,48	278,15	1800,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
День 4								
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,2	8	31,09	222	4	
	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	12,66	17,1	65,39	464,17		
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401	
	Итого за 2 завтрака:	100	4,35	3,75	6	75		
Обед	Салат из репчатого лука	40	1,33	6,18	7,79	92,1	11	
	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	
	Картофельное пюре	150	2,04	3,2	13,63	91,5	321	
	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:	690	31,47	32,12	96,21	793,26		
	Уплотненный полдник	Сырники из творога со стуженным молоком	200/20	37,38	25,34	22,8	468	418
		Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	
Чай с сахаром		180	0,16	-	14,9	56,87	392	
	Итого за полдник:	430	39,97	41,29	51,6	590,87		
	Итого за день:		64,13	70,36	227,67	1823,33		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 5	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд с маслом Чай с сахаром	200	6,04	15,6	18,2	147,6	93
		30/10	7,6	11,8	21,22	173,2	16
		180	0,16	0	14,9	56,87	392
		420	13,8	27,4	54,32	377,67	
		Итого за завтрак:	100	4,35	3,75	6	75
Обед	Салат из капусты и моркови Щи из свежей капусты с мясом Плов из курицы Компот из сушеных фруктов с витамином С	60	1,65	7,09	4,91	90,77	13
		200	11,54	8,49	8,51	156,82	67
		180	18,4	16,88	30,6	347,99	29
		180	1,04	-	26,96	107,4	376
		Итого за 2 завтрака:	40	3,24	0,48	18,5	88
Уплотненный попдник	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Плюшка обыкновенная Сок Яблоко	30	1,95	0,3	12	57	1
		690	37,82	33,24	101,48	847,98	
		100	9,28	11,98	52,22	395,33	466
		180	0,3	0,2	16,3	68	399ж
		120	1,8	0,6	25,2	115,2	368
	Итого за попдник:	400	11,38	12,78	93,72	578,53	
	Итого за день:		67,35	77,17	255,52	1879,18	