

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Г.Н.Гурьянова ж.-д. ст. Шентала муниципального района Шенталинский Самарской области

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Ю.Н. Чилигин



**Примерное 10 дневное меню (зима)**

**Структурного подразделения детского сада «Звёздочка» ГБОУ СОШ №2 им. Героя Советского Союза Г.Н.Гурьянова ж.-д. ст. Шентала**

**Самарская область, ж/д ст. Шентала, Парковый переулок, 1**

Понедельник (1 день)

Наименование блюд	Выход блюда (гр)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, кКал		№ рецептуры
	Ясли(1-3г)	Сад(3-7л)	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли(1-3 г)	Сад(3-7л)	
			Ясли(1-3г)	Сад(3-7л)	Ясли(1-3г)	Сад(3-7л)	Ясли(1-3г)	Сад(3-7л)			
<b>Завтрак:</b>											
Вермишель отварная с маслом	25	75	3,7	4,6	2,34	3,2	20,2	24,3	125	171,8	204
Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,07	0,1	0	0	9	15,3	46.2	61,6	196
Хлеб пшеничный с маслом , сыром	30\5\4	40\7\6	2,47	3,3	0,98	1,3	17,25	23	84	112	
Сок -10:00	100	100					11	11	44	44	
<b>Обед:</b>											
Икра кабачковая	40	40	0,8	0,8	0	0	10,5	10,5	41,5	41,5	19
Суп гречневый на к\б со сметаной	150	200	1,36	2,23	3,23	6,4	5,89	9,9	60,25	113	20
Плов с мясом	145	170	7,74	17,51	10,38	13,3	19,66	29,46	239,2	342	88
Компот из кураги	150	200	0,4	0,5	0	0	25,1	27,9	102.4	113,8	376
Хлеб ржаной	40	50	2,13	2,6	0,47	0,6	19,05	22,25	85.33	106.7	115
<b>Полдник:</b>											
Каша рисовая молочная	200	200	5,69	5,9	6,9	7,7	28,96	30,3	161,5	174	168
Кофейный напиток	150	200	4,2	5,6	4,8	6,4	19	25.33	132,5	176,7	397
Хлеб пшеничный	20	30	1,8	2,47	0,65	0,98	11,5	17,25	56	84	
<b>Итого:</b>			30,36	45,61	29,75	39,88	197,11	236,49	1177,88	1541	

Вторник ( 2день)

Наименование блюд	Выход блюда, гр		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, кКал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углевод ы		Ясли(1-3г)	Сад(3-7л)	
	Ясли(1-3) г	Сад(3-7) л	Ясли(1-3г)	Сад(3-7л)	Ясли(1-3г)	Сад(3-7л)	Ясли(1-3г)	Сад(3-7л)			
<b>Завтрак:</b>											
Каша манная молочная ,жидкая	200	200	5,69	5,9	6,9	7,7	28,96	30,3	161,5	174	132
Чай с сахаром	150	200	0,07	0,1	0	0	9	15,3	46,2	61,6	196
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30\5\4	40\7\6	2,47	3,3	0,98	1,3	17,25	23	84	112	
<b>Обед:</b>											
Салат из зеленого горошка	32	32	1,05	1,05	2	2	4,55	4,55	33,2	33,2	
Суп крестьянский на к\б со сметаной	150	150	1,23	1,38	6,24	8,2	6,61	14,81	93,7	123,2	120
Сосиски с картофельным пюре	82	97	10,3	11,8	10,4	13,4	1,36	0	148,7	176	275
Кисель	120	150	3,44	5,5	3,1	4,04	20	30,3	130	198,7	321
Хлеб ржаной	150	200									383
Хлеб ржаной	40	50	2,13	2,6	0,47	0,6	19,05	22,25	85,33	106,7	115
<b>Полдник:</b>											
Плюшки с повидлом или любой начинкой	100	110	4,9	6,3	3,91	5,01	26,2	43,7	160,8	206,8	
Ряженка	150	200	4,2	5,6	4,8	6,4	17,1	19,4	124,9	153,9	
<b>Итого:</b>			35,48	43,53	38,8	48,65	150,08	203,61	1068,33	1346,1	

