

структурное подразделение Алексеевского филиала государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №2 «Образовательный центр» имени Героя Российской Федерации Немцова Павла Николаевича с. Борское муниципального района Борский Самарской области – Детский сад с. Алексеевка

Утверждено:
Директор ГБОУ
СОШ № 2 «ОЦ» с.Борское
_____ Л.М.Жабина
«08» 04. 2019г

Десятидневное меню Детского сада с.Алексеевка

С.Алексеевка

Примерное десятидневное меню

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	160	3,24	4,28	23,16	144,38	0,89	№3.1
	Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	17,6	4,0	№10.31
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,13	152,84	0,97	№5.1
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0	№10.28
	Итого за завтрак	405	12,93	12,69	85,57	486,82	1,86	
2 завтрак	Ряженка	50	1,5	2,0	2,1	32	0,15	
	Итого за 2 завтрак		1,5	2,0	2,1	32	0,15	
Обед	Борщ с курицей, со сметаной	8/12/160	9,36	10,81	18,76	205,78	15,81	№ 1.0
	Жаркое по-домашнему с мясом	210	17,54	17,25	24,49	222,54	9,66	№ 10.1
	Компот из сухофруктов + С витаминизация	180	0,4	0,018	25,0	101,7	0,36	№5.7
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	№ 10.29
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0	№ 10.28
	Итого за обед	643	32,58	28,89	97,85	678,39	25,83	
Полдник	Булочка дорожная	80	5,43	11,17	41,71	205,56	0	№10.22
	Кисель	180	0,13	0	13,8	47,88	3,6	№ 10.35
Итого за полдник		260	5,56	11,17	55,51	253,44	3,6	
Итого за 1 день			51,07	52,75	238,93	1418,65	31,29	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	140	4,17	5,0	20,34	142,09	1,4	№10.43
	Бутерброд с маслом	60	2,45	7,55	14,62	136,0	0	№ 10.21
	Банан	30	0,45	0,2	8,4	38,0	4,0	№10.32
	Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	№10.37
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
	Итого за завтрак	400	11,05	15,16	58,98	416,09	2,57	
2 завтрак	Снежок	50	1,5	0,5	2,0	18,67	0,4	
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	1,85	2,94	14,28	119,12	8,58	№ 2.0
	Гуляш из курицы	70	13,04	13,5	3,44	187,32	0	№ 10.2
	Отварные макаронные изделия	130	5,0	0,75	27,0	134,42	0	№ 10.3
	Отвар из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90	№10.17
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	№ 10.29
	Итого за обед	628	24,97	18,16	87,81	643,32	98,58	
Полдник	Омлет натуральный	90	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	№ 10.23
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
	Чай с сахаром	180	0,002	0	13,56	50,4	0	№10.33
	Итого за полдник	290	9,43	9,26	26,43	222,33	0,18	
Итого за день			45,45	42,58	173,22	1281,74	101,33	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	160	1,44	0,21	18,2	132,09	0,18	№10.44
	Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	17,6	4,0	№10.31
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,13	152,84	0,97	№ 10.36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
	Итого за завтрак	400	9,73	9,3	58,76	355,59	4,97	
2-ой завтрак	Кефир	50	1,45	1,25	2,0	25,0	0,35	
Обед	Суп гороховый с курицей	8/172	5,15	0,43	14,51	91,69	3,83	№ 3.0
	Картофель тушёный с курицей	200	14,8	10,93	34,0	295,07	30,69	№10.4
	Лимонный напиток	180	0,002	0	13,56	0,54	10,32	№10.18
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	№ 10.29
	Итого за обед	638	25,62	12,22	94,08	547,42	44,84	
Полдник	Сырники из творога	80	15,56	10,56	95,17	195,0	0,21	№ 4.3
	Джем	20	0,2	1,71	0,65	19,08	0	№ 10.39
	Кисель	180	0,13	0	13,8	47,88	3,6	№ 10.35
	Итого за полдник	280	15,89	12,27	109,62	261,96	3,81	
Итого за день			52,69	35,04	262,46	1189,97	53,62	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Суп молочный с пшеном	140	4,9	5,7	12,86	122,5	0,72	№10.45
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	14,56	139	0,11	№ 10.21
	Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	17,6	4,0	№10.31
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,0	91,0	№10.37
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
2-ой завтрак	Ряженка	50	1,5	2,0	2,1	32	0,15	
Обед	Щи с курицей, со сметаной	8/12/160	9,97	6,78	6,23	100,68	13,32	№ 4.0
	Суфле рыбное	140	29,99	9,04	6,38	227,43	1,46	№ 10.5
	Тешёная свекла	70	1,12	2,1	5,74	47,98	0,9	№2.6
	Компот из сухофруктов + С витаминация	180	0,4	0,018	25,0	101,7	0,36	№5.7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	№ 10.29
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	№ 10.29
	Итого за обед	648	47,15	18,8	75,36	637,91	16,04	
Полдник	Рогалик с маком	80	6,69	8,42	42,35	215,56	0	№ 10.24
	Кисель	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,54	№ 10.38
	Итого за полдник	260	11,91	12,92	49,91	306,76	0,54	
Итого за день			75,07	48,48	176,71	1344,17	18,58	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	180	6,29	9,38	22,5	200,15	0,81	№10.46
	Банан	30	0,45	0,2	8,4	38,0	4,0	10.32
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,13	152,84	0,97	№ 10.36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
	Итого за завтрак	400	14,81	19,06	65,41	491,79	1,78	
2-ой завтрак	Снежок	50	1,5	0,5	2,0	18,67	0,4	
Обед	Суп с клёцками, курицей, со сметаной	8/12/124	1,77	2,08	10,34	66,6	4,75	№ 5.0
	Клёцки	36	2,27	2,32	9,42	68,22	0	№ 10.40
	Ленивые голубцы с курицей	210	18,52	11,84	26,63	287,4	7,35	№10.7
	Отвар из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90	№10.17
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	№ 10.28
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	№ 10.29
	Итого за обед	648	28,84	17,35	97,07	661,34	102,1	
Полдник	Запеканка из творога	100	17,76	12,1	18,37	253,0	0,24	№ 10.25
	Сгущённое молоко	20	2,5	1,7	11,2	64,1	0,04	
	Чай с лимоном	180	0,2	0	12,2	50,4	2,0	№ 10.34
	Итого за полдник	295	20,46	13,58	41,77	367,5	2,28	
Итого за день			64,11	50,21	204,25	1520,63	106,16	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша «Ассорти» молочная жидкая	170	4,99	5,23	31,65	192,12	0,77	№ 10.47
	Груша	30	0,004	0,09	3,12	13,8	1,5	№ 10.31
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,0	91,0	№10.37
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
	Итого за завтрак	400	10,55	16,99	74,42	435,12	1,94	
2-ой завтрак	Кефир	50	1,45	1,25	2,0	25,0	0,35	
Обед	Суп гороховый с курицей	8/172	8,76	8,63	12,75	106,25	6,11	№ 6.0
	Овощное рагу с курицей	200	16,51	13,32	29,41	144,34	9,6	№10.8
	Компот из сухофруктов + С витаминизация	180	0,4	0,018	25,0	101,7	0,36	№5.7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	№ 10.28
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	№ 10.29
	Итого за обед	648	32,17	23,49	100,64	519,63	16,55	
Полдник	Плюшка с маслом, сахаром.	80	5,43	11,17	41,71	225,56	0	№ 10.26
	Кисель	180	0,13	0	13,8	47,88	3,6	№ 10.35
	Итого за полдник	648	32,17	23,49	100,64	519,63	16,55	
Итого за день			48,28	51,65	230,57	1228,19	22,09	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	160	4,61	4,51	27,41	167,69	0,18	№ 10.48
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	№ 10.20
	Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	17,6	4,0	№10.31
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,13	152,84	0,97	№ 10.36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
	Итого за завтрак	400	14,22	18,02	71,82	503,35	1,15	
2-ой завтрак	Ряженка	50	1,5	2,0	2,1	32	0,15	
Обед	Борщ с курицей, со сметаной	8/12/160	8,61	8,89	11,58	158,22	14,72	№ 7.0
	Рыбная котлета	70	10,46	4,86	15,65	71,89	0,6	№ 10.9
	Картофельное пюре	130	2,84	4,17	20,97	159,58	23,21	№10.10
	Компот из свежих яблок	180	0,4	0,3	25,2	97,9	0,36	№10,19
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	№ 10.29
