


УТВЕРЖДАЮ
Директор государственного
бюджетного общеобразовательного
учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы № 22
городского округа Чапаевск Самарской области


М.Ю.Уваровский
«2» октября 2023 г.

ОСНОВНОЕ(ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ (ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ)

структурное подразделение ГБОУ СОШ № 22 г.о. Чапаевск
детский сад № 26 «Золотой улей»

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли						Сад				Витамин С		N рецептуры
		Выход блюда		Пищевые вещества (г)				Пищевые вещества (г)				Ясли	Сад	
		Ясли	Сад	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ясли	Сад	
День 1:														
Завтрак:	1. Яйцо 1 шт	40	40	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63			306
	2. Бутерброд с маслом	40/5	40/5	3,603	7,815	24,544	187,9	3,603	7,815	25,544	187,9			75
	3. Кофейный напиток на молоке	150	200	4,2	4,8	19	114,8	2,8	3,2	19,6	132,5			94
	4. Вермишель отварная с маслом	100	120	3,9	4,1	20,84	138,25	4,7	4,9	25	165,9			205
2 - ой завтрак:	1. Сок	150	200	0,4	0	36,4	130	0,4	0	36,4	150			
Обед:	1. Суп рисовый с рыбными консервами	150	200	8	2,2	13,8	137,2	10,09	2,48	18	147,2			16
	2. Картофельное пюре с рыбной тефтелей	120/60	150/70	12,98	4,88	30,35	232,88	15,86	5,97	37,09	284,63			35
	3. Компот из с/ф	150	200	0,4	0	20,9	80,7	0,54	0	27,85	107,7	0,035	0,05	96
	4. Хлеб пшеничный	60	80	4,7	0,6	31,4	141,6	5,9	1,8	41,1	200			
Уплотненный полдник:	1. Каша манная молочная	150	200	4,27	5,18	21,72	121,13	5,69	6,9	28,96	161,5			2
	2. Чай с сахаром	150	200	0,1	0,01	1,36	45,11	0,13	0,01	1,81	60,15			93
	3. Печенье(Пряник)	30	30	2,3	2,9	22,3	125,1	2,3	2,9	22,3	125,1			95
Итого за первый день:			49,953	37,085	242,914	1517,67	57,113	40,575	283,954	1785,58	0,035	0,05		
День 2 :														
Завтрак:	1. Каша геркулесовая	150	200	5,78	5,78	20,48	127,5	7,7	7,7	27,3	170			105
	2. Бутерброд с маслом	40/5	40/5	3,603	7,815	24,544	187,9	3,603	7,815	25,544	187,9			75
	3. Кофейный напиток на молоке	150	200	4,2	4,8	19	114,8	2,8	3,2	19,6	132,5			94
2 - ой завтрак:	1. Кисель	150	200	1,02	0	21,77	87,14	1,36	0	29,02	116,19			233
Обед:	1. Салат витаминный из свежей капусты и моркови (до 01.03.текущего года)	50	60	0,83	3,55	2,46	45,39	0,99	4,25	2,95	54,46			88
	2. Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	200	1,23	5,2	9,61	101,2	1,78	6,24	11,6	105,9			17
	3. Плов с мясом	145	170	7,74	10,38	19,66	239,66	239,2	17,51	13,3	29,46			31
	4. Компот из с/ф	150	200	0,4	0	20,9	80,7	0,54	0	27,85	107,7	0,035	0,05	96
	5. Хлеб пшеничный	60	80	4,7	0,6	31,4	141,6	5,9	1,8	41,1	200			
Уплотненный полдник:	1. Ватрушка с творогом	60	90	2,66	3,8	8,73	136,66	4	5,7	13,1	205			71
	2. Чай с сахаром	150	200	0,1	0,01	1,36	45,11	0,13	0,01	1,81	60,15			93

