

СОГЛАСОВАНО:
Ст. методист ГБОУ СОШ № 1 с.Приволжье
СП детского сада «Теремок»
 Симонова Е.А.



**Основное (организованное) десятидневное меню
Спасского филиала ГБОУ СОШ №1 с.Приволжье
детского сада «Березка»**

с.Спасское 2025

Основное (организованное) десятидневное меню на осеннее-зимний период
по ГБОУ СОШ № 1 с.Приволжье
(Спасский филиал детский сад Солнышко)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1 День 1							
1 завтрак	Каша пшенная молочная	200	6,76	10,4	25.87	224,9	31
	Хлеб с маслом	25+5	2,34	7.76	14.53	139.1	2
	Кофе с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	45
2 завтрак	сок	100		-	11	45	442
				-			
обед							
	Щи на к\б	200	3,2	1,93	9,23	98.82	8
	Картофельное пюре	150	3.39	4,69	27,66	128,92	48
	Тефтели рыбные	80	27.12	7.78	6.45	206.5	64
	Компот из с/фр	200	0,31		24,37	130,35	40
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24.9	131	
полдник	Яйцо вареное	40	5,01	5.5	41.81	63,4	209
	хлеб	25	1.93	-0.75	12,45	65.5	
	Чай с сахаром	200	0,12		14	53,06	113
Итого за день:						1446.11	

День 2							
1завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,87	8.04	25,92	224,9	311
	Хлеб с маслом	25+5	2.34	7,76	14.53	139,1	2
	какао	200	6,2	6.2	25,34	181.18	22
2 завтрак	Сок	100		-	11	45,0	442
				-			
обед	Суп вермишелевый на к/б	200	4.5	8,3	24,72	163	52
	Овощное рагу	150	3,76	5,1	14,65	122.,2	78
	Котлета куриная	80	14.36	19.3	19.96	328	88
	Хлеб	50	3,85	1.5	24.9	131	
	Компот из сухофруктов	200	0,31	-0,01	24,37	96,76	40
полдник	Булочка домашняя	60	4,53	6,11	27,8	197,2	117
	Чай с сахаром	200	0.12		14	53,06	113
Итого за день:						1681.4	

День 3							
1завтрак	Каша кукурузная молочная	200	5,83	7,27	25,56	192	110
	Хлеб с маслом	25+5	2.34	7.76	14.53	139.1	2
	Кофе с молоком	200	4,08	4.08	24.92	159.56	45
2 завтрак	сок	100			11	45	442
обед	Свекольник на к\б	200	4.22	6.5	13.77	145	70
	Гороховое пюре	150	1.04	14.95	33,02	193.5	18
	Биточки куриные	80	14,36	19.3	19,96	328	88
	Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24,9	131	
	Компот из с\фр	200	0.31	0.01-	24.37	96,76	40
полдник	Пирожок с капустой	70	3,96	2.48	33.3	178.3	11
	Чай с сахаром	200	0,12		14	53,06	113
Итого за день:						1661.28	

День 4							
1завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38	98
	Хлеб с маслом	25+5	2,34	7,76	14,53	139,1	2
	Кофе на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56	45
2 завтрак	Сок	100		-	11	45	442
				-			
обед							
	Суп «Волна на к\б»	200	5,3	7,2	18,2	202,3	107
	Капуста тушеная с мясом	200	18,65	14,46	7,38	159	41
	Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5-	24,9	131	
	Компот с\фр	200	0,31	0.01	24.37	96,76	40
полдник	Пирожок с картофелем	70	4.42	6,56	43,03	178,3	11
	Чай с сахаром	200	0,12		14	53,06	113
Итого за день						1386.46	

День 5							
1 завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,97	10,04	25	222.4	102
	Хлеб с маслом	25+5	2,34	7.76	14,53	139.1	2
	Какао	200	6,2	6,2	25.34	181,18	22
2 завтрак	сок			-	11	45	442
				-			
обед							
	Рассольник	200	4.1	7,16	20,93	145	25
	Жаркое по-домашнему с птицей	200	12.46	11..31	17.26	230	160
	Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	
	Компот из с\фр	200	0,31		24.37	96.76	40
полдник	Печенье	25	8.0	13.0	68.0	107.5	20
	Йогурт	115	2,87	3.91	15.64	104.65	12
Итого за день:						1402.59	

