

«Утверждаю»
Старший воспитатель
СПДС “Лесная сказка”
ГБОУ СОШ с. Сосновый Солонец
_____Пурыскина И.В.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ
СПДС “Лесная сказка” ГБОУ СОШ с. Сосновый Солонец
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 1 до 3 лет
РЕЖИМ пребывания: 12 часов

Разработано с учетом требований Санитарно-эпидемиологических правил и норм САНПИН 2.3./2.4.3590-20
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»,
утвержденных постановлением Главного государственного врача Российской Федерации
от 27 октября 2020 года № 32.

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	150	0,012	2,104	4,016	34,041	0,006	№55
	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	1,470	№151
	Батон с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000	0,045	№1
Итого за завтрак		325	5,549	10,478	32,256	228,045	1,521	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	95	1,482	1,539	9,120	51,908	10,000	№144
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	3,000	№399
Итого за 2-ой завтрак		195	2,232	1,539	24,270	115,913	13	
ОБЕД	Салат свекольный	40	0,468	2,581	5,520	45,805	4,000	№16
	Суп гречневый на м/б	150	3,793	0,472	16,576	81,584	10,530	№39
	Мясо, тушёное с овощами	170	11,310	15,427	18,580	253,755	39,81	№80
	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911	1,200	№162
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	0,000	№147
	ржаной	20	1,320	0,200	8,400	38,000	0,000	№149
Итого за обед		570	20,230	19,607	87,186	598,555	55,54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет с морковью	75	3,795	5,189	3,380	74,557	1,800	№102
	Чай с сахаром	180	0,140	0,000	12,636	47,947	0,06	№152
	Батон нарезной	20	1,520	0,640	8,370	48,750	0,000	№159
	Пряники	20	1,180	0,940	15,000	73,200	0,000	№151
Итого за уплотненный полдник		295	6,635	6,769	39,386	244,454	1,86	
Итого за день:		1385,00	34,646	38,393	183,098	1186,967	71,921	

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
 - Пища готовится в щадящем режиме, без ГМО.

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	Каша молочная «Дружба»	150	4,145	4,721	20,030	134,176	1,760	№93
	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,334	1,760	№150
	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,045	№1
Итого за завтрак		330	9,765	12,960	46,900	331,569	3,565	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, банан	95	1,425	0,475	19,950	91,200	10,000	№57
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	3,000	№399
Итого за 2-ой завтрак		195	2,175	0,475	35,100	155,205	13	
ОБЕД	Салат из свежей капусты и моркови	40	0,255	1,292	0,959	16,244	7,350	№23
	Суп с клёцками на м/б	150	2,092	2,354	14,056	82,261	9,752	№42
	Котлета рыбная паровая	50	5,157	1,709	5,591	56,973	0,308	№66
	Картофельное пюре	150	2,640	4,730	19,890	127,721	22,53	№109
	Кисель промышленного производства	150	0,360	0,000	22,800	92,500	0,250	№244
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	0,000	№147
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000	0,000	№149
Итого за обед		600	11,824	11,135	88,076	511,199	40,19	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сырники творожные, запечённые	120	17,854	15,054	19,540	280,173	0,558	№133
	Сгущённое молоко	20	1,700	1,400	11,200	66,000	0,000	№8
	Снежок к/м продукт (промышленного производства)	150	3,159	3,225	16,200	102,411	1,305	№15
Итого за уплотненный полдник		290	22,713	19,679	46,940	448,584	1,863	
Итого за день:		1415,00	46,477	44,249	217,01 6	1446,557	58,618	

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
- Пицца готовится в щадящем режиме, без ГМО.

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	150	4,460	1,650	14,190	73,340	1,30	№85
	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,820	91,622	1,360	№153
	Батон с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000	0,000	№34
Итого за завтрак		355	9,516	9,675	45,680	266,962	2,49	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, банан	95	1,425	0,475	19,950	91,200	10,000	№57
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	0,000	№399
Итого за 2-ой завтрак		195	2,175	0,475	35,100	155,205	10,00	
ОБЕД	Винегрет	40	0,496	2,617	3,809	39,823	5,095	№32
	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б	150	1,752	2,785	11,139	81,584	18,870	№37
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70	8,697	8,133	2,836	118,623	1,201	№71
	Макароны отварные	40	1,560	1,640	48,833	35,333	0,000	№77
	Компот из яблок	150	0,103	0,114	18,200	69,684	1,360	№155
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	0,000	№147
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000	0,000	№149
Итого за обед		510	16,998	15,519	109,597	480,547	26,526	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из соленых огурцов	20	0,119	1,290	0,323	13,298	0,950	№29
	Жаркое по-домашнему	170	8,020	11,797	24,140	243,200	29,47	№81
	Кисель	150	0,360	0,000	22,800	92,500	0,250	№244
	Батон нарезной	20	1,520	0,640	8,370	48,750	0,000	№159
	Булочка домашняя	50	3,586	4,942	30,670	173,840	0,160	№143
Итого за уплотненный полдник		410	13,605	18,669	86,303	571,588	30,83	
Итого за день:		1470,00	41,934	44,338	276,68	1474,302	69,846	

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
- Пища готовится в щадящем режиме, без ГМО.

