

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

М.Ю.Уваровский
«9» 06 2025 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. 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. 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 (в ассортименте)	150	180	0,75	0,15	15,15	69	0,9	0,18	18,18	82,8			б/н
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. Омлет	50	80	3,16	4,21	2,15	60,61	5,56	7,7	2	102,48			8
	2. Кофейный напиток	150	200	2,8	3,2	19	114,8	4,2	4,8	19,6	132,5			94
	3. Яблоко/Груша	150	150	0,52	0	13,5	58,5	0,52	0	13,5	58,5			
Итого за первый день:				39,63	37	155,96	1151,93	53,11	50,27	186,56	1455,2	0,035	0,05	
День 2 :														
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	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. Свежий огурец	40	60	0,34	2,54	1,05	28,25	0,54	4,06	2,68	35,2			102
	1.Свекольник на к/б со сметаной	150	200	2,475	3,45	16,8	106,58	3,3	4,6	22,4	142,1			19
	3. Картофельное пюре с куриной тефтелей	120/60	150/65	18,25	13,66	36,85	374,96	20,5	15,34	44	432,7			52, 56
	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.Булочка домашняя	60	60	4,37	7,51	32,35	215	4,37	7,51	32,35	215			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 второй день:				41,465	43,45	212,67	1424,48	49,29	52,11	254,92	1684,25	0,035	0,05	
День 3:														
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	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
	1. Суп вермишелевый на к/б с яйцом со сметаной	150	200	1,34	4,68	8,7	81	1,78	6,24	11,6	108			18
	2. Голубцы ленивые	140	170	6,4	9,8	10,6	225	16,2	16,2	12,9	319			50
	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.Сырники из творога со сг/м/джемом	100/20	100/20	22,04	20,68	35,54	416,89	22,04	20,68	35,54	416,89			63
	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:				43,11	47,18	183,04	1432,68	56,96	58,03	213,12	1700,85	0,035	0,05	
День 4:														
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
	1. Свежий помидор	44	44	0,8	1,3	4,7	29,2	0,8	1,3	4,7	29,2			103
Обед:	2. Рассольник на м/б со сметаной	150	200	2,81	4,76	11,51	112,61	3,75	6,34	15,35	150,15			21
	3.Вермишелевая запеканка с мясом	150	200	5,33	9,38	19,65	178,28	7,1	12,5	26,2	237,7			39
	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 с картофелем	100	100	4,2	12,9	25,6	235	4,2	12,9	25,6	235			77
	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:				27,68	42,53	184,72	1195,91	34,44	50,84	222,2	1432,8	0,035	0,05	
День 5:														
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. Витаминный напиток	150	180	0,23	0	28,92	118,13	0,27	0	34,7	141,75			98
	1.Суп овощной на к/б с зеленым горошком со сметаной	150	200	1,23	6,24	6,61	93,7	1,38	8,2	14,81	123,2			15
	2.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
	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	31	285			90
Уплотненный полдник::	1. Творожная запеканка со сг/м	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 пятый день:				41,37	44,54	184,43	1315,88	49,33	54,95	228,67	1719,15	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.Сок	150	180	0,75	0,15	15,15	69	0,9	0,18	18,18	82,8			б/н
Обед:	1.Суп картофельный с тушенкой со сметаной	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 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	180	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
	1. Свежий огурец	40	60	0,34	2,54	1,05	28,25	0,54	4,06	2,68	35,2			102
	2. Борщ на м/б со сметаной	150	200	1,23	5,2	9,61	101,2	1,78	6,24	11,6	105,9			17

Обед:	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	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:				36,44	48,42	188,3	1398,91	273,23	62,42	213,88	1374,96	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
	1. Суп с клецками на к/ б со сметаной	150	200	1,34	3,9	10,2	75,9	1,78	5,2	13,6	101,2			13
	2. Картофель по - домашнему с курицей	150	200	13,23	17,85	13,78	224,06	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	50	60	3,75	1,45	25,25	129,05	4,5	1,74	30,3	154,86			87
Уплотненный полдник::	1.Сырники из творога со сг/м/джемом	100/20	100/20	22,04	20,68	35,54	416,89	22,04	20,68	35,54	416,89			63
	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:				46,19	51,45	169,57	1312,64	53,4	60,59	196,39	1521,8	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.Сок	150	180	0,75	0,15	15,15	69	0,9	0,18	18,18	82,8			б/н
Обед:	1. Суп полевой на к/б со сметаной	150	200	1,9	3,45	12,83	88,43	2,53	4,6	17,1	117,9			24
	2.Макароны 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. 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
	3. Яблоко/Груша	150	150	0,52	0	13,5	58,5	0,52	0	13,5	58,5			

Итого за девятый день:				31,92	32,05	171,78	1171,15	42,15	42,14	212,92	1494,29	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:	1. Витаминный напиток	150	180	0,23	0	28,92	118,13	0,27	0	34,7	141,75			98
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
	2. Суфле куриное	145	190	15,7	17,02	3,8	154,2	20,6	22,3	5	202			44
	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.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
Итого за десятый день:				45,56	53,00	177,86	1331,69	55,38	64,54	208,19	1577,25	0,035	0,05	
Итого по меню:				279,66	305,91	1083,32	7835,81	571,04	374,80	1267,87	9161,16	0,25	0,35	

