

Примерное 10 - дневное меню - раскладка
для организации питания детей в возрасте от 3-х до 7 лет,
посещающих структурное подразделение Малоархангельского филиала ГБОУ
Самарской области СОШ с. Падовка
муниципального района Пестравский Самарской области детский
сад «Малыш»
с 10,5 – часовым режимом пребывания
на осенне – летний период

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ с. Падовка

_____/ В.Е. Железникова/

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 1. Понедельник / Первая неделя								
Завтрак 8.15 -8.45	Каша манная молочная жидкая с изюмом с маслом	200	6,25	5,35	45,27	151,7	-	87
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	4,94	6.52	14,55	137,2	-	ТТК
	Кофейный напиток	180	4,39	3,92	21,71	139,77	-	ТТК
Итого за приём			15,58	15,79	81,53	428,67		
Второй завтрак 10.20 - 10.30	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	40	-	ТТК
Итого за приём			0,9	0,2	8,1	40		
Обед 12.00 - 12.30	Салат из моркови и яблок	60	0,46	6,08	3,96	73,12	-	10
	Рассольник с мясом и сметаной	250	9,38	10,12	20,80	211,02	-	ТТК
	Мясо отварное	70	20,33	17,46	0,52	240,79	-	532
	Макароны отварные	150	5,06	5,54	35,98	216,77	-	ТТК
	Чай с сахаром	180	0	0	13,45	42,60	-	263
	Хлеб пшеничный	40	7,7	3,0	49,8	262,0	-	701
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4		700
Итого за приём			45,23	42,5	139,31	1117,7		
Полдник	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	-	ТТК

15.00 - 15.20	Йогурт	180	7,38	3,3	10,62	103,2	-	251
Итого за приём			9,68	6,2	32,98	228,3		
Итого за первый			71,39	64,69	261,86	1814,67		

день:								
-------	--	--	--	--	--	--	--	--

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ с. Падовка

_____/ В.Е. Железникова/

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 2. Вторник / Первая неделя								
Завтрак 8.15 -8.45	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	7,08	7,73	33,13	232,65	-	84
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,94	6,52	14,55	137,2	-	ТТК
	Какао с молоком	180	3,48	2,79	22,59	130,82	-	763
Итого за приём			16,24	15,85	72,59	500,67		
Второй завтрак 10.20 – 10.30	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	-	ТТК
Итого за приём			0,5	0,1	10,1	46		
Обед 12.00 -12.30	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,64	6,12	3,77	73,38	-	6
	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250	2,22	6,17	13,66	111,7	-	42
	Мясо отварное	70	20,33	17,46	0,52	240,79	=	532
	Овощи тушеные	200	3,84	5,83	21,39	149,50	-	-
	Чай с сахаром	180	0	0	13,45	42,60	-	263
	Хлеб пшеничный	40	7,7	3,0	49,8	262,0	-	ТТК
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4		ТТК
Итого за приём			37,03	38,88	117,39	951,37		
Полдник 15.00 -15.20	Сырники из творога	120/10	24,99	11,39	25,98	306,59	-	129
	Чай с сахаром	180	0	0	13,45	42,60	-	263
Итого за приём			24,99	11,39	39,43	349,19		
Итого за второй день:			78,76	66,22	239,50	1843,91		

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ с. Падовка

_____/ В.Е. Железникова/

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 3. Среда / Первая неделя								
Завтрак 8.15 -8.45	Суп молочный с вермишелью	200	5,84	5,15	20,03	171,52	-	44
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,94	6,52	14,55	137,2	-	ТТК
	Кофейный напиток с молоком	180	4,39	3,92	71	139,77	-	ТТК
Итого за приём			14,87	15,59	105,58	448,49		
Второй завтрак 10.20 – 10.30	Банан	75	1,12	0,37	15,75	72,00	-	ТТК
Итого за приём			1,12	0,37	15,75	72,00		
Обед 12.00 -12.30	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	4,04	4,90	59,80	-	-
	Суп - уха	250	5,3	6,5	25,3	150,3		41
	Сосиски отварные	70	7,72	18,18	0,31	195,92	-	536
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,12	6,24	41,19	261,42	-	186
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	-	122
	Хлеб пшеничный	40	7,7	3,0	49,8	262,0	-	ТТК
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4		ТТК
Итго за приём			34,04	34,84	160,6	1097,54		
Полдник 15.00 -15.20	Оладьи	70	5,74	5,90	30,88	200,63	-	286
	Чай с сахаром	180	0	0	13,45	42,60	-	263
Итого за приём			5,54	5,90	44,33	243,23		

Итого за третий день:			56,07	60,12	326,26	1861,26		
-----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	--	--