## Среда (Здень)

Наименование блюд	Выход блюда, гр		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, кКал		№ рецептуры
			Белки		Жиры	Углевод	Углеводы		Ясли(1-3г)	Ясли(3-7л)	
	Ясли(1-3 г)	Сад(3-7 л)	Ясли(1-3г)	Сад(3-7г)	Ясли(1-3л)	Сад(3-7г)	Ясли(1-3л)	Сад(3-7л)			
<b>Завтрак:</b>											
Каша гречневая молочная	200	200	3,03	3,48	4,44	5,61	21,1	23,6	187	258,1	1
Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,07	0,1	0	0	9	15,3	46,2	61,6	196
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30\5\4	40\7\6	2,47	3,3	0,98	1,3	17,25	23	84	112	
<b>Обед:</b>											
Салат витаминный	34	48	0,6	0,71	3	3,2	6,9	7,3	56	62	
Рассольник со сметаной	150	200	1,41	1,99	3,93	6,34	14,74	15,35	89,4	118,2	118
Капуста тушенная с мясом	150	200	8,62	10,66	6,46	10,16	8,18	11,26	129,2	184,63	336
Компот из шиповника	150	200	0,4	0,5	0	0	6,5	8,7	38,3	51,5	538
Хлеб ржаной	40	50	2,13	2,6	0,47	0,6	19,05	22,25	85,33	106,7	115
<b>Полдник:</b>											
Рыбная запеканка	65	115	7,3	15,5	3,22	6,8	3,7	5,6	72,7	150,7	31
Рис отварной	150	200	2,12	2,84	2,4	3,32	21,46	26,62	129	167	315
Чай на молоке	150	200	4,28	5,71	4,8	6,4	22	29,33	143,7	191,6	
Хлеб пшеничный	20	30	1,8	2,47	0,65	0,98	11,5	17,25	56	84	
<b>Итого:</b>			34,23	49,86	30,35	44,71	205,56	953,43	1116,83	1548,03	

Четверг (4 день)

Наименование блюд	Выход блюда, гр		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, кКал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	Ясли(1-3 гр)	Сад(3-7 л)	Ясли(1-3гр)	Сад(3-7л)	Ясли(1-3гр)	Сад(3-7л)	Ясли(1-3гр)	Сад(3-7л)	Ясли(1-3гр)	Сад(3-7л)	
<b>Завтрак:</b>											
Каша сборная молочная	200	250	4,3	5,3	9,58	11,97	25,5	31,9	211	263,8	68
Чай с сахаром	150	200	0,07	0,1	0	0	9	15,3	46,2	61,6	196
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30\5\4	40\7\6	2,47	3,3	0,98	1,3	17,25	23	84	112	
<b>Обед:</b>											
Салат из свеклы	38	58	0,47	0,52	2,03	3,05	3,62	5,76	34,8	53,6	
Суп овощной на к\б	150	200	2,5	3,9	5,2	5,7	16,7	22,3	118	129	97
Котлета мясная	60	70	11,8	13,6	8,2	9,5	14,9	15,61	138,3	158	321
Каша гречневая с маслом	100	130	3,03	3,48	4,44	5,61	21,1	23,6	187	258,1	
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,54	0	0	20,9	27,85	80,7	107,7	376
Хлеб ржаной	40	50	2,13	2,6	0,47	0,6	19,05	22,25	85,33	106,7	
<b>Полдник:</b>											
Пирожки с любой начинкой	100	120	4	6,7	3,2	7,9	16,2	36,5	145,1	240,6	451
Кофейный напиток на молоке	150	200	4,2	5,6	4,8	6,4	19	25,33	132,5	176,67	
<b>Итого:</b>			35,37	45,64	38,9	52,03	183,22	249,4	1262,93	1667,77	

Пятница(5 день)

Наименование блюд	Выход блюда, гр		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, кКал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	Ясли(1-3 гр)	Сад(3-7 л)	Ясли(1-3гр)	Сад(3-7л)	Ясли(1-3гр)	Сад(3-7л)	Ясли(1-3гр)	Сад(3-7л)	Ясли(1-3гр)	Сад(3-7л)	
<b>Завтрак:</b>											
Вермишель в молоке	200	200	6,7	6,7	11	11	26	26	209	209	48
Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,07	0,1	0	0	9	15,3	46,2	61,6	196
Хлеб пшеничный с маслом , сыром	30\5\4	40\7\6	2,47	3,3	0,98	1,3	17,25	23	84	112	
<b>Обед:</b>											
Винегрет	80	120	1,56	1,88	3,1	3,7	6,04	13,38	76,4	86	30
Щи на к \б со сметаной	150	200	1,23	1,78	5,2	6,24	9,61	11,6	101,2	105,9	117
Запеканка рисовая с мясом	140	170	10,67	11,23	7,87	10,43	28,36	33,63	232,4	279,8	
Компот из шиповника	150	200	0,4	0,5	0	0	6,5	8,7	38,3	51,5	398
Хлеб ржаной	40	50	2,13	2,6	0,47	0,6	19,05	22,25	85,33	106,7	115
<b>Полдник:</b>											
Омлет натуральный	100	120	6,7	8,1	8,3	10	3,3	4	115,6	138,7	216
Какао на молоке	150	200	4,2	5,1	4,8	6,4	12,1	13,4	134,9	163,9	397
Хлеб пшеничный	20	30	1,8	2,47	0,65	0,98	11,5	17,25	56	84	
<b>Итого:</b>			37,93	43,76	42,37	50,65	148,71	188,51	1179,33	1399,1	

