

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-ти дневное меню (зимний период)

СП детского сада «Теремок» ГБОУ СОШ №2 им. Героя Советского Союза Г.Н. Гурьянова ж.-д. ст. Шентала

Самарская область, Шенталинский район, ст. Шентала, ул. Гагарина, д. 21

Понедельник (1-й день)

Наименование блюд	Выход блюда (гр)		Пищевые вещества						Энергетическая Ценность кКал		Вит ами н С	№ рецепт уры
			белки		жиры		углеводы					
Завтрак	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3г.	(сад)3 -7л.		
Вермишель отварная	150	200	3,6	4,7	3,6	4,6	28,5	57,1	255,0	340,0	4,8	10
Батон с сыром	20/4	30/6	5,6	5,6	3,8	3,8	20,0	20,2	139,6	139,6	2,2	3
Чай с лимоном	150	200	0,07	0,1	-	-	9,0	15,3	46,2	61,6	2,2	196
2 завтрак-яблоко	100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	19,2	19,2	89,0	89,0	10,0	
Обед												
Салат « Винегрет»	45	60	1,0	1,61	5,0	5,19	8,0	8,4	71,50	91,51	2,0	30
Щи со сметаной	150	200	12,1	15,2	6,2	7,8	7,3	9,1	55,7	132,0	4,3	67
Плов рисовый с мясом	150	200	7,1	9,5	14,8	19,8	7,6	10,1	355,0	473,3	0,8	
Хлеб пшеничный	30	40	1,6	2,4	0,7	1,0	12,0	17,9	58,0	86,9	3,2	
Хлеб ржаной	30	40	0,9	1,4	0,1	0,2	7,8	11,7	37,1	55,7	2,6	
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	-	-	25,1	27,9	85,3	102,4	0,1	376
Ужин												
Каша ячневая молочная	150	200	2,1	4,3	0,29	0,58	0,24	0,48	70,5	141,0	-	307
Хлеб пшеничный	30	40	1,6	2,4	0,7	1,0	12,0	17,9	58,0	86,9	3,2	
Кисель	150	200	1,2	1,3	-	-	26,1	29,0	104,6	116,2	3,0	383
Итого:			38,77	50,51	38,4	44,07	182,8	244,2	1395,5	1916,1	38,4	

Вторник (2-й день)

Наименование блюд	Выход блюда (гр)		Пищевые вещества						Энергетическая Ценность кКал		Вита мин С	№ рец
			белки		жиры		углеводы					
Завтрак	(ясли) 1-3 г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3 г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3 г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3 г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3 г.	(сад)3 -7л.		
Каша молочная «Дружба»	150	200	4,9	6,5	6,2	8,3	26,3	35,1	181,0	241,1	4,2	68
Батон с маслом с сыром	20/5/4	30/5/6	2,3	3,7	4,9	8,8	7,7	15,9	89,4	185,0	2,2	
Чай с лимоном	150	200	0,07	0,1	-	-	9,0	15,3	46,2	61,6	2,2	196
2 завтрак сок	100	100	0,5	0,5	-	-	9,1	9,1	40,0	40,0	2,0	399
Обед												
Салат свекольный	45	60	0,4	0,6	3,7	5,0	5,5	7,4	5,8	7,7	2,0	33
Суп рыбный	150	200	7,1	8,0	4,0	4,4	14,4	18,0	120,0	150,0	3,4	84
Картофельное пюре	150	200	2,4	3,0	3,2	5,0	13,6	15,0	91,5	120,0	4,11	321
Котлеты мясные	60	70	9,2	12,9	9,1	12,7	6,2	8,7	143,3	200,6	0,8	101
Хлеб пшеничный	30	40	1,6	2,4	0,7	1,0	12,0	17,9	58,0	86,9	3,2	
Хлеб ржаной	30	40	0,9	1,4	0,1	0,2	7,8	11,7	37,1	55,7	2,6	
Компот	150	200	0,4	0,5	-	-	25,1	27,9	102,4	113,8	0,1	376
Ужин												
Какао с молоком	150	200	4,0	5,3	4,4	5,8	19,4	25,9	126,6	169,0	0,2	397
Вермишелевая запеканка	150	200	4,0	5,7	4,0	5,6	30,8	60,3	270,0	360,0	-	19
печенье	20	30	5,0	5,8	6,1	7,2	38,5	45,0	208,0	243,6	-	
Итого:			42,77	56,4	46,4	64,0	224,4	312,2	1519,3	2035,0	27,01	