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 4. Четверг / Первая неделя								
Завтрак 8.15 -8.45	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	7,40	8,72	36,16	255,85	-	96
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,94	6,52	14,55	137,2	-	ТТК
	Какао с молоком	180	3,48	2,79	22,59	130,82	-	763
Итого за приём			15,82	18,03	73,3	523,87		
Второй завтрак 10.20 - 10.30	Сок персиковый	100	0,3	0	16,5	68	-	ТТК
Итого за приём			0,3	0	16,5	68		
Обед 12.00 -12.30	Сельдь с луком	60	5,98	13,99	0,14	155,68	-	129
	Борщ украинский на мясном бульоне со сметаной	250	10,24	15,04	18,46	250,16	-	ТТК
	Котлеты рыбные с соусом	85	8,87	1,65	5,81	73,55	-	134
	Картофель отварной	150	3,02	5,52	24,29	159,20	-	204
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	-	122
	Хлеб пшеничный	40	7,7	3,0	49,8	262,0	-	ТТК
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4		ТТК
Итого за приём			39,05	39,23	137,6	1068,69		
Полдник 15.00 -15.20	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	-	ТТК
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	-	122

Итого за приём			3,24	2,9	46,6	221,8		
Итого за четвертый день:			59,05	64,28	285,53	1882,36		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витам ин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5. Пятница / Первая неделя								
Завтрак 8.15 -8.45	Каша рисовая молочная	200	7,29	6,88	41,42	271,32	-	ТТК
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,94	6,52	14,55	137,2	-	ТТК
	Какао с молоком	180	4,39	3,92	71	139,77	-	763
Итого за приём			16,62	17,32	126,97	548,29		
Второй завтрак 10.20 - 10.30	Яблоко	75	0,3	0,3	7,4	35,3	-	ТТК
Итого за приём			0,3	0,3	7,4	35,3		
Обед 12.00 -12.30	Винегрет овощной	60	0,58	6,08	4,44	76,42	-	125
	Суп из овощей	250	1,91	3,87	11,10	87,35	-	35
	Жаркое по - домашнему	220	18,39	18,08	21,99	324,05	-	153
	Чай с сахаром	180	0	0	13,45	42,60	-	263
	Хлеб пшеничный	40	7,7	3,0	49,8	262,0	-	ТТК
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4		ТТК
Итого за приём			30,88	31,33	115,48	863,82		
Полдник 15.00 -15.20	Макаронник	200	10,96	7,02	54,15	325,26	-	103
	Чай с сахаром	180	0	0	13,45	42,60	-	263
Итого за приём			10,96	7,02	67,6	367,86		

Итого за пятый день:			58,76	55,97	317,55	1814,67		
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	--	--

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витам ин С	Но рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 6. Понедельник / Вторая неделя								
Завтрак 8.15 -8.45	Суп молочный с вермишелью	200	5,84	5,15	20,03	137,31	-	44
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,94	6.52	14,55	137,2	-	1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,39	3,92	71	139,77	-	125
Итого за приём			15,17	15,59	105,58	414,28		
Второй завтрак 10.20 - 10.30	Банан	75	1,12	0,37	15,75	72,00	-	ТТК
Итого за приём			1,12	0,37	15,75	72,00		
Обед 12.00 -12.30	Салат из моркови	60	0,68	6,05	6,23	79,15	-	9
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6,33	2,37	18,51	121,99	-	40
	Мясо, тушенное с овощами	200	13,39	18,63	22,65	306,13		80
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	-	122
	Хлеб пшеничный	40	7,7	3,0	49,8	262,0	-	ТТК
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4		ТТК
Итого за приём			31.34	30,35	136,29	937,37		
Полдник 15.00 -15.20	Омлет натуральный	120	9,59	12,66	2,62	162,7	-	110
	Ряженка	180	5,4	1,8	7,2	72,0	-	251
	Хлеб пшеничный	40	7,7	3,0	49.8	262,0	-	ТТК

Итого за приём			14,99	14,46	59,62	496,7		
Итого за шестой день:			70,32	79,97	317,24	1920,35		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 7. Вторник / Вторая неделя								
Завтрак 8.15 -8.45	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5	6,61	9,80	39,67	237,34		88
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,94	6,52	14,55	137,2	-	1
	Чай с сахаром	180	0	0	13,45	42,60	-	263
Итого за приём			11,55	16,32	67,67	417,14		
Второй завтрак 10.20 – 10.30	Сок ягодный	100	0,5	0	14,6	41	-	130
Итого за приём			0,5	0	14,6	41		
Обед 12.00 -12.30	Салат из капусты с яблоками	60	0,64	6,12	3,77	73,38	-	6
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	215/35	6,5	5,3	14,52	191,00	-	39
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,2	5,5	4,6	108,8	-	231
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,12	6,24	41,19	261,42	-	186
	Компот из свежих яблок	180	0	0	13,45	42,60	-	263
	Хлеб пшеничный	40	7,7	3,0	49,8	262,0	-	ТТК
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4		ТТК
Итого за приём			36,46	26,46	142,13	1010,6		
Полдник 15.00 -15.20	Сырники из творога	120/10	24,99	11,39	25,98	306,59	-	129
	Чай с молоком	180	1,21	1,05	13,92	70,48	-	261
Итого за приём			26,2	12,44	39,9	377,07		
Итого за седьмой день:			74,71	55,22	264,3	1945,81		
Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет	Витами	№