Понедельник (6 день)

Наименование блюд	Выход блюда, гр		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, кКал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	Ясли(1-3 гр)	Сад(3-7 л)	Ясли(1-3гр)	Сад(3-7л)	Ясли(1-3гр)	Сад(3-7л)	Ясли(1-3гр)	Сад(3-7л)	Ясли(1-3гр)	Сад(3-7л)	
<b>Завтрак:</b>											
Плов фруктовый	150	200	2,49	3,2	2,43	2,7	25,2	28,8	157,1	185,4	140
Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,07	0,1	0	0	9	15,3	46,2	61,6	196
Печенье с маслом,сыром	30\5\4	40\7\6	4,8	6,7	6,1	12,8	14,6	19,6	164	204	609
<b>Обед:</b>											
Салат из капусты и моркови	34	48	0,6	0,71	3	3,2	6,9	7,3	56	62	15
Суп рыбный "Лосось"	150	200	8	10,09	2,2	2,48	1,36	1,8	137,2	147,2	84
Гуляш	60	70	6,99	8,55	4,13	6,28	3,4	5,11	77,55	143,49	373
Гороховое пюре	120	150	9,67	11,62	3,45	5,23	9,92	11,92	172,49	217,25	
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,54	0	0	20,9	27,85	80,7	107,7	376
Хлеб ржаной	40	50	2,13	2,6	0,47	0,6	19,05	22,25	85,33	106,7	115
<b>Полдник:</b>											
Яйцо 1\2	40	40	5,32	5,32	4,66	4,66	0,3	0,3	62,8	62,8	
Вермишель с маслом	25	75	3,7	4,6	2,34	3,2	20,2	24,3	125	171,8	204
Какао на молоке	150	200	4,2	5,1	4,8	6,4	12,1	13,4	134,9	163,9	397
Хлеб пшеничный	20	30	1,8	2,47	0,65	0,98	11,5	17,25	56	84	
<b>Итого:</b>			50,17	61,6	34,23	48,53	191,58	195,18	1355,27	1717,84	

Вторник (7день)

Наименование блюд	Выход блюда, гр		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, кКал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		Ясли(1-3г)	Сад(3-7л)	
	Ясли(1-3 г)	Сад(3-7 л)	Ясли(1-3г)	Сад(3-7л)	Ясли(1-3г)	Сад(3-7л)	Ясли(1-3г)	Сад(3-7л)			
<b>Завтрак:</b>											
Каша геркулесовая молочная	180	250	5,5	7,7	5,5	7,7	27,3	27,3	129,6	170	172
Чай с сахаром	150	200	0,07	0,1	0	0	9	15,3	46,2	61,6	196
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30\5\4	40\7\6	2,47	3,3	0,98	1,3	17,25	23	84	112	
Фрукты свежие	100	100	0,2	0,2			16,7	16,7	43,2	43,2	
<b>Обед:</b>											
Салат из кукурузы	32	32	1,05	1,05	2	2	4,55	4,55	33,2	33,2	
Суп гороховый на к\б с грёнками	150	200	2,5	3,9	5,2	6,7	19,7	28,3	78	104	116
Жаркое по-домашнему	150	200	13,7	17,64	15,6	23,8	15,68	18,37	221,1	298,7	83
Компот из кураги	150	200	0,4	0,5	0	0	25,1	27,9	102,4	113,8	376
Хлеб ржаной	40	50	2,13	2,6	0,47	0,6	19,05	22,25	85,33	106,7	115
<b>Полдник:</b>											
Круассаны с начинкой или Пряники	60	80	4,73	6,34	5,72	7,6	29,7	35,3	170	222,6	
Ряженка	150	200	4,2	5,6	4,8	6,4	17,1	19,4	124,9	153,9	
<b>Итого:</b>			36,95	48,93	40,27	56,1	201,13	238,37	1117,93	1419,7	



