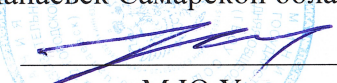


УТВЕРЖДАЮ
Директор государственного
бюджетного общеобразовательного
учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы № 22
городского округа Чапаевск Самарской области


М.Ю.Уваровский
« 9 » ноября 2025 г.

ОСНОВНОЕ(ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ) ОСЕННЕ-ЗИМНЕГО ПЕРИОДА
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. 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	40/5	40/5	3,603	7,815	24,544	187,9	3,603	7,815	25,544	187,9			75
	3. Кофейный напиток	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 овощной	60	80	0,47	2,09	5,36	46,7	1,03	4,15	7,35	62,7			82
	1. Уха	150	200	8	2,2	13,8	137,2	10,09	2,48	18	147,2			16
	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. 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. 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:			58,993	48,575	223,654	1594,52	69,423	55,725	267,404	1881,54	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	150	200	4,2	4,8	19	114,8	2,8	3,2	19,6	132,5			94
2 - ой завтрак:	1. Сок	150	200	0,4	0	36,4	130	0,4	0	36,4	150			
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
	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			
	1. Ватрушка с творогом	60	90	2,66	3,8	8,73	136,66	4	5,7	13,1	205			71
Уплотненный полдник:	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 второй день:				32,058	36,635	199,274	1310,51	267,573	48,335	228,404	1384,81	0,035	0,05	
День 3:														
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. Какао на молоке	150	200	4,2	4,8	19	114,8	2,8	3,2	19,6	135,5			94

2 - ой завтрак:	1. Витаминный напиток	150	200	0,1	0	20,5	82	0,1	0	20,5	82			99
Обед:	1. 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. Макароны с куриной тефтелей	180	250	29,34	24,95	56,09	565,1	39,12	33,26	74,78	753,46			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. Сырники из творога со сгущенным молоком	125	145	19,5	10,3	33,2	310	21,4	11,5	34	335			6
	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 третий день:				69,643	61,625	237,914	1792,97	83,853	75,105	286,404	2216,06	0,035	0,05	
День 4:														
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. Яйцо 1 шт	40	40	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63			306
	4. Кофейный напиток	150	200	4,2	4,8	19	114,8	2,8	3,2	19,6	132,5			94
2 - ой завтрак:	1. Сок	150	200	0,4	0	36,4	130	0,4	0	36,4	150			
Обед:	1. Суп гороховый на м/к бульоне	150	200	2,5	5,2	19,7	78	3,9	6,7	28,3	104			25
	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. 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 четвёртый день:				45,663	47,905	253,664	1521,91	52,893	59,625	291,674	1823,7	0,035	0,05	
День 5:														
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	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			
	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

Обед:	2. Суп кудрявый на курином бульоне со сметаной	150	200	1,34	4,68	8,7	81	1,78	6,24	11,6	108			18
	3.Гречка с куриным гуляшом	180	250	34,2	7,02	11,7	231,5	38	7,8	13	257,2			41
	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.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			124a
	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
	2. Кофейный напиток	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
	1.Кабачковая икра	40	50	0,83	3,55	2,46	45,39	0,99	4,25	2,95	54,46			88
Обед:	2. Щи из свежей капусты с тушенкой и сметаной	150	200	1,94	5,87	6,84	85,76	2,58	7,82	9,12	114,35			14
	3.Вермишель с варёной колбасой	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. 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 шестой день:				34,553	39,255	160,784	1150,93	41,263	47,615	199,474	1452,69	0,035	0,05	
День 7:														
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	150	200	4,2	4,8	19	114,8	2,8	3,2	19,6	132,5			94
2 - ой завтрак:	1. Сок	150	200	0,4	0	36,4	130	0,4	0	36,4	150			
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. Рис отварной с мясным гуляшом	150	200	12,91	8,22	15,63	193,2	17,21	10,96	20,84	257,6			
	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.Морковь с сахаром	60	80	0,58	0,048	8,42	34,34	0,77	0,064	11,23	45,78			10
	3. 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:				37,593	40,703	215,514	1346,05	39,933	38,789	217,174	1383,83	0,035	0,05	
День 8:														
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. Какао 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. Рулет куриный с гречкой	180	200	14,01	15,22	21,12	285,61	16,008	17,55	26,25	328,717			57
	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:				47,913	51,825	185,754	1442,66	51,789	57,725	219,824	1694,247	0,035	0,05	
День 9:														
Завтрак:	1. Каша кукурузная молочная	150	200	4,67	4,86	20,94	146	6,21	5,28	27,9	184			91,12
	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:	2. Суп рисовый на курином бульоне	150	200	2,23	5,24	5,61	93,7	3,9	5,7	22,3	129			
	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. 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:				39,103	30,205	236,174	1409,53	45,503	31,775	292,514	1681,77	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	40/5	40/5	3,603	7,815	24,544	187,9	3,603	7,815	25,544	187,9			75
	3. Кофейный напиток	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. 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
	1. Суп с клецками на курином бульоне со сметаной	150	200	1,23	4,24	9,61	75,9	1,78	5,2	13,6	101,2			13
	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. 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:				52,323	65,215	185,354	1453,1	60,623	74,675	219,954	1724,81	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	