Завтрак:	1. Каша пшеничная молочная	150	200	5,76	7,28	24,08	180	7,68	9,7	32,1	240			107
	2. Бутерброд с маслом	40/5	40/5	3,603	7,815	24,544	187,9	3,603	7,815	25,544	187,9			75
	3. Кофейный напиток на молоке	150	200	4,2	4,8	19	114,8	2,8	3,2	19,6	132,5			94
2 - ой завтрак:	1. Снежок	150	200	4,8	5,9	17,2	142,5	5,6	6,4	19,4	153,9			
Обед:	1. Щи на курином бульоне со сметаной	150	200	1,94	5,87	6,84	85,76	2,58	7,82	9,12	114,35			12 а
	2. Суфле куриное	145	190	15,7	17,02	3,8	154,2	20,6	22,3	5	202			44
	3. Компот из с/ф	150	200	0,4	0	20,9	80,7	0,54	0	27,85	107,7	0,035	0,05	96
	4. Хлеб пшеничный	60	80	4,7	0,6	31,4	141,6	5,9	1,8	41,1	200			
Уплотненный полдник:	1. Пирог "Лакомка"	100	100	11	14	31	285	11	14	31	285			90
	2. Чай с сахаром	150	200	0,1	0,01	1,36	45,11	0,13	0,01	1,81	60,15			93
Итого за пятый день:				54,603	54,175	197,174	1386,01	63,083	65,475	227,554	1640,65	0,035	0,05	
День 6:														
Завтрак:	1. Каша гречневая с сахаром	150	200	4,5	1,2	30,36	150,72	6	1,62	40,48	200,96			124а
	2. Бутерброд с сыром	40/5/10	40/5/10	3,3	1,3	23	112	3,3	1,3	23	112			75
	3. Чай с сахаром	150	200	0,1	0,01	1,36	45,11	0,13	0,01	1,81	60,15			93
2 - ой завтрак:	1. Сок	150	200	0,4	0	36,4	130	0,4	0	36,4	150			
Обед:	1. Салат витаминный из свежей капусты и моркови (до 01.03.текущего года)	50	60	0,83	3,55	2,46	45,39	0,99	4,25	2,95	54,46			88
	2. Щи по-урал.из свежей капусты с рыбными консервами(с тушенкой)	150	200	1,94	5,87	6,84	85,76	2,58	7,82	9,12	114,35			14
	3.Вермишель с варёной колбасой(сосиской)	150	200	10,1	11,2	-	151,2	11,8	13,4	-	176			59
	4. Компот из с/ф	150	200	0,4	0	20,9	80,7	0,54	0	27,85	107,7	0,035	0,05	96
	5. Хлеб пшеничный	60	80	4,7	0,6	31,4	141,6	5,9	1,8	41,1	200			
Уплотненный полдник:	1. Омлет	50	80	3,16	4,21	2,15	60,61	5,56	7,7	2	102,48			8
	2. Кофейный напиток на молоке	150	200	4,2	4,8	19	114,8	2,8	3,2	19,6	132,5			94
	3. Яблоко	150	150	0,52	0	13,5	58,5	0,52	0	13,5	58,5			
Итого за шестой день:				33,63	32,74	173,87	1117,89	40	41,1	204,31	1410,6	0,035	0,05	
День 7:														
Завтрак:	1. Каша пшеничная молочная	150	200	5,76	7,28	24,08	180	7,68	9,7	32,1	240			107
	2. Бутерброд с маслом	40/5	40/5	3,603	7,815	24,544	187,9	3,603	7,815	25,544	187,9			75