Среда (3-й день)

Наименование блюд	Выход блюда (гр)		Пищевые вещества						Энергетическая Ценность кКал		Вита мин С	№ рецепт уры
			белки		жиры		углеводы					
Завтрак	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3г.	(сад)3- 7л.		
Каша геркулесовая	150	200	5,6	7,63	7,8	10,95	22,56	27,87	192,03	235,65	1,0	172
Батон с сыром	20/4	30/6	2,3	3,7	4,9	8,8	7,7	15,9	89,4	185,0	2,2	3
Чай с лимоном	150	200	0,07	0,1	-	-	9,0	15,3	46,2	61,6	2,2	196
2 завтрак – яблоко	100	100	0,4	0,4	-	-	9,5	9,5	42,0	42,0	5,0	
Обед												
Салат « Сборный»	45	60	1,0	1,61	5,0	5,19	8,0	8,4	71,50	91,51	2,0	30
Суп гороховый с грёнками	150	200	5,7	9,6	3,2	4,0	22,7	37,8	181,0	226,3	1,6	81
Ленивые голубцы	150	200	10,0	13,1	10,1	13,4	15,0	19,9	160,0	212,4	54,5	
Хлеб ржаной	30	40	0,9	1,4	0,1	0,2	7,8	11,7	37,1	55,7	2,6	
Компот	150	200	0,4	0,5	-	-	25,1	27,9	102,4	113,8	0,1	
Ужин												
ряженка	150	200	7,5	9,0	4,8	5,8	5,2	6,3	105,7	122,4	0,3	
пирожки с картошкой	60	70	3,0	4,4	6,0	7,0	33,2	38,8	197,0	230,2	0,6	451
Итого:			36,87	51,44	41,9	55,34	165,76	219,37	1224,33	1576,56	71,89	

Четверг (4-й день)

Наименование блюд	Выход блюда (гр)		Пищевые вещества						Энергетическая Ценность кКал		Витамин С	№ рецептуры
			Белки		жиры		углеводы					
Завтрак	(ясли) 1-3 г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3 г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3 г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли)1 -3г.	(сад)3- 7л.		
Каша гречневая молочная	150	200	5,1	6,2	7,4	8,0	20,3	31,1	168,1	222,0	0,2	314
Батон с маслом	20/5	30/5	5,6	5,6	3,8	3,8	20,0	20,2	139,6	139,6	2,2	1
Какао с молоком	150	200	2,1	2,8	2,4	3,2	14,8	19,7	89,0	118,7	2,5	397
2 завтрак - яблоко	100	100	0,2	0,2	-	-	16,7	16,7	43,2	43,2	10	
Обед												
Рассольник со сметаной	150	200	3,2	4,0	7,8	11,8	6,0	10,0	102,4	170,7	2,2	74
Макароны отварные	150	200	3,6	4,7	3,6	4,6	28,5	57,1	255,0	340,0	4,8	204
Биточки куриные	50	70	6,3	7,0	3,0	4,2	4,5	6,2	64,33	70,33	0,6	
Хлеб пшеничный	30	40	1,6	2,4	0,7	1,0	12,0	17,9	58,0	86,9	3,2	
Хлеб ржаной	30	40	0,9	1,4	0,1	0,2	7,8	11,7	37,1	55,7	2,6	
Компот	150	200	0,4	0,5	-	-	25,1	27,9	102,4	113,8	0,1	376
Ужин												
Творожная запек.	120	150	16,61	19,63	11,52	21,62	28,4	33,6	291,95	345,1	0,42	195
Отвар шиповника	150	200	0,4	0,5	-	-	6,5	8,7	38,3	51,1	50,4	398
печенье	30	40	2,2	3,0	3,0	4,0	23,0	30,5	122,0	162,4	-	
Итого:			48,21	57,93	43,32	62,42	213,6	291,3	1511,38	1919,53	79,22	

