

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ»

п.г.т. Смышляевка

И.В.Бурцева



2025 г.

**Примерное 10-дневное(всесезонное) меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд для питания детей
3-7 лет**

**посещающих структурные подразделения:
детский сад «Самоцветы» и детский сад «Янтарик»**

ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Смышляевка

2025г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категори: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с кукурузой	180	6,79	8,19	28,10	214,67	217
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	15,42	112,65	65
	Чай с лимоном	200	0,46	0,48	8,48	40,1	464
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	11,82	12,49	52	367,42	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,50	0,10	9,80	67	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,5	0,1	9,8	67	
ОБЕД	Огурец соленый	50	0,80	4,05	4,12	46,87	9/26
	Борщ с мясом, фасолью, картофелем и сметаной	180	6,64	6,73	19,75	153,25	104к/104р.к.
	Пюре картофельное	130	3,46	3,56	22,75	137,35	377
	Котлеты из говядины	70	13,01	12,33	9,32	167,35	339
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	8,75	34,74	495
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	27,13	27,17	82,37	623,48	
ПОЛДНИК	Ряженка	200	0,82	0,16	26,20	167	501п
	Пряник	50	3,75	4,90	37,20	115	582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,57	5,06	63,4	282	
УЖИН	Салат из моркови (отварн.) с изюмом	50	1,45	0,30	4,95	95	157/24
	Каша пшеничная вязкая	160	10,42	12,33	12,60	215,63	546тв
	Кофейный напиток	200	0,32	0,00	7,06	30,98	457
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		460	16,17	13,28	46,3	446,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	60,19	58,1	253,87	1786,03	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная	150	5,79	8,05	4,07	205,4	268
	Сгущеное молоко	20	1,50	0,25	3,65	29	1/1
	Бутерброд с маслом	40	2,25	0,87	15,42	78,6	72
	Кофейный напиток	200	8,42	6,60	15,00	37,87	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	17,96	15,77	38,14	350,87	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,50	0,10	9,80	67	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,5	0,1	9,8	67	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	50	1,23	4,01	1,13	45,47	16/150
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	9,36	7,13	26,10	132,65	127к
	Пюре гороховое	130	6,21	4,10	37,94	105,64	256
	Гуляш из филе кур	70	7,36	18,91	3,66	212	327
	Компот из сухофруктов и лимона	180	0,09	0,02	11,11	46,76	498л

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	27,43	34,67	97,62	626,44	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	0,42	0,08	28,90	167,54	485
	Печенье	50	3,75	1,45	25,70	122,47	576
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,17	1,53	54,6	290,01	
УЖИН	Салат из квашеной капусты с луком/Салат из свежих овощей (огур.помид.)	50	0,75	0,05	4,40	82,43	170п
	Пирожок с картошкой	180	11,25	12,19	10,21	203	355
	Чай с сахаром	180	0,43	0,00	13,66	56,38	496
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		460	16,41	12,89	49,96	446,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1870	66,47	64,96	250,12	1780,65	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	180	7,80	8,49	10,02	195,75	267
	Бутерброд с повидлом	40	2,38	7,02	15,59	56,48	69
	Какао с молоком	200	2,92	2,88	11,48	89,12	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	13,1	18,39	37,09	341,35	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,50	0,10	9,80	67	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,5	0,1	9,8	67	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	1,45	0,30	4,95	29	157/18
	Свекольник с мясом и сметаной	180	8,84	7,20	28,06	215,46	96
	Макаронные изделия отварные	130	2,96	2,57	30,86	158,48	385/206
	Котлеты рыбные	70	10,53	3,41	9,32	106,2	307
	Компот из свежих плодов	180	0,07	0,07	8,95	37,19	492
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	27,03	14,05	99,82	630,25	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	200	5,22	4,50	7,56	97,2	470р/469
	Сухарики	50	3,75	4,90	37,20	165,34	526
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,97	9,4	44,76	262,54	
УЖИН	Овощи консервированные порциями (огурцы, помидора, зел.горошек)	50	0,55	0,05	0,80	24,15	149п
	Картофель, запеченный с маслом	150	4,40	4,82	26,88	179,655	377
	Кисель из кураги	200	0,52	0,02	20,90	92,65	482
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		450	9,45	5,54	70,27	400,975	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1870	59,05	47,48	261,74	1702,115	
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная с морковью	160	22,96	14,91	13,07	128,92	279/289см.