2 Неделя							
День 1							
1завтрак	Вермишель молочная	200	6.58	9	26,12	187..02	94
	Хлеб с маслом	25+5	2,34	7,76	14,53	139,1	2
	Кофе с молоком	200	4.08	4,08	24,92	159.56	45
2 завтрак	сок	100			11	45	442
обед							
	Суп гороховый на к\б	200	7,22	6,1	29,38	185	25
	Картофельное пюре	150	3,39	4.69	27.66	128,92	48
	Котлета рыбная	80	21.7	6,23	5,17	165.2	61
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1.5	24.9	131	
	Компот с\фр	200	0.31	0.01	24.37	96.76	40
полдник	плюшка	60	4.42	6.56	28.29	255.85	117
	чай	200	0,12	-	14	53,06	113
Итого за день:						1546.47	

День 2							
1 завтрак	Каша « Дружба» молочная	200	6.32	10.18	26.34	223.16	29
	Хлеб с маслом	25+5	2.34	7.76	14.53	139.1	2
	Какао	200	6.2	6.2	25.34	181.18	22
2 завтрак	Сок	100	0,30	-	11	45	442
				-			
обед	Борщ на к\б	200	3.85	2.18	6.78	106	15
	Макароны отварные	130	5.9	8.11	31.29	229	46
	Биточки куриные	80	14.36	19.3	19.96	328	88
	Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	
	Компот из с\фр	200	0.31	0.01	24.37	96.76	40
полдник	Ватрушка с повидлом	70	3.96	2.48	38.6	222.6	48
	Чай с сахаром	200	0.12	-	14	53.06	113
Итого за день						1754.86	

День 3							
1 завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6.87	8.04	25.92	224.9	28
	Хлеб с маслом	25+5	2.34	7.76	14.53	139.1	2
	Кофе с молоком	200	4.08	4.08	24.92	159.56	45
2 завтрак	Сок	100	0,30		11	45	442
обед	Суп харчо на курином бульоне	200	4.97	6.19	21.3	152.84	46
	Овощи тушеные с птицей	200	21.1	23.9	19.8	253.51	63
	Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	
	Компот из с\фр	200	0.31	0.01	24.37	96.76	40
полдник	Сырники со с\м	100\15	17.7	13.47	13.08	273	11
	Чай с сахаром	200	0.12		14	53.06	113
Итого за день:						1528.73	

День 4							
1завтрак	Каша Геркулес» молочная	200	6.66	10.99	22.64	216.4	96
	Хлеб с маслом	25+5	2.34	7.76	14.53	139.1	2
	Какао с молоком	200	6.2	6.2	25.34	181.18	22
2 завтрак	Сок	100	0,3	-	11	45	442
				-			
обед							
	Суп крестьянский на к\б	200	1.85	6.19	12.34	112.47	8
	Плов из мяса курицы	200	17.8	13.7	27.32	304	48
	Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	
	Компот из с\фр	200	0.31	0.01	24.37	96.76	40
полдник	Блинчики со с\м	80	4.45	6.16	32.96	228.57	50
	чай	200	0.12		14	53.06	113
Итого за день:						1507.14	

День 5							
1завтрак	Каша манная молочная	200	5,86	9.95	26.8	221.38	92
	Хлеб с маслом	25+5	2.34	7.76	14.53	139.1	2
	Кофе на молоке	200	4.08	4.08	24.92	159.56	45
2 завтрак	сок	100	0,03	-	11	45	442
				-			
обед							
	Суп картофельный на к\б	200	2,13	2.7	12.01	107.5	42
	Ленивые голубцы	200	16.08	16.04	20.55	319.43	43
	Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	
	Компот из с/фр	200	0.31	0.01	24.37	96.76	40
полдник	Печенье	25	2.3	3.0	22.5	125.1	22
	Чай с сахаром	200	0.12		14	53.06	113
Итого за день:						1397.89	

Примечание: В питании используется йодированная соль. Проводится витаминизация 3-го блюда витамином С.