Пятница (5-й день)

Наименование блюд	Выход блюда (гр)		Пищевые вещества						Энергетическая Ценность кКал		Витамин С	№ рецептур ы
			белки		жиры		углеводы					
Завтрак	(ясли) 1-3 г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3 г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3 г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3 г.	(сад) 3-7л.	(ясли)1 -3 г.	(сад)3- 7л.		
Каша манная	150	200	7,8	10,4	7,8	10,5	40,0	53,3	220,7	294,3	4,3	132
Батон с маслом	20/5	30/5	5,6	5,6	3,8	3,8	20,0	20,2	139,6	139,6	2,2	1
кисель	180	200	1,2	1,3	-	-	26,1	29,0	104,6	116,2	0,8	383
2 завтрак - сок	100	100	0,5	0,5	-	-	9,1	9,1	38,0	38,0	0,8	4
Обед												
салат овощной	30	30	1,0	1,0	4,3	4,3	4,2	4,2	62,0	62,0	1,5	13
Суп вермишелевый на курином бульоне	150	200	2,4	3,0	2,1	2,6	10,7	13,4	151,2	189,5	5,7	
Рыба тушеная с овощами	50	70	2,8	4,0	2,3	3,3	11,0	15,4	80,0	113,0	0,3	247
Рис отварной	100	200	2,4	4,8	3,5	7,0	24,4	48,8	139,8	279,6	-	315
Хлеб пшеничный	30	40	1,6	2,4	0,7	1,0	12,0	17,9	58,0	86,9	3,2	
Хлеб ржаной	30	40	0,9	1,4	0,1	0,2	7,8	11,7	37,1	55,7	2,6	
Компот	150	200	0,4	0,5	-	-	25,1	27,9	102,4	113,8	0,1	376
Ужин												
Чай с лимоном	150	200	0,07	0,1		-	9,0	15,3	46,2	61,6	2,2	196
Хлеб пшеничный	30	40	1,6	2,4	0,7	1,0	12,0	17,9	58,0	86,9	3,2	
Омлет	100	120	6,7	8,1	8,3	10,0	3,3	4,0	115,6	138,7	3,6	216
итого:			34,9	45,5	33,6	43,7	214,7	288,1	1353,2	1775,8	30,5	

Понедельник (6-й день)

Наименование блюд	Выход блюда (гр)		Пищевые вещества						Энергетическая Ценность кКал	Витами н С	№ рецепт уры	
			белки		жиры		углеводы					
Завтрак	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3г.	(сад)3- 7л.		
Фруктовый плов	150	200	5,7	7,5	3,4	4,7	3,0	39,0	175,0	228,6	18,5	14
Батон с маслом	20/5	30/5	5,0	5,6	3,8	4,8	7,7	20,0	139,6	140,5	2,2	1
кисель	150	200	1,2	1,3	-	-	26,1	29,0	104,6	116,2	0,8	383
2 завтрак-яблоко	100	100	0,8	0,8	-	-	8,1	8,1	40,0	40,0	38	
Обед												
Салат овощной	45	60	0,5	0,6	3,0	4,0	5,0	6,4	46,7	62,3	0,6	13
Борщ со сметаной	150	200	1,2	1,5	4,2	5,3	6,9	8,6	167,0	208,8	2,7	62
Пюре гороховое	150	200	11,5	14,9	3,0	4,0	25,4	33,0	154,7	201,2	1,2	
Гуляш	50	70	9,3	13,1	4,8	6,7	2,0	2,8	90,3	126,4	0,2	277
Хлеб пшеничный	30	40	1,6	2,4	0,7	1,0	12,0	17,9	58,0	86,9	3,2	
Хлеб ржаной	30	40	0,9	1,4	0,1	0,2	7,8	11,7	37,1	55,7	2,6	
Компот из кураги	150	200	0,4	0,5	-	-	25,1	27,9	102,4	113,8	0,1	376
Ужин												
Чай с лимоном	150	200	0,4	0,4	-	-	9,5	9,5	42,0	42,0	0,2	196
Каша гречневая молочная	150	200	5,1	6,2	7,4	8,0	20,3	31,1	168,1	222,0	0,2	314
Хлеб пшеничный	30	40	1,6	2,4	0,7	1,0	12,0	17,9	58,0	86,9	3,2	
Итого:			45,2	58,6	31,1	39,7	170,9	262,9	1383,5	1731,3	73,7	