	Бутерброд с маслом и сыром	40	5,04	8,08	10,36	135,3	64
	Чай с сахаром	200	8,42	6,60	15,00	147,25	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	36,42	29,59	38,43	411,47	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,50	0,10	9,80	67	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,5	0,1	9,8	67	
ОБЕД	Салат картоф.с зелёным гор.	50	0,95	4,18	6,29	67,65	42
	Суп с макаронными изделиями и курицей	180	6,77	8,71	24,14	173,67	115
	Каша гречневая рассыпчатая	130	12,62	11,72	16,06	101,25	382
	Бифстроганов из печени	70	5,20	5,00	6,00	184,32	365
	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,31	0,07	14,31	57,26	495 и
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	29,03	30,18	84,48	668,07	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	200	4,86	4,50	19,44	142,2	470с/469
	Пряник	50	3,75	4,90	37,20	126	530
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,61	9,4	56,64	268,2	
УЖИН	Огурец соленый/ огурец свежий	50	0,95	4,45	3,85	59	24
	Капуста тушеная	160	7,92	9,31	25,47	232,69	234
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,00	7,06	30,98	457
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		460	13,17	14,41	58,07	427,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	87,73	83,68	247,42	1841,93	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	180	7,49	8,19	27,36	204,65	230
	Бутерброд с маслом	40	2,25	0,87	15,42	78,6	72
	Кофейный напиток	180	3,02	3,31	11,86	90,09	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,76	12,37	54,64	373,34	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,50	0,10	9,80	67	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,5	0,1	9,8	67	
ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,55	0,05	0,80	6,5	149п/42
	Суп картофельный с горохом и курицей	180	7,70	8,46	25,38	209,36	100к/129к
	Жаркое по-домашнему с говядиной/Жаркое по-домашнему с сердцем гов.	200	23,00	26,98	26,84	299,12	350
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,13	0,07	9,11	38,9	487
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	34,56	36,06	79,81	637,8	
ПОЛДНИК	Варенец	200	0,82	0,16	26,20	110	501п
	Печенье	50	2,95	2,35	37,50	163	581
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,77	2,51	63,7	273	
УЖИН	Фрукт	100	0,95	4,45	3,85	59	149п/150
	Омлет натуральный	130	6,79	8,19	28,10	187	300
	Напиток из кураги и лимона	180	0,43	0,00	13,66	56,38	496
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж

	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		460	12,15	13,29	67,3	406,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	63,74	64,33	275,25	1758,04	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	180	7,27	8,44	27,29	167,24	229
	Бутерброд с повидлом	40	2,38	7,02	15,59	102,1	69
	Кофе напиток с молоком	180	2,92	2,88	11,48	85,59	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,57	18,34	54,36	354,93	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,50	0,10	9,80	67	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,5	0,1	9,8	67	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	1,40	0,00	0,65	8,05	149о/18
	Щи из свежей капусты с картофелем , говядиной и сметаной/Щи с рыбными консервами	180	6,62	7,06	17,84	216,79	104м/104р.к.
	Макаронные изделия отварные	130	10,70	2,64	25,78	139,2	388
	Гуляш из филе кур	70	15,79	4,03	9,55	134,67	122
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	8,75	34,74	495
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	37,73	14,23	80,25	617,37	
ПОЛДНИК	Ряженка	200	0,82	0,16	26,20	126,76	501п
	Булочка к "Чаю"	50	5,48	4,83	35,58	137,89	582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,3	4,99	61,78	264,65	
УЖИН	Фрукт	100	0,95	4,45	3,85	59	157
	Овощное рагу	160	10,42	21,33	9,60	215,63	546тв
	Напиток из свежих фруктов	200	0,52	0,02	20,90	86,42	482
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		510	15,87	26,45	56,04	465,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1910	72,97	64,11	262,23	1769,52	
День 7							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	5,79	8,05	4,07	153,87	268
	Сгущеное молоко	20	1,50	0,25	3,65	29	1/1
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	15,42	83,26	65
	Какао с молоком	180	3,02	3,31	11,86	90,09	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	14,88	15,43	35	356,22	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,50	0,10	9,80	67	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,5	0,1	9,8	67	
ОБЕД	Салат из репчатого лука	50	1,13	4,07	7,32	70,61	53
	Суп картофельный с клецками, курицей и сметаной	180	7,09	8,51	16,15	189,12	129
	Плов с говядиной/Плов с сердцем гов.	180	2,78	3,51	16,29	229,75	176м/с
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	8,75	38,65	495
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об

