

«Утверждаю»
директор ГБОУ СЗШ с.Марьевка
В.В. Внуков
Приказ № 13/1 от «20» февраля 2025г.



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в возрасте от 1 года 6 месяцев до 7 лет, посещающих
структурное подразделение детский сад «Колокольчик» государственного бюджетного
образовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы
имени Героя Советского Союза И.М.Пенькова с. Марьевка муниципального района Пестравский
Самарской области с 12-часовым режимом функционирования
(весенне-летний период)

День понедельник Неделя: первая (САД)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
168	Каша манная вязкая с маслом и сахаром, молочная	200	4,30	3,88	33,77	187,62
1/1	Бутерброд с сыром	50	5,81	12,37	13,38	190,58
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	ИТОГО		20,91	19,0	58,85	422,55
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	ОБЕД					
42	Суп рыбный из консервов	200	8,14	2,08	13,32	120,68
56	Пюре картофельное	150	3,25	9,56	8,04	123,9
99	Котлета мясная рубленая паровая	70	10,29	4,14	3,81	87,53
20	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,66	4,29	2,7	53,31
122	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69
	ИТОГО		23,27	20,07	52,13	482,11
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
274	Булочка домашняя	80	5,77	11,0	38,31	203,08
134	Чай сладкий с молоком	180	2,8	2,9	15,93	98,35
	ИТОГО		8,57	13,9	54,24	301,43
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	ИТОГО		61,45	55,52	222,7	1500,99

День вторник Неделя: *первая (САД)*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
64	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25,0	222,38
1	Бутерброд с маслом	45	2,76	8,49	16,45	153,0
126	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4,12	4,53	19,35	130,80
	ИТОГО		13,86	23,44	60,8	506,17
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Груша	100	0,4	0,33	10,33	45,53
	ОБЕД					
10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80
304	Плов из птицы	180	18,40	16,88	30,59	348,0
118	Кисель витаминизированный	180	0	0	17,64	72
	ИТОГО		21,58	23,9	58,77	537,96
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	4,21	26,37	165,49
4	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5
133	Чай сладкий с лимоном	180	0,19	3,6	11,97	47,32
	ИТОГО		6,64	12,26	42,19	314,19
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	ИТОГО		50,78	62,08	217,74	1654,36

День среда Неделя: *первая (САД)*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
168	Каша рисовая вязкая с маслом и сахаром, молочная	150	2,21	2,91	26,41	140,71
1/1	Бутерброд с сыром	50	5,81	12,37	13,38	190,58
117	Какао-напиток витаминизированный на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,83
	ИТОГО		13,6	21,04	59,91	484,12
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
130	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	ОБЕД					
19	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	60	0,59	4,28	2,28	56,58
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,04	12,34	75,42
313	Каша рассыпчатая	120	3,83	3,55	24,70	146,04
108	Курица отварная	70	15,58	9,94	0	162,72
122	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69
	ИТОГО		22,87	19,07	66,14	533,83
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
454	Пирожок с картофелем	80	4,82	6,08	29,58	192,0
134	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35
	ИТОГО		7,63	9,0	45,51	290,35
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	ИТОГО		52,9	51,36	227,31	1604,80

День четверг Неделя: *первая (САД)*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
66	Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	200	6,32	10,18	26,34	223,16
1	Бутерброд с маслом	45	2,76	8,49	16,45	153,0
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	ИТОГО		19,88	21,42	54,49	398,86
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	ОБЕД					
5	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,68	4,29	4,71	60,54
28	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98
65	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,68	234,44
93	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	10,52	7,53	2,16	118,0
130	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	ИТОГО		22,59	20,01	66,15	560,76
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
77	Омлет натуральный	150	11,77	13,59	4,81	187,39
117	Какао-напиток на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,83
	ИТОГО		17,35	19,35	24,93	340,22

	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	ИТОГО		69,62	63,43	212,22	1646,34

День пятница Неделя: первая (САД)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
67/1	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,66	11,0	22,64	216,44
1	Бутерброд с маслом	45	2,76	8,49	16,45	153,0
117	Какао-напиток витаминизированный на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,83
	ИТОГО		15,0	25,25	59,21	522,27
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Яблоко	100	0,41	0,41	10,09	45,32
	ОБЕД					
11	Салат из репчатого лука	60	0,79	3,71	4,67	55,26
36	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	3,78	2,0	15,5	112,52
88	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,57	3,97	3,52	80,03
48	Капуста тушеная	130	2,75	5,82	6,04	103,74
118	Кисель витаминизированный	180	0	0	17,64	72,0
	ИТОГО		14,89	15,5	47,37	468,87
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
80	Запеканка творожная с изюмом	150	21,24	14,58	17,71	290,26
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	ИТОГО		32,04	17,33	29,41	334,61
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	ИТОГО		70,64	60,64	191,73	1621,57

