

УТВЕРЖДАЮ

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


М.Ю.Уваровский

«30» 06 2023 г.

ОСНОВНОЕ(ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ) НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

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

			Ясли					Сад						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)				Пищевые вещества (г)				Витамин С		N рецептуры
		Ясли	Сад	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ясли	Сад	
День 1:														
Завтрак:	1. Яйцо	40	40	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63			306
	2.Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,3	4,36	14,62	108	2,3	4,36	14,62	108			84
	3. Вермишель отварная с маслом	100	120	3,9	4,1	20,84	138,25	4,68	4,92	25	165,9			205
	4. 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. Кисель	150	200	1,02	0	21,77	87,14	1,36	0	29,02	116,19			233
Обед:	1. Щи из свежей капусты с рыбой свежей	150	200	1,94	5,87	6,84	85,76	2,58	7,82	9,12	114,35			14
	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	50	60	3,75	1,45	25,25	129,05	4,5	1,74	30,3	154,86			87
Уплотненный полдник::	1. Каша пшеничная молочная	150	200	5,76	7,28	24,08	180	7,68	9,7	32,1	240			107
	2. Кофейный напиток	150	200	2,8	3,2	19	114,8	4,2	4,8	19,6	132,5			94
	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:			47,52	44,24	190,37	1377,31	59,57	54,81	229,5	1681,61	0,035	0,05		
День 2 :														
Завтрак:	1. Каша манная молочная	150	200	4,27	5,18	21,72	121,13	5,69	6,9	28,96	161,5			2
	2.Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,3	4,36	14,62	108	2,3	4,36	14,62	108			84
	3. Кофейный напиток	150	200	2,8	3,2	19	114,8	4,2	4,8	19,6	132,5			94
2 - ой завтрак:	1. Сок (в ассортименте)	150	180	0,75	0,15	15,15	69	0,9	0,18	18,18	82,8			б/н
Обед:	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
	2. Картофельное пюре с мясной тефтелей	120/60	150/65	18,25	13,66	36,85	374,96	20,5	15,34	44	432,7			52, 56
	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	50	60	3,75	1,45	25,25	129,05	4,5	1,74	30,3	154,86			87
Уплотненный	1.Булочка домашняя	60	0	4,37	7,51	32,35	215	0	0	0	0			67

Завтрак:	1. Каша "Дружба" молочная	150	200	3,98	8,98	23,93	197,85	5,3	11,97	31,9	263,9			3
	2.Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,3	4,36	14,62	108	2,3	4,36	14,62	108			84
	3. Кофейный напиток	150	200	2,8	3,2	19	114,8	4,2	4,8	19,6	132,5			94
2 - ой завтрак:	1.Напиток из свежих ягод	150	180	0,75	0,15	15,15	69	0,9	0,18	18,18	82,8			б/н
Обед:	1. Свежий помидор	44	44	0,8	1,3	4,7	29,2	0,8	1,3	4,7	29,2			103
	2.Суп овощной на к/б с зеленым горошком	150	200	1,23	6,24	6,61	93,7	1,38	8,2	14,81	123,2			15
	3.Гречка с гуляшом	50/120	70/150	13,02	11,27	35,28	292,32	17,18	14,84	44,27	375,77			508,437
	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	50	60	3,75	1,45	25,25	129,05	4,5	1,74	30,3	154,86			87
Уплотненный полдник::	1Ленивые вареники	100	100	11,78	12,51	28,39	286,74	11,78	12,51	28,39	286,74			18
	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:				40,81	49,46	193,83	1401,36	48,88	59,9	234,62	1664,67	0,035	0,05	
День 6:														
Завтрак:	1. Каша манная молочная	150	200	4,27	5,18	21,72	121,13	5,69	6,9	28,96	161,5			2
	2.Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,3	4,36	14,62	108	2,3	4,36	14,62	108			84
	3. Кофейный напиток	150	200	2,8	3,2	19	114,8	4,2	4,8	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.Суп картофельный с тушенкой	150	200	2,5	5,2	16,7	118	3,9	5,7	22,3	129			23
	2.Вермишель(макароны) с варёной колбасой	150	200	10,1	11,2	-	151,2	11,8	13,4	-	176			59
	3.Кабачковая икра	50	60	0,83	3,55	2,46	45,39	0,99	4,25	2,95	54,46			88
	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	50	60	3,75	1,45	25,25	129,05	4,5	1,74	30,3	154,86			87
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 шестой день:				36,813	36,813	36,813	36,813	36,813	36,813	36,813	36,813	0,035	0,05	
День 7:														
Завтрак:	1.Каша кукурузная	150	200	3,75	3,00	18,15	114,00	5,00	4,00	24,20	152,00			91.12
	2.Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,3	4,36	14,62	108	2,3	4,36	14,62	108			84