		блюда	Б	Ж	У	ическая ценност ь (ккал)	н С	рецепту ры
День 8. Среда/ Вторая неделя								
Завтрак 8.15 -8.45	Каша овсяная «Геркулес»	200	5,84	5,15	20,03	137,31	-	44
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,94	6,52	14,55	137,2	-	1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,39	3,92	71	139,77	-	125
Итого за приём			15,17	15,59	105,58	414,28		
Второй завтрак 10.20 - 10.30	Груши	75	0,3	0,2	7,7	35,3	-	
Итого за приём			0,3	0,2	7,7	35,3		
Обед 12.00 -12.30	Винегрет овощной	60	0,58	6,08	4,44	76,42	-	125
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	1,82	2,50	6,58	56,32	-	186
	Курица отварная	70	18,11	18,28	0,06	237,24	-	637
	Рис припущенный	150	3,69	5,59	38,53	219,30	-	192
	Компот из сухофруктов	180	0,25	0	37,04	149,16	-	122
	Хлеб пшеничный	40	7,7	3,0	49,8	262,0	-	ТТК
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4		ТТК
Итого за приём			34,45	35,48	151,25	1071,84		
Полдник 15.00 – 15.20	Ватрушка с творогом	90	9,43	9,81	29,79	258,57	-	136
	Йогурт	180	7,38	33	10,62	103,2	-	251
Итого за приём			16,81	42,81	40,41	361,77		
Итого за восьмой день:			66,73	94,35	304,94	1883,19		
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергети- ческая	Витамин С	№ рецепт	

			Б	Ж	У	ценность (ккал)		уры
День 9. Четверг / Вторая неделя								
Завтрак 8.15 -8.45	Каша рисовая молочная	200	7,29	6,88	41,42	271,32	-	ТТК
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,94	6,52	14,55	137,2	-	1
	Кофейный напиток	180	1,5	1,3	22,7	107,00	-	ТТК
Итого за приём			13,73	14,7	78,67	515,52		
Второй завтрак 10.20 - 10.30	Сок яблочный	180	0,9	0,18	17,82	77,4	-	442
Итого за приём			0,9	0,18	17,82	77,4		
Обед 12.00 -12.30	Салат из свежих помидоров	60	0,59	3,10	2,06	39,52	-	18
	Суп гороховый с гренками	250	7,11	2,35	29,26	159,31		44
	Плов с птицей	230	14,37	15,98	35,4	344		180
	Чай с сахаром	180	0	0	13,45	42,60	-	263
	Хлеб пшеничный	40	7,7	3,0	49,8	262,0	-	ТТК
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4		ТТК
Итого за приём			32,07	24,46	144,77	918,83		
Полдник 15.00 -15.20	Омлет натуральный	65	5,7	9,5	1,4	114,00	-	117
	Чай с сахаром	180	0	0	13,45	42,60	-	263
	Хлеб пшеничный	40	7,7	3,0	49,8	262,0	-	ТТК
Итого за приём			13,4	12,5	64,65	418,6		
Итого за девятый день:			60,1	52,11	305,91	1930,35		
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 10. Пятница / Вторая неделя								
Завтрак 8.15 -8.45	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	7,40	8,72	36,16	255,85	-	96

	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,94	6,52	14,55	137,2	-	1
	Чай с сахаром	180	0	0	13,45	42,60	-	263
Итого за приём			12,34	15,24	64,16	435,65		
Второй завтрак 10.20 – 10.30	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-	
Итого за приём			0,8	0,2	7,5	38		
Обед 12.00 -12.30	Салат свекольный	60	0,59	3,48	7,39	61,38	-	ТТК
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,91	2,29	21,02	116,39	-	38
	Мясо, тушёное с овощами	200	13,39	18,62	22,65	306,13	-	80
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	-	122
	Хлеб пшеничный	40	7,7	3,0	49,8	262,0	-	ТТК
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4		ТТК
Итого за приём			27,83	27,69	139,96	914		
Полдник 15.00 -15.20	Оладьи с изюмом и сгущенным молоком	130/16/ 20	8,48	14,18	53,63	376,53	-	443
	Чай с сахаром	180	0	0	13,45	42,60	-	263
Итого за приём			8,48	14,18	67,08	419,13		
Итого за десятый день:			49,45	57,31	278,7	1806,78		