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150	6,440	5,063	32,259	192,302	1,568	№89
	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	1,470	№151
	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,045	№1
Итого за завтрак		330	11,371	12,535	58,149	376,365	3,083	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	95	1,482	1,539	9,120	51,908	10	№144
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	3,000	№399
Итого за 2-ой завтрак		195	2,232	1,539	24,270	115,913	13,000	
ОБЕД	Салат из капусты и моркови	40	0,624	2,581	1,003	29,483	0,746	№26
	Свекольник со сметаной и яйцом на м/б	150	1,440	2,785	7,312	58,249	8,472	№36
	Тефтели из говядины с рисом	60	9,070	6,580	4,880	135,260	0,520	№108
	Каша гречневая рассыпчатая	80	3,793	4,443	21,965	137,526	0,01	№85
	Соус томатный	30	0,248	1,140	1,991	21,415	0,754	№179
	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366	65,000	№158
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,000	№147
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000	0,000	№149
Итого за обед		570	18,991	18,064	79,091	560,061	75,502	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Капуста тушёная	170	3,005	6,996	13,900	127,106	86,20	№116
	Чай с сахаром	180	0,140	0,000	12,636	47,947	0,06	№152
	Батон нарезной	20	1,520	0,640	8,370	48,750	0,000	№159
	Пряники	20	1,180	0,940	15,000	73,200	0,000	№151
Итого за уплотненный полдник		390	5,845	8,576	49,906	297,003	86,26	
Итого за день:		1485,00	38,439	40,714	211,416	1349,342	177,845	

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

Пицца готовится в щадящем режиме, без ГМО.

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	Суп молочный овсяной	150	4,803	7,740	22,734	174,126	0,870	№54
	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,334	1,760	№150
	Батон с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000	0,000	№34
Итого за завтрак		325	11,029	16,881	45,184	381,460	2,63	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	95	1,482	1,539	9,120	51,908	10	№144
Итого за 2-ой завтрак		95	1,482	1,539	9,120	51,908	10	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	150	1,028	2,315	6,723	50,162	8,816	№38
	Биточек мясной паровой	60	9,188	9,918	3,936	140,774	0,600	№70
	Овощи тушёные	170	2,696	4,590	20,120	127,543	43,65	№123
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	3,000	№399
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	0,000	№147
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000	0,000	№149
Итого за обед		540	18,052	17,873	70,709	517,984	56,066	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Творожная запеканка	120	15,070	10,294	16,820	215,995	0,747	№130
	Сгущенное молоко (промышленного производства)	20	1,700	1,400	11,200	66,000	0,000	№8
	Йогурт питьевой со вкусом клубники	150	4,200	3,750	16,500	120,000	0,000	№14
Итого за уплотненный полдник		290	16,677	10,694	28,020	281,995	0,747	
Итого за день:		1250,00	51,240	50,737	169,696	1353,347	69,443	

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
 - Пицца готовится в щадящем режиме, без ГМО.

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,900	6,260	29,300	226,060	1,000	№390
	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	1,470	№151
	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,045	№1
Итого за завтрак		330	9,831	13,732	55,190	410,123	2,515	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	95	1,482	1,539	9,120	51,908	10	№144
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	3,000	№399
Итого за 2-ой завтрак		195	2,232	1,539	24,270	115,913	13,000	
ОБЕД	Салат луковый	20	0,266	1,800	1,400	22,666	0,746	№26
	Борщ красный со сметаной на м/б	150	1,353	2,344	10,385	65,456	20,470	№43
	Плов из кур	150	9,438	13,481	24,020	249,156	2,568	№57
	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366	65,000	№158
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	0,000	№147
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000	0,000	№149
Итого за обед		530	15,572	18,735	74,805	527,144	88,784	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Овощи тушенные	170	2,696	4,590	20,120	127,543	43,650	№123
	Чай с сахаром	180	0,140	0,000	12,636	47,947	0,06	№152
	Батон нарезной	20	1,520	0,640	8,370	48,750	0,000	№159
	Пряники	20	1,180	0,940	15,000	73,200	0,000	№151
Итого за уплотненный полдник		390	5,536	6,170	57,756	300,530	43,71	
Итого за день:		1445,00	33,171	40,176	212,021	1353,414	148,009	

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
- Пища готовится в щадящем режиме, без ГМО.