## Среда (8 день)

Наименование блюд	Выход блюда, гр		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, кКал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		Если(1-3г)	Сад(3-7л)	
	Если(1-3 г)	Сад(3-7 л)	Если(1-3г)	Сад(3-7л)	Если(1-3г)	Сад(3-7л)	Если(1-3г)	Сад(3-7л)			
<b>Завтрак:</b>											
Каша пшеничная молочная, жидкая	200	200	6,8	6,8	8,7	8,7	21,2	21,2	136,3	136,3	307
Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,07	0,1	0	0	9	15,3	46,2	61,6	196
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30\5\4	40\7\6	2,47	3,3	0,98	1,3	17,25	23	84	112	
<b>Обед:</b>											
Морковь тертая с маслом и сахаром	43	43	0,4	0,4	3	3	4,8	4,8	48	48	
Свекольник на к\б со сметаной	150	200	1,5	2	4,2	7	9,1	12,2	68,2	123	119
Запеканка вермишель с мясом	140	170	11,53	12,25	8,14	10,7	25,19	30,46	225,31	273,2	
Кисель	150	200	0,8	0,12	0	0	12,88	18,84	53	77,55	383
Хлеб ржаной	40	50	2,13	2,6	0,47	0,6	19,05	22,25	85,33	106,7	115
<b>Полдник:</b>											
Творожная запеканка	110	120	18,6	19,4	11	12,2	15,9	16,7	211,4	260,1	195
Чай на молоке	150	200	4,28	5,71	4,8	6,4	22	29,33	143,7	191,6	
Хлеб пшеничный	20	30	1,8	2,47	0,65	0,98	11,5	17,25	56	84	
<b>Итого:</b>			50,38	55,15	41,94	50,88	167,87	211,33	1157,44	1474,05	

Четверг (9 день)

Наименование блюд	Выход блюда, гр		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, кКал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		Ясли(1-3г)	Сад(3-7л)	
	Ясли(1-3 г)	Сад(3-7 г)	Ясли(1-3г)	Сад(3-7л)	Ясли(1-3г)	Сад(3-7л)	Ясли(1-3г)	Сад(3-7л)			
<b>Завтрак:</b>											
Каша манная молочная,жидкая20	200	200	5,69	5,9	6,9	7,7	28,96	30,3	161,5	174	132
Чай с сахаром	150	200	0,07	0,1	0	0	9	15,3	46,2	61,6	196
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30\5\4	40\7\6	2,47	3,3	0,98	1,3	17,25	23	84	112	
<b>Обед:</b>											
Икра кабачковая	40	40	0,8	0,8	0	0	10,5	10,5	41,5	41,5	19
Суп лапша на к\б	150	200	1,5	2	4,35	6,35	13,58	18,1	68,5	91,3	94
Азу	60	70	6,99	8,55	4,13	6,28	3,4	5,11	77,55	143,49	277
Каша пшенная с маслом	100	130	3,03	3,48	4,44	5,61	21,1	23,6	187	258,1	70
Компот из шиповника	150	200	0,4	0,5	0	0	6,5	8,7	38,3	51,5	398
Хлеб ржаной	40	50	2,13	2,6	0,47	0,6	19,05	22,25	85,33	106,7	115
<b>Полдник:</b>											
Каша гречневая с маслом	100	130	3,03	3,48	4,44	5,61	21,1	23,6	187	258,1	
Кофейный напиток на молоке	150	200	4,2	5,6	4,8	6,4	19	25,33	132,5	176,67	397
Хлеб пшеничный	20	30	1,8	2,47	0,65	0,98	11,5	17,25	56	84	
<b>Итого:</b>			32,11	39,78	31,16	40,83	180,94	223,04	1165,38	1558,96	

Пятница (10день)

Наименование блюд	Выход блюда, гр		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, кКал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		Если(1-3г)	Сад(3-7л)	
	Если(1-3 г)	Сад(3-7 л)	Если(1-3г)	Сад(3-7л)	Если(1-3г)	Сад(3-7л)	Если(1-3г)	Сад(3-7л)			
<b>Завтрак:</b>											
Суп молочный полевой	200	200	5,69	5,9	6,9	7,7	28,96	30,3	161,5	174	170
Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,07	0,1	0	0	9	15,3	46,2	61,6	196
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30\5\4	40\7\6	2,47	3,3	0,98	1,3	17,25	23	84	112	
<b>Обед:</b>											
Салат "Зимний"	40	63	0,47	1,03	2,09	4,15	5,36	7,35	46,7	62,7	
Боц на к\б со сметаной	150	200	1,23	1,78	4,24	5,2	9,61	13,6	75,9	101,2	62
Котлета мясная	60	70	11,8	13,6	8,2	9,5	14,9	15,61	138,3	158	
Отварные макароны со слив.масл	25	75	3,7	4,6	2,34	3,2	20,2	24,3	125	171,8	204
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,54	0	0	20,9	27,85	80,7	107,7	
Хлеб ржаной	40	50	2,13	2,6	0,47	0,6	19,05	22,25	85,33	106,7	115
<b>Полдник:</b>											
Оладьи с маслом и сахаром	60	80	4,73	6,34	5,72	7,6	29,7	35,3	170	222,6	
Какао на молоке	150	200	4,2	5,1	4,8	6,4	12,1	13,4	134,9	163,9	397
<b>Итого:</b>			36,89	44,89	35,74	45,65	187,03	228,26	1148,53	1442,2	