Составил калькулятор _____ Побережная Т Т

Основное (организованное) десятидневное меню на весенне-летний период
по ГБОУ СОШ № 1 с.Приволжье
(Спасский филиал детский сад Солнышко)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1 День 1							
1 завтрак	Каша пшенная молочная	200	6,76	10,4	25.87	224,9	31
	Хлеб с маслом	25+5	2,34	7.76	14.53	139.1	2
	Кофе с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	45
2 завтрак	сок	100		-	11	45	442
				-			
обед							
	Щи на к\б	200	3,2	1,93	9,23	98.82	8
	Картофельное пюре	150	3.39	4,69	27,66	128,92	48
	Тефтели рыбные	80	27.12	7.78	6.45	206.5	64
	Компот из с/фр	200	0,31		24,37	130,35	40
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24.9	131	
полдник	Яйцо вареное	40	5,01	5.5	41.81	63,4	209
	хлеб	25	1.93	-0.75	12,45	65.5	
	Чай с сахаром	200	0,12		14	53,06	113
Итого за день:						1446.11	

День 2							
1завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,87	8.04	25,92	224,9	311
	Хлеб с маслом	25+5	2.34	7,76	14.53	139,1	2
	какао	200	6,2	6.2	25,34	181.18	22
2 завтрак	Сок	100		-	11	45,0	442
				-			
обед	Суп вермишелевый на к/б	200	4.5	8,3	24,72	163	52
	Овощное рагу	150	3,76	5,1	14,65	122.,2	78
	Котлета куриная	80	14.36	19.3	19.96	328	88
	Хлеб	50	3,85	1.5	24.9	131	
	Компот из сухофруктов	200	0,31	-0,01	24,37	96,76	40
полдник	Булочка домашняя	60	4,53	6,11	27,8	197,2	117
	Чай с сахаром	200	0.12		14	53,06	113
Итого за день:						1681.4	

День 3							
1завтрак	Каша кукурузная молочная	200	5,83	7,27	25,56	192	110
	Хлеб с маслом	25+5	2.34	7.76	14.53	139.1	2
	Кофе с молоком	200	4,08	4.08	24.92	159.56	45
2 завтрак	сок	100			11	45	442
обед	Свекольник на к\б	200	4.22	6.5	13.77	145	70
	Гороховое пюре	150	1.04	14.95	33,02	193.5	18
	Биточки куриные	80	14,36	19.3	19,96	328	88
	Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24,9	131	
	Компот из с\фр	200	0.31	0.01-	24.37	96,76	40
полдник	Пирожок с капустой	70	3,96	2.48	33.3	178.3	11
	Чай с сахаром	200	0,12		14	53,06	113
Итого за день:						1661.28	

День 4							
1завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38	98
	Хлеб с маслом	25+5	2,34	7,76	14,53	139,1	2
	Кофе на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56	45
2 завтрак	Сок	100		-	11	45	442
				-			
обед							
	Суп «Волна на к\б»	200	5,3	7,2	18,2	202,3	107
	Капуста тушеная с мясом	200	18,65	14,46	7,38	159	41
	Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5-	24,9	131	
	Компот с\фр	200	0,31	0.01	24.37	96,76	40
полдник	Пирожок с картофелем	70	4.42	6,56	43,03	178,3	11
	Чай с сахаром	200	0,12		14	53,06	113
Итого за день						1386.46	

День 5							
1 завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,97	10,04	25	222.4	102
	Хлеб с маслом	25+5	2,34	7.76	14,53	139.1	2
	Какао	200	6,2	6,2	25.34	181,18	22
2 завтрак	сок			-	11	45	442
				-			
обед							
	Рассольник	200	4.1	7,16	20,93	145	25
	Жаркое по-домашнему с птицей	200	12.46	11..31	17.26	230	160
	Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	
	Компот из с\фр	200	0,31		24.37	96.76	40
полдник	Печенье	25	8.0	13.0	68.0	107.5	20
	Йогурт	115	2,87	3.91	15.64	104.65	12
Итого за день:						1402.59	

2 Неделя							
День 1							
1завтрак	Вермишель молочная	200	6.58	9	26,12	187..02	94
	Хлеб с маслом	25+5	2,34	7,76	14,53	139,1	2
	Кофе с молоком	200	4.08	4,08	24,92	159.56	45
2 завтрак	сок	100			11	45	442
обед							
	Суп гороховый на к\б	200	7,22	6,1	29,38	185	25
	Картофельное пюре	150	3,39	4.69	27.66	128,92	48
	Котлета рыбная	80	21.7	6,23	5,17	165.2	61
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1.5	24.9	131	
	Компот с\фр	200	0.31	0.01	24.37	96.76	40
полдник	плюшка	60	4.42	6.56	28.29	255.85	117
	чай	200	0,12	-	14	53,06	113
Итого за день:						1546.47	