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	150	4,232	4,613	19,302	130,823	0,419	№90
	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,820	91,622	1,360	№153
	Батон с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000	0,000	№34
Итого за завтрак		355	9,288	12,638	50,792	324,445	1,779	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, банан	95	1,425	0,475	19,950	91,200	10	№57
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	3,000	№399
Итого за 2-ой завтрак		195	2,175	0,475	35,100	155,205	13	
ОБЕД	Салат из капусты и моркови	40	0,255	1,292	0,959	16,244	7,350	№23
	Суп гороховый на м/б	150	4,500	2,400	11,300	26,900	2,701	№44
	Биточки рыбные	50	6,458	3,724	6,442	83,506	0,330	№61
	Картофельное пюре	150	2,640	4,730	19,890	127,721	22,53	№109
	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911	1,200	№162
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	0,000	№147
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000	0,000	№149
Итого за обед		600	18,512	13,273	84,741	471,728	34,111	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Творожно - яблочная запеканка	120	12,909	9,631	15,120	195,011	4,026	№132
	Повидло (промышленного производства)	20	0,000	0,000	12,200	48,800	0,000	№200
	Йогурт питьевой со вкусом персика (промышленного производства)	150	4,200	3,750	16,500	120,000	0,000	№14
Итого за ужин		290	16,409	13,381	43,820	363,811	4,026	
Итого за день:		1440,00	46,384	39,767	214,453	1315,243	52,916	

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
- Пища готовится в щадящем режиме, без ГМО.

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК	Каша молочная «Дружба»	150	4,145	4,721	20,030	134,176	2,346	№93
	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,334	1,760	№150
	Батон с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000	0,000	№34
Итого за завтрак		325	10,371	13,862	51,250	341,510	4,106	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, банан	95	1,425	0,475	19,950	91,200	10	№57
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	1,125	0,000	22,725	96,008	3,000	№399
Итого за 2-ой завтрак		195	2,550	0,475	42,675	187,208	13	
ОБЕД	Салат из свеклы на растительном масле	40	0,468	2,581	3,520	38,305	4,00	№17
	Суп Крестьянский на м/б	150	1,165	2,404	7,866	55,790	0,508	№51
	Ленивые голубцы	100	8,840	5,680	12,530	136,670	12,520	№298
	Компот из яблок	150	0,103	0,114	18,200	69,684	1,360	№155
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	0,000	№147
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000	0,000	№149
Итого за обед		500	14,993	11,829	66,896	435,949	18,388	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный с сыром	60	5,795	7,619	1,276	96,534	0,290	№100
	Чай с лимоном	180	0,133	0,005	12,190	46,292	2,34	№154
	Батон нарезной	20	1,520	0,640	8,370	48,750	0,000	№159
	Ватрушка с творогом	50	5,303	5,550	29,870	149,105	0,190	№161
Итого за уплотненный полдник		335	12,897	13,814	52,556	343,601	2,82	
Итого за день:		1355,00	36,408	39,98	213,377	1308,268	38,314	

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
- Пицца готовится в щадящем режиме, без ГМО.

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК	Суп молочный гречневый	150	5,274	5,137	22,239	151,105	0,850	№85
	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	1,470	№151
	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,045	№1
Итого за завтрак		330	10,205	12,609	48,129	335,168	2,365	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	95	1,482	1,539	9,120	51,908	10	№144
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	3,000	№399
Итого за 2-ой завтрак		195	2,232	1,539	24,270	115,913	13	
ОБЕД	Рассольник домашний со сметаной на м/б	150	1,105	2,363	8,640	58,088	15,120	№46
	Биточек мясной паровой	60	9,188	9,918	3,936	140,774	0,600	№70
	Капуста тушеная	170	3,005	6,996	13,900	127,106	86,20	№116
	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366	65,000	№158
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	0,000	№147
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000	0,000	№149
Итого за обед		590	17,813	20,387	65,476	515,834	166,92	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из капусты и моркови	40	0,255	1,292	0,959	16,244	14,700	№24
	Картофель, тушеный с луком и томатом	150	2,696	3,360	26,610	140,814	35,81	№111
	Кисель	150	0,360	0,000	22,800	92,500	0,250	№244
	Батон нарезной	20	1,520	0,640	10,000	51,840	0,000	№159
Итого за уплотненный полдник		360	4,831	5,292	60,369	301,398	50,76	
Итого за день:		1475,00	35,081	39,824	198,244	1268,313	233,045	

• При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

• Пицца готовится в щадящем режиме, без ГМО.