Вторник (7-й день)

Наименование блюд	Выход блюда (гр)		Пищевые вещества						Энергетическая Ценность кКал		Витам ин С	№ рецеп туры
			белки		жиры		углеводы					
Завтрак	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли)1- 3г.	(сад) 3-7л.		
Каша рисовая	150	200	4,9	6,5	6,2	8,3	26,3	35,1	181,0	241,1	4,2	168
Отвар шиповника	150	200	0,4	0,5	-	-	6,5	8,7	38,3	51,1	50,4	398
Батон с сыром	20/4	30/6	2,0	4,7	4,3	10,1	6,6	15,9	62,7	150,6	2,2	3
2 завтрак - яблоко	100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	19,2	19,2	89,0	89,0	10,0	
Обед												
Салат «Витаминный»	45	60	0,7	1,0	3,2	4,3	3,1	4,2	46,5	62,0	1,5	49
Суп гречневый со сметаной	150	200	2,5	3,2	4,3	5,4	11,8	14,8	99,7	124,6	3,0	20
Запеканка рыбная с картофелем	100	150	7,52	15,0	4,3	8,6	9,77	19,5	100,56	201,12	-	31
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,7	1,0	12,0	17,9	58,0	86,9	3,2	
Хлеб ржаной	20	30	0,9	1,4	0,1	0,2	7,8	11,7	37,1	55,7	2,6	
Напиток из кураги	180	200	0,4	0,5	-	-	25,1	27,9	102,4	113,8	0,1	376
Ужин												
Суп вермишелевый молочный	150	200	3,0	4,4	6,0	7,0	33,2	38,8	197,0	230,2	0,6	48
Чай с сахаром	150	200	0,07	0,1	-	-	9,0	15,3	46,2	61,6	2,2	392
хлеб пшеничный	30	40	1,6	2,4	0,7	1,0	12,0	17,9	58,0	86,9	3,2	
Итого:			27,09	43,6	29,9	46,0	182,37	246,9	1116,46	1554,62	83,2	

Среда (8-й день)

Наименование блюд	Выход блюда (гр)		Пищевые вещества						Энергетическая Ценность кКал		Витам ин С	№ рецепт уры
			белки		жиры		углеводы					
Завтрак	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли)1 -3г.	(сад) 3-7л.		
Пудинг творожно-манный с джемом	120	150	12,6	15,2	10,0	12,0	31,3	37,6	280,9	337,2	0,3	54
Кофе с молоком	180	200	0,07	0,1	-	-	11,5	15,3	46,2	61,6	2,2	395
Батон с маслом	20/5	40/5	5,6	5,6	3,8	3,8	20,0	20,2	139,6	139,6	2,2	1
2 завтрак- яблоко	100	100	0,2	0,2	-	-	16,8	16,8	43,2	43,2	10,0	
Обед												
икра кабачковая	30	30	2,3	3,1	3,1	4,2	8,0	10,6	89,2	119,0	1,3	53
Щи со сметаной	150	200	2,3	2,9	5,7	7,1	7,2	9,0	134,0	167,5	2,0	67
Тефтели в томатно-сметанном соусе	70	80	9,8	11,2	12,0	13,7	8,75	10,0	157,5	180,7	1,1	287
Картофельное пюре	150	200	2,4	3,0	3,2	5,0	13,6	15,0	91,5	120,0	4,11	321
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,7	1,0	12,0	17,9	58,0	86,9	3,2	
Хлеб ржаной	20	30	0,9	1,4	0,1	0,2	7,8	11,7	37,1	55,7	2,6	
Компот из кураги	180	200	0,4	0,5	-	-	25,1	27,9	102,4	113,8	0,1	376
Ужин												
ряженка	150	200	7,5	9,0	4,8	5,8	5,2	6,3	105,7	122,4	0,3	
булочка домашняя	60	70	3,0	4,4	6,0	7,0	33,2	38,8	197,0	230,2	0,6	470
Итого:			48,67	59,0	49,4	59,8	200,45	237,10	1482,36	1777,8	30,01	