ИТОГО ЗА ОБЕД		630	14,22	16,59	66,19	612,05	
ПОЛДНИК	Кисель из кураги	200	4,86	4,50	19,44	132,15	470с/469
	Сухарики	50	3,75	4,90	37,20	165,34	526
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,61	9,4	56,64	297,49	
УЖИН	Винегрет овощной	80	0,55	0,05	0,80	145,62	149п
	Запеканка из печени	160	5,50	3,59	24,62	201,15	202
	Чай с лимоном	200	0,32	0,00	7,06	30,98	457
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		470	8,77	4,09	44,51	439,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	46,98	45,61	212,14	1772,31	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	180	7,92	9,31	25,47	248,56	234
	Бутерброд с повидлом (хл)	40	2,37	0,30	14,49	64,08	72
	Чай с лимоном	180	0,36	0,00	7,43	33,79	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,65	9,61	47,39	346,43	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,50	0,10	9,80	67	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,5	0,1	9,8	67	
ОБЕД	Овощи консервированные порциями (огурцы,помидора,зел.гор.)/Салат из свежих овощей(огур.помид.)	50	1,40	0,00	0,65	8,05	149о/18
	Солянка с мясом и сметаной	180	7,38	8,78	20,14	213,54	110
	Пюре картофельное	130	3,46	3,56	22,75	147,12	377
	Рыбная котлета	70	10,53	3,41	9,32	106,2	307
	Компот из сухофруктов	180	0,56	0,04	12,69	53,78	495 к
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	26,51	16,29	83,23	612,61	
ПОЛДНИК	Снежок	200	0,82	0,16	26,20	110	501п
	Печенье	50	3,82	4,53	30,77	179,25	579
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,64	4,69	56,97	289,25	
УЖИН	Фрукт	100	0,95	4,45	3,85	59	150
	Омлет натуральный	180	3,94	6,59	31,75	258,03	181
	Напиток из кураги	180	0,43	0,00	13,66	56,38	496
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		510	9,3	11,69	70,95	477,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1910	51,6	42,38	268,34	1793,22	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	160	8,95	5,06	8,83	101,76	289
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	5,59	135,2	69
	Какао с молоком	200	8,42	6,60	5,00	110,09	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	19,75	18,68	19,42	347,05	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,50	0,10	9,80	67	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,5	0,1	9,8	67	

ОБЕД	Салат из зеленого горошка консервированного	50	0,80	4,05	4,12	67,12	9/149п
	Рассольник с говядиной и сметаной	180	8,57	9,49	14,49	201,08	123
	Капуста тушеная с мясом говядины/сердцем говядины	180	9,63	8,87	32,83	215,79	328
	Компот из сухофруктов и лимона	180	0,07	0,07	8,95	47,12	492
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	22,25	22,98	78,07	615,03	
ПОЛДНИК	Варенец	200	0,82	0,16	26,20	110	501п
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	581
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,77	2,51	63,7	293	
УЖИН	Салат из моркови	50	1,23	4,01	1,13	55,26	16/149п
	Сырники творожные со сгущенным молоком	150	17,08	9,45	9,41	228,9	303
	Чай с лимоном	200	0,32	0,00	7,06	30,98	457
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		450	22,61	14,11	39,29	419,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1830	68,88	58,38	210,28	1741,74	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшенная	180	7,97	8,21	27,22	153,54	232
	Бутерброд с сыром	40	5,04	8,08	10,36	135,3	64
	Кофейный напиток	200	0,46	0,48	8,48	40,1	464
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	13,47	16,77	46,06	328,94	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,50	0,10	9,80	67	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,5	0,1	9,8	67	
ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	50	1,45	0,30	4,95	29	157
	Суп картофельный с вермишелью, курицей и сметаной	180	7,97	7,16	30,83	156	98
	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе	180	11,05	13,52	41,11	318,54	330
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,09	0,02	11,11	46,76	495к.л.
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	23,74	21,5	105,68	634,22	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,38	95,4	470в/469
	Сухарики	70	3,75	4,90	37,20	165,34	526
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,97	9,4	44,58	260,74	
УЖИН	Фрукт	100	0,95	4,45	3,85	59	150
	Пирожки из дрожжевого теста	130	6,21	4,10	37,94	258,98	256/260
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,00	7,06	30,98	457
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		460	9,88	9	60,88	410,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	56,56	56,77	267	1701,66	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18760	634,17	585,80	2508,39	17647,215	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1876	63,417	58,58	250,839	1764,7215	

Всего прошито, пронумеровано

4 (четыре) ЛИСТОВ
цифрами прописью

Должность Зубоводитель СП, Коимский ЦСД
ПОДПИСАТЕЛЬ

Подпись Александр Николаевич

« 1 » 09 20 05 г