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	4,408	4,868	19,467	134,439	1,760	№91
	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,334	1,760	№150
	Батон с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000	0,000	№34
Итого за завтрак		325	10,634	14,009	50,687	341,773	3,52	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	95	1,482	1,539	9,120	51,908	10	№144
Итого за 2-ой завтрак		95	1,482	1,539	9,120	51,908	10	
ОБЕД	Суп овощной на м/б	150	1,165	1,609	5,914	41,317	18,770	№40
	Запеканка рисовая с мясом	200	12,925	13,065	34,660	299,254	1,145	№77
	Икра кабачковая	40	0,800	3,600	3,440	48,800	2,800	№42
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	3,000	№399
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	0,000	№147
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000	0,000	№149
Итого за обед		550	20,03	19,324	83,944	588,876	25,715	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, тушеная с овощами и томатом	50	4,737	3,274	2,114	56,343	8,275	№64
	Макароны отварные	40	1,560	1,640	48,333	35,333	0,000	№77
	Чай с сахаром	180	0,140	0,000	12,636	47,947	0,06	№152
	Хлеб пшеничный	20	1,535	0,425	8,370	48,750	0,000	№159
Итого за уплотненный полдник		290	7,972	5,339	71,453	188,373	8,335	
Итого за день:		1260,00	40,118	40,211	215,204	1170,93	47,57	

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
- Пища готовится в щадящем режиме, без ГМО.

«Утверждаю»
Старший воспитатель
СПДС “Лесная сказка”
ГБОУ СОШ с. Сосновый Солонец
_____Пурыскина И.В.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ
СПДС “Лесная сказка” ГБОУ СОШ с. Сосновый Солонец
СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 до 7 лет
РЕЖИМ пребывания: 12 часов

Разработано с учетом требований Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3./2.4.3590-20
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»,
утвержденных постановлением Главного государственного врача Российской Федерации
от 27 октября 2020 года № 32

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	<i>Суп молочный с вермишелью</i>	250	7,160	8,222	30,642	217,544	1,130	№55
	<i>Кофейный напиток злаковый на молоке</i>	180	3,405	2,995	18,670	110,590	1,760	№151
	<i>Батон с маслом</i>	30/5	4,000	8,900	22,000	153,000	0,000	№1
Итого за завтрак		465	14,565	20,117	71,312	481,134		
2-ой ЗАВТРАК	<i>Свежий фрукт, яблоко</i>	100	1,560	1,620	9,600	54,640	10	№144
	<i>Сок фруктовый (промышленного производства)</i>	100	0,750	0,000	15,150	64,005	4,500	№399
Итого за 2-ой завтрак		200	2,310	1,620	24,750	118,645	14,5	
ОБЕД	<i>Салат свекольный</i>	50	0,585	3,480	7,394	61,384	5,000	№16
	<i>Суп гречневый на м/б</i>	250	6,319	0,797	27,576	135,855	17,820	№39
	<i>Мясо, тушёное с овощами</i>	200	13,385	18,628	22,650	306,133	48,31	№80
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,269	0,077	21,370	81,911	1,200	№162
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,070	0,850	16,740	97,500	0,000	№147
	<i>ржаной</i>	30	1,543	0,918	10,020	52,014	0,000	№149
Итого за обед		720	25,171	24,750	105,750	734,797	72,33	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Омлет с морковью</i>	100	5,175	6,773	5,214	101,206	2,99	№102
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,156	0,000	14,040	53,274	0,100	№152
	<i>Батон нарезной</i>	30	2,280	0,960	15,000	77,760	0,000	№159
	<i>Пряники</i>	40	2,360	1,880	30,000	146,400	0,000	№151
Итого за уплотненный полдник		370	9,971	9,613	64,254	378,640	3	
Итого за день:		1755,00	52,017	56,100	266,066	1713,216	92,72	

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
- Пицца готовится в щадящем режиме, без ГМО.