Четверг (9-й день)

Наименование блюд	Выход блюда (гр)		Пищевые вещества						Энергетическая Ценность кКал		Витам ин С	№ рецепту ры
			белки		жиры		углеводы					
	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.		
Завтрак												
Каша овсяная	150	200	5,3	7,0	8,2	11,0	19,1	25,5	165,5	220,6	0,3	307
Чай с лимоном	180	200	0,07	0,1	-	-	11,5	15,3	46,2	61,6	2,2	
Батон с сыром	20/4	30/6	5,6	5,6	3,8	3,8	20,0	20,2	139,6	139,6	2,2	3
2 завтрак - сок	100	100	0,5	0,5	-	-	9,1	9,1	38,0	38,0	0,6	
Обед												
Салат витаминный	45	60	0,6	0,8	3,7	5,0	3,0	4,0	42,0	56,0	4,5	15
Суп рисовый со сметаной	150	200	2,4	3,0	2,1	2,6	10,7	13,4	151,2	189,5	5,7	94
Жаркое по-домашнему	150	200	17,0	22,5	13,0	17,3	16,5	22,1	251,0	334,0	1,4	83
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,7	1,0	12,0	17,9	58,0	86,9	3,2	
Хлеб ржаной	20	30	0,9	1,4	0,1	0,2	7,8	11,7	37,1	55,7	2,6	
Компот	180	200	0,4	0,5	-	-	25,1	27,9	102,4	113,8	0,1	376
Ужин												
Королевский пирог	150	180	12,6	15,2	10,0	12,0	31,3	37,6	280,9	337,2	0,3	30
Отвар шиповника	150	200	0,4	0,5	-	-	6,5	8,7	38,3	51,1	50,4	398
сушки	50	50	11,0	11,0	1,3	1,3	73,0	73,0	330	330	-	
Итого:			58,3	70,5	42,9	54,2	172,6	245,6	1680,2	2014	73,5	

Пятница (10-й день)

Наименование блюд	Выход блюда (гр)		Пищевые вещества						Энергетическая Ценность кКал		Витам ин С	№ рецепту ры
			Белки		жиры		углеводы					
Завтрак	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.	(ясли) 1-3г.	(сад) 3-7л.		
Каша пшенная молочная	150	200	5,0	6,5	6,2	8,3	26,2	35,0	195,5	260,0	2,1	70
кисель	150	200	1,2	1,3	-	-	26,1	29,0	104,6	116,2	0,8	383
Батон с сыром	20/4	30/6	5,6	5,6	3,8	3,8	20,0	20,2	139,6	139,6	2,2	3
2 завтрак- яблоко	100	100	0,4	0,4	-	-	9,5	9,5	42,0	42,0	5,0	
Обед												
Суп с фрикадельками	150	200	7,1	8,0	4,0	4,4	14,4	18,0	120,0	150,0	3,4	97
Гуляш - ясли	50		9,3		4,8		2,0		90,3		0,2	277
сосиски - сад		50		4,5		14,7		0,3		152,0	-	275
Капуста тушеная	150	200	2,6	3,9	3,2	4,8	12,0	18,1	73,8	110,7	5,6	336
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,7	1,0	12,0	17,9	58,0	86,9	3,2	
Хлеб ржаной	20	30	0,9	1,4	0,1	0,2	7,8	11,7	37,1	55,7	2,6	
Компот	150	200	0,4	0,5	-	-	6,5	8,7	38,3	51,1	50,4	376
Ужин												
Сок	100	100	0,5	0,5	-	-	9,1	9,1	38,0	38,0	0,6	
Круассаны	70	70	9,56	9,56	12,45	12,45	48,45	48,45	352,2	352,2	1,01	
Итого:			44,16	44,56	35,25	49,65	145,6	225,95	1289,4	1554,4	77,11	