День 2							
1завтрак	Каша « Дружба» молочная	200	6.32	10.18	26.34	223.16	29
	Хлеб с маслом	25+5	2.34	7.76	14.53	139.1	2
	Какао	200	6.2	6.2	25.34	181.18	22
2 завтрак	Сок	100	0,30	-	11	45	442
				-			
обед	Борщ на к\б	200	3.85	2.18	6.78	106	15
	Макароны отварные	130	5.9	8.11	31.29	229	46
	Биточки куриные	80	14.36	19.3	19.96	328	88
	Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	
	Компот из с\фр	200	0.31	0.01	24.37	96.76	40
полдник	Ватрушка с повидлом	70	3.96	2.48	38.6	222.6	48
	Чай с сахаром	200	0.12	-	14	53.06	113
Итого за день						1754.86	

День 3							
1 завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6.87	8.04	25.92	224.9	28
	Хлеб с маслом	25+5	2.34	7.76	14.53	139.1	2
	Кофе с молоком	200	4.08	4.08	24.92	159.56	45
2 завтрак	Сок	100	0,30		11	45	442
обед	Суп харчо на курином бульоне	200	4.97	6.19	21.3	152.84	46
	Овощи тушеные с птицей	200	21.1	23.9	19.8	253.51	63
	Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	
	Компот из с\фр	200	0.31	0.01	24.37	96.76	40
полдник	Сырники со с\м	100\15	17.7	13.47	13.08	273	11
	Чай с сахаром	200	0.12		14	53.06	113
Итого за день:						1528.73	

День 4							
1завтрак	Каша Геркулес» молочная	200	6.66	10.99	22.64	216.4	96
	Хлеб с маслом	25+5	2.34	7.76	14.53	139.1	2
	Какао с молоком	200	6.2	6.2	25.34	181.18	22
2 завтрак	Сок	100	0,3	-	11	45	442
				-			
обед							
	Суп крестьянский на к\б	200	1.85	6.19	12.34	112.47	8
	Плов из мяса курицы	200	17.8	13.7	27.32	304	48
	Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	
	Компот из с\фр	200	0.31	0.01	24.37	96.76	40
полдник	Блинчики со с\м	80	4.45	6.16	32.96	228.57	50
	чай	200	0.12		14	53.06	113
Итого за день:						1507.14	

День 5							
1завтрак	Каша манная молочная	200	5,86	9.95	26.8	221.38	92
	Хлеб с маслом	25+5	2.34	7.76	14.53	139.1	2
	Кофе на молоке	200	4.08	4.08	24.92	159.56	45
2 завтрак	сок	100	0,03	-	11	45	442
				-			
обед							
	Суп картофельный на к\б	200	2,13	2.7	12.01	107.5	42
	Ленивые голубцы	200	16.08	16.04	20.55	319.43	43
	Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	
	Компот из с/фр	200	0.31	0.01	24.37	96.76	40
полдник	Печенье	25	2.3	3.0	22.5	125.1	22
	Чай с сахаром	200	0.12		14	53.06	113
Итого за день:						1397.89	

Примечание: В питании используется йодированная соль. Проводится витаминизация 3-го блюда витамином С.

Составил калькулятор _____ Побережная Т Т

День 5							
1 завтрак	Каша манная молочная	200	5,86	9.95	26.8	221.38	92
	Хлеб с маслом	25+5	2.34	7.76	14.53	139.1	2
	Кофе на молоке	200	4.08	4.08	24.92	159.56	45
2 завтрак	сок	100	0,03	-	11	45	442
				-			
обед							
	Суп картофельный на к\б	200	2,13	2.7	12.01	107.5	42
	Ленивые голубцы	200	16.08	16.04	20.55	319.43	43
	Хлеб пшеничный	50	3.85	1.5	24.9	131	
	Компот из с/фр	200	0.31	0.01	24.37	96.76	40
полдник	Печенье	25	2.3	3.0	22.5	125.1	22
	Чай с сахаром	200	0.12		14	53.06	113
Итого за день:						1397.89	

Примечание: В питании используется йодированная соль. Проводится витаминизация 3-го блюда витамином С.
 Составил калькулятор СНЛ - Побережная Т Т