	3. Кофейный напиток на молоке	150	200	4,2	4,8	19	114,8	2,8	3,2	19,6	132,5			94
2 - ой завтрак:	1. Кисель	150	200	1,02	0	21,77	87,14	1,36	0	29,02	116,19			233
Обед:	1.Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150	200	2,475	3,45	16,8	106,58	3,3	4,6	22,4	142,1			19
	2. Рис отварной с мясными тефтелями	120/60	150/65	12,3	10,88	28,23	299,59	17,08	15,11	39,21	416,1			41
	3. Компот из с/ф	150	200	0,4	0	20,9	80,7	0,54	0	27,85	107,7	0,035	0,05	96
	4. Хлеб пшеничный	60	80	4,7	0,6	31,4	141,6	5,9	1,8	41,1	200			
Уплотненный полдник:	1.Плюшка с сахаром	60	0	4,37	7,51	32,35	215	0	0	0	0			67
	2. Чай с сахаром	150	200	0,1	0,01	1,36	45,11	0,13	0,01	1,81	60,15			93
Итого за седьмой день:				38,928	42,345	220,434	1458,42	42,393	42,235	238,634	1602,64	0,035	0,05	
День 8:														
Завтрак:	1. Каша рисовая молочная	150	200	5,76	7,28	24,08	180	7,68	9,7	32,1	240			106
	2. Бутерброд с маслом	40/5	40/5	3,603	7,815	24,544	187,9	3,603	7,815	25,544	187,9			75
	3. Кофейный напиток на молоке	150	200	4,2	4,8	19	114,8	2,8	3,2	19,6	132,5			94
2 - ой завтрак:	1. Витаминный напиток	150	200	0,1	0	20,5	82	0,1	0	20,5	82			99
Обед:	1. Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	200	2,84	4,76	11,51	112,61	3,748	6,34	15,35	150,15			21
	2. Картофель по - домашнему	150	200	13,7	15,6	15,68	221,1	17,64	23,8	18,37	298,75			33
	3. Компот из с/ф	150	200	0,4	0	20,9	80,7	0,54	0	27,85	107,7	0,035	0,05	96
	4. Хлеб пшеничный	60	80	4,7	0,6	31,4	141,6	5,9	1,8	41,1	200			
Уплотненный полдник:	1. Творожная запеканка со сгущенным молоком	100	100	13,66	9,04	9,92	181,33	13,66	9,04	9,92	181,33			5
	2. Чай с сахаром	150	200	0,1	0,01	1,36	45,11	0,13	0,01	1,81	60,15			93
Итого за восьмой день:				49,063	49,905	178,894	1347,15	55,801	61,705	212,144	1640,48	0,035	0,05	
День 9:														
Завтрак:	1. Каша ячневая молочная	150	200	5,1	6,5	15,9	102,2	6,8	8,7	21,2	136,3			109
	2. Бутерброд с маслом	40/5	40/5	3,603	7,815	24,544	187,9	3,603	7,815	25,544	187,9			75
	3. Кофейный напиток на молоке	150	200	4,2	4,8	19	114,8	2,8	3,2	19,6	132,5			94
2 - ой завтрак:	1.Напиток из свежих ягод	150	200	0,1	0	20,5	82	0,1	0	20,5	82			99
	1. Уха	150	200	8	2,2	13,8	137,2	10,09	2,48	18	147,2			16

Обед:	2.Запеканка рыбно-рисовая	145	190	18,15	10,47	13,11	220,4	24,2	13,96	17,48	293,86			70
	3. Компот из с/ф	150	200	0,4	0	20,9	80,7	0,54	0	27,85	107,7	0,035	0,05	96
	4. Хлеб пшеничный	60	80	4,7	0,6	31,4	141,6	5,9	1,8	41,1	200			
Уплотненный полдник:	1. Пирожок печёный с повидлом	100	100	5,2	2	60,3	279,7	5,2	2	60,3	279,7			112
	2. Чай с сахаром	150	200	0,1	0,01	1,36	45,11	0,13	0,01	1,81	60,15			93
Итого за девятый день:				49,553	34,395	220,814	1391,61	59,363	39,965	253,384	1627,31	0,035	0,05	
День 10:														
Завтрак:	1. Каша "Дружба" молочная	150	200	4,3	9,58	25,5	211	5,3	11,97	31,9	263,8			3
	2. Бутерброд с маслом	40/5	40/5	3,603	7,815	24,544	187,9	3,603	7,815	25,544	187,9			75
	3. Кофейный напиток на молоке	150	200	4,2	4,8	19	114,8	2,8	3,2	19,6	132,5			94
2 - ой завтрак:	1. Снежок	150	200	4,8	5,9	17,2	142,5	5,6	6,4	19,4	153,9			
Обед:	1. Суп с клецками на курином бульоне	150	200	1,23	4,24	9,61	75,9	1,78	5,2	13,6	101,2			13
	2.Гречка с куриным гуляшом	180	250	34,2	7,02	11,7	231,5	38	7,8	13	257,2			41
	3. Компот из с/ф	150	200	0,4	0	20,9	80,7	0,54	0	27,85	107,7	0,035	0,05	96
	4. Хлеб пшеничный	60	80	4,7	0,6	31,4	141,6	5,9	1,8	41,1	200			
Уплотненный полдник:	1.Печенье творожное	100	100	11	14	31	285	11	14	31	285			90
	2. Чай с сахаром	150	200	0,1	0,01	1,36	45,11	0,13	0,01	1,81	60,15			93
Итого за десятый день:				68,533	53,965	192,214	1516,01	74,653	58,195	224,804	1749,35	0,035	0,05	
Итого за весь период:				411,764	376,44	1744,962	12250,44	701,888	439,2	2068,962	14135,024	0,35	0,5	
Среднее значение за период:				41,1764	37,644	174,496	1225,044	70,1888	43,92	206,896	1413,5024	0,035	0,05	