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	Каша молочная «Дружба»	200	5,526	6,294	26,706	178,901	2,346	№93
	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,860	126,808	2,11	№150
	Батон, масло, сыр	30/5/8	3,222	6,325	15,460	127,791	0,066	№1
Итого за завтрак		423	22,979	16,554	62,026	433,500	4,522	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, банан	100	1,500	0,500	21,000	96,000	10,000	№57
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	4,500	№399
Итого за 2-ой завтрак		200	2,250	0,500	36,150	160,005	14,5	
ОБЕД	Салат из свежей капусты и моркови	50	0,321	1,739	1,216	21,496	9,200	№23
	Суп с клёцками на м/б	250	3,384	4,478	22,483	138,151	15,400	№42
	Котлета рыбная паровая	70	7,344	2,456	7,884	81,048	0,272	№66
	Картофельное пюре	170	2,991	5,655	22,580	147,531	25,600	№109
	Кисель промышленного производства	150	0,360	0,000	22,800	92,500	0,333	№244
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,000	№147
	ржаной	30	1,543	0,918	10,020	52,014	0,000	№149
Итого за обед		760	19,068	14,007	109,159	480,905	50,805	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сырники творожные, запечённые	150	22,464	19,083	23,660	350,332	0,704	№133
	Сгущённое молоко (промышленного производства)	30	2,550	2,100	16,800	99,000	0,000	№8
	Снежок к/м продукт (промышленного производства)	150	3,159	3,225	16,200	102,411	1,350	№15
Итого за уплотненный полдник		330	28,173	24,408	56,600	551,743	2,054	
Итого за день:		1713,00	72,470	55,469	263,935	1626,153	71,881	

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
- Пища готовится в щадящем режиме, без ГМО.

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	250	5,950	2,200	18,920	97,780	1,130	№85
	Чай с молоком	200	2,418	2,150	18,840	99,672	1,400	№153
	Батон с маслом	30/5	4,000	8,900	22,000	153,000	0,000	№34
Итого за завтрак		485	12,368	13,250	59,760	350,452	2,53	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, банан	100	1,500	0,500	21,000	96,000	10,000	№57
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	0,000	№399
Итого за 2-ой завтрак		200	2,250	0,500	36,150	160,005	10,00	
ОБЕД	Винегрет	50	1,368	3,523	4,669	54,681	6,250	№32
	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б	250	1,752	4,641	11,139	90,544	31,84	№37
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	9,633	9,131	3,157	132,546	1,316	№71
	Макароны отварные	60	2,340	2,460	12,500	52,100	0,000	№77
	Компот из яблок	150	0,103	0,114	18,200	69,684	1,360	№155
	Хлеб пшеничный	40	2,372	0,136	9,840	42,866	0,000	№147
	ржаной	30	2,059	1,224	13,360	69,353	0,000	№149
Итого за обед		660	19,627	20,687	72,865	434,229	40,766	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из соленых огурцов	25	0,147	1,741	0,400	17,750	1,175	№29
	Жаркое по-домашнему	200	9,227	12,049	28,340	251,630	34,61	№81
	Кисель	150	0,360	0,000	22,800	92,500	0,333	№244
	Батон нарезной	30	2,280	0,960	15,000	77,760	0,000	№159
	Булочка домашняя	60	4,303	5,903	36,804	208,608	0,200	№143
Итого за уплотненный полдник		465	16,317	20,68	103,344	648,248	36,318	
Итого за день:		1810,00	50,562	55,117	272,119	1592,934	89,614	

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
- Пицца готовится в щадящем режиме, без ГМО.

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	200	8,586	6,751	43,012	256,402	2,09	№89
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,670	110,590	1,760	№151
	Батон, масло, сыр	30/5/8	3,222	6,325	15,460	127,791	0,066	№1
Итого за завтрак		423	15,213	16,071	58,472	494,783	3,916	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	100	1,560	1,620	9,600	54,640	10	№144
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	4,500	№399
Итого за 2-ой завтрак		200	2,310	1,620	24,750	118,645	14,5	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с луком	50	0,780	2,611	1,254	29,606	1,119	№26
	Свекольник со сметаной и яйцом на м/б	250	2,268	5,380	10,982	98,677	12,740	№36
	Тефтели из говядины с рисом	70	10,580	7,680	5,690	157,800	0,600	№108
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,111	8,429	41,184	258,745	0,018	№85
	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552	1,356	№179
	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366	65,000	№158
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	0,000	№147
	ржаной	30	1,543	0,918	10,020	52,014	0,000	№149
Итого за обед		780	25,169	27,512	106,111	769,522	80,833	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Капуста тушёная	200	3,632	7,979	17,620	152,417	102,8	№116
	Чай с сахаром	200	0,156	0,000	14,040	53,274	0,100	№152
	Хлеб пшеничный	30	2,