	Итого за обед	618	26,62	19,2	97,36	612,98	40,68	
Полдник	Омлет натуральный	90	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	№ 10.23
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
	Чай с сахаром	180	0,002	0	13,56	50,4	0	№10.33
	Итого за полдник	290	9,43	9,26	26,43	222,33	0,18	
Итого за день			50,27	46,48	195,61	1338,66	42,01	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	160	3,29	4,06	26,13	166,9	0,4	10.49
	Банан	30	0,45	0,2	8,4	38,0	4,0	10.32
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,0	91,0	№10.37
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
	Итого за завтрак	400	9,85	9,07	80,35	435,75	1,57	
2-ой завтрак	Снежок	50	1,5	0,5	2,0	18,67	0,4	
Обед	Суп вермишелевый с курицей, со сметаной	8/12/160	4,33	5,64	20,81	162,04	5,95	№8.0
	Капуста тушёная с курицей	210	15,6	6,07	10,33	197,66	23,8	№10.11
	Отвар из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0	90	№10.17
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	№ 10.28
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	№ 10.29
	Итого за обед	638	26,21	12,82	81,82	598,82	119,75	
Полдник	Запеканка из творога	100	17,76	12,1	18,37	253,0	0,24	№ 10.25
	Джем	20	0,2	1,71	0,65	19,08	0	№ 10.39
	Кисель	180	0,13	0	13,8	47,88	3,6	№ 10.35
	Итого за полдник	200	18,09	13,81	32,82	319,96	3,84	
Итого за день			54,15	35,7	194,99	1354,53	125,16	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша перловая молочная жидкая	140	5,02	5,38	24,59	166,37	6,49	10.50
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	14,56	139	0,11	№ 10.21
	Груша	30	0,004	0,09	3,12	13,8	1,5	№ 10.31
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,13	152,84	0,97	№ 10.36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
	Итого за завтрак	400	18,86	19,79	68,94	505,21	7,57	
2-ой завтрак	Кефир	50	1,45	1,25	2,0	25,0	0,35	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	35/145	4,6	1,86	13,33	87,83	8,78	№9.0
	Плов из отварной курицы	210	22,26	7,73	35,69	301,0	1,01	№10.12
	Компот из сухофруктов + С витаминизация	180	0,4	0,018	25,0	101,7	0,36	№5.7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	№ 10.28
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	№ 10.29
	Итого за обед	648	32,93	10,47	106,03	650,65	10,15	
Полдник	Ватрушка с повидлом	80	9,7	10,1	31	268,1	0,05	№ 10.27
	Чай с сахаром.	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,54	№ 10.38
	Итого за полдник	260	14,92	14,6	38,56	359,3	0,59	
Итого за день			66,71	44,86	213,53	1515,16	18,31	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,16	4,2	16,94	130,68	0,79	№ 10.51
	Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	17,6	4,0	№10.31
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,0	91,0	№10.37
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	0	№ 10.28
	Итого за завтрак	400	10,95	10,53	54,08	360,48	1,96	
2-ой завтрак	Ряженка	50	1,5	2,0	2,1	32	0,15	
Обед	Щи с курицей, со сметаной	8/12/160	9,97	6,78	6,23	100,68	13,32	№ 4.0
	Биточки из кур.	70	10,8	6,76	6,29	101,1	0,2	№10.14
	Каша гречневая	100	4,35	4,47	29,94	180,42	0,7	№ 10.13
	Соус овощной	30	0,62	1,56	3,04	31,88	2,03	№ 10.52
	Лимонный напиток	180	0,002	0	13,56	0,54	10,32	№10.18
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0	№ 10.28
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	№ 10.29
	Итого за обед	638	31,85	20,88	94,06	592,12	26,67	
Полдник	Запеканка из творога с маслом, сахаром	80/5/10	15,56	10,56	95,17	195,0	0,21	№ 10.24
	Чай с сахаром.	275	0,002	0	13,56	50,4	0	№ 10.33
	Итого за полдник	18,06	18,06	12,26	119,93	309,5	0,25	
Итого за день			60,86	43,67	268,07	1262,76	28,88	
	Итого за весь период:		568,82	459,79	2174,27	13535,55	544,15	
	Среднее значение за период:		56,88	45,98	217,43	1353,55(75%)	54,42	