	3. Кофейный напиток	150	180	2,8	3,2	19	114,8	4,2	4,8	19,6	132,5			94
2 - ой завтрак:	1. Сок (в ассортименте)	150	180	0,75	0,15	15,15	69	0,9	0,18	18,18	82,8			б/н
Обед:	1. Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	2,475	3,45	16,8	106,58	3,3	4,6	22,4	142,1			19
	2. Овощное рагу с мясом	150	200	13,23	17,85	13,78	224,06	17,64	23,8	18,37	298,75			31
	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	50	60	3,75	1,45	25,25	129,05	4,5	1,74	30,3	154,86			87
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 седьмой день:				40,555	47,47	176,01	1276,3	49,51	57,49	208,33	1523,86	0,035	0,05	
День 8:														
Завтрак:	1. Каша "Дружба" молочная	150	200	3,98	8,98	23,93	197,85	5,3	11,97	31,9	263,9			3
	2.Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,3	4,36	14,62	108	2,3	4,36	14,62	108			84
	3. Какао на молоке	150	200	2,8	3,2	19	114,8	4,2	4,8	19,6	132,5			94
2 - ой завтрак:	1. Витаминный напиток	150	180	0,23	0	28,92	118,13	0,27	0	34,7	141,75			98
Обед:	1. Свежий огурец	40	60	0,34	2,54	1,05	28,25	0,54	4,06	2,68	35,2			102
	2. Суп с клецками на курином бульоне	150	200	1,34	3,9	10,2	75,9	1,78	5,2	13,6	101,2			13
	3. Рулет мясной(куриный) с гречкой	120/50	150/70	13,96	12,01	40,42	335,08	21,3	17,87	51,36	461,87			508,58
	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	50	60	3,75	1,45	25,25	129,05	4,5	1,74	30,3	154,86			87
Уплотненный полдник::	1. Венгерка 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
Итого за восьмой день:				27,88	31,27	170,45	1171,68	39,56	43,74	209,62	1508,23	0,035	0,05	
День 9:														
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	30/5	30/5	2,3	4,36	14,62	108	2,3	4,36	14,62	108			84
	3. Кофейный напиток	150	200	2,8	3,2	19	114,8	4,2	4,8	19,6	132,5			94
2 - ой завтрак:	1. Клюквенный напиток	150	180	0,23	0	28,92	118,13	0,27	0	34,7	141,75			
Обед:	1. Уха	150	200	9,56	0,45	6,92	79,05	12,74	0,6	9,22	105,4			11
	2.Рис с рыбной котлетой	120/50	150\70	11,48	9,85	33,46	271,9	15,35	13,05	43,06	355,38			11(1),205
	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	50	60	3,75	1,45	25,25	129,05	4,5	1,74	30,3	154,86			87
Уплотненный полдник::	1.Вермишель с сыром	75	75	11,78	12,51	28,39	286,74	11,78	12,51	28,39	286,74			62
	2. Чай с сахаром	150	200	0,1	0,01	1,36	45,11	0,13	0,01	1,81	60,15			93
	3. Яблоко	150	150	0,52	0	13,5	58,5	0,52	0	13,5	58,5			
Итого за девятый день:				48,18	37,61	199,3	1360,98	59,51	44,77	236,85	1622,48	0,035	0,05	
День 10:														
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	30/5	30/5	2,3	4,36	14,62	108	2,3	4,36	14,62	108			84
	3. Кофейный напиток	150	200	2,8	3,2	19	114,8	4,2	4,8	19,6	132,5			94
2 - ой завтрак:	Сок/Напиток из свежих ягод	150	180	0,75	0,15	15,15	69	0,9	0,18	18,18	82,8			б/н
Обед:	1. Свежий помидор	44	44	0,8	1,3	4,7	29,2	0,8	1,3	4,7	29,2			103
	2. 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
	3. Картофель по - домашнему с курицей	150	200	13,23	17,85	13,78	224,06	17,64	23,8	18,37	298,75			33
	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	50	60	3,75	1,45	25,25	129,05	4,5	1,74	30,3	154,86			87
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 десятый день:				45,49	50,51	155,60	1247,01	54,93	62,75	186,57	1509,64	0,035	0,05	
Итого по меню:				291,24	301,16	1110,38	7919,25	359,19	367,16	1320,48	9602,98	0,25	0,35	