День понедельник Неделя: *вторая (САД)*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
168	Каша манная вязкая с маслом и сахаром, молочная	200	4,30	3,88	33,77	187,62
1	Бутерброд с маслом	45	2,76	8,49	16,45	153,0
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	ИТОГО		17,86	15,12	61,92	384,97
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
130	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	ОБЕД					
18	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	0,99	4,25	5,1	62,12
28	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98
93	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70	9,21	6,59	1,89	103,29
56	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,9
122	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69
	ИТОГО		17,46	17,26	44,71	519,97
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
138	Пирожок печеный с капустой	80	5,46	7,92	23,58	199,34
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84
	ИТОГО		10,26	12,72	45,54	347,18
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	ИТОГО		54,38	47,35	207,92	1548,62

День вторник Неделя: *вторая (САД)*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
64	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,23	7,81	18,75	166,78
1/1	Бутерброд с сыром	50	5,81	12,37	13,38	190,58
117	Какао-напиток витаминизированный на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84
	ИТОГО		16,62	25,94	52,25	510,2
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Груша	100	0,4	0,33	10,33	45,53
	ОБЕД					
19	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	60	0,59	4,28	2,28	56,58
40	Суп овсяной на мясном бульоне	180	3,6	2,30	9,63	91,40
75	Отварная вермишель с маслом	130	5,07	5,33	27,09	179,72
99	Котлета мясная рубленая паровая	70	10,29	4,13	3,80	87,53
130	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	ИТОГО		20,45	16,22	60,98	498,03
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
57	Овощное рагу	150	3,75	5,08	14,44	126,31
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,1
	Итого		16,8	11,37	48,61	295,76
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	ИТОГО		62,57	56,01	217,82	1631,73

День среда Неделя: *вторая (САД)*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<i>ЗАВТРАК</i>					
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
1	Бутерброд с маслом	45	2,76	8,49	16,45	153,0
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	<i>ИТОГО</i>		18,64	15,84	28,43	260,35
	<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>					
130	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	<i>ОБЕД</i>					
19	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	60	0,59	4,28	2,28	56,58
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8
108	Курица отварная	70	15,58	9,94	0	162,73
65	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,68	234,44
118	Кисель витаминизированный	180	0	0	17,64	72,0
	<i>ИТОГО</i>		25,37	24,37	63,05	591,43
	<i>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</i>					
136	Ватрушка с творогом	80	8,38	8,72	26,49	229,84
126	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34
	<i>ИТОГО</i>		12,96	13,76	47,99	375,18
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5

	ИТОГО		57,77	56,37	199,45	1523,46
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------

День четверг Неделя: *вторая (САД)*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2
1/1	Бутерброд с сыром	50	5,81	12,37	13,38	190,58
117	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82
	ИТОГО		17,76	23,98	57,58	505,6
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Груша	100	0,41	0,41	10,09	45,32
	ОБЕД					
11	Салат из репчатого лука	60	0,79	3,71	4,67	55,26
36	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	3,78	2,0	15,5	112,52
56	Картофельное пюре	130	2,82	4,06	6,97	107,38
107	Фрикаделька мясная	70	10,53	7,87	4,28	131,61
122	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,67
	ИТОГО		18,85	17,64	55,68	503,44
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,53	3,39	26,57	158,77
18	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	0,97	4,25	5,1	62,12
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	ИТОГО		17,3	10,39	43,37	265,24
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5

	ИТОГО		62,62	54,57	212,37	1570,1
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------

День пятница Неделя: вторая (САД)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
68	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94
1	Бутерброд с маслом	45	2,76	8,49	16,45	153,0
126	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34
	ИТОГО		14,1	23,95	63,81	523,28
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Яблоко	100	0,41	0,41	10,09	45,32
	ОБЕД					
41	Суп рыбный	200	12,74	0,6	9,22	105,44
60	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	150	4,51	5,85	25,39	173,79
86	Котлеты рыбные любительские	80	17,88	2,48	4,76	109,30
118	Кисель витаминизированный	180	0	0	17,64	72,0
	ИТОГО		35,13	8,93	57,01	460,53
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					
5	Салат витаминизированный с растительным маслом	60	0,68	4,29	4,72	60,54
94	Жаркое по-домашнему	150	7,96	8,14	14,55	182,80
130	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	ИТОГО		9,64	12,63	39,47	335,34
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5

	<i>ИТОГО</i>		67,58	48,07	216,03	1614,97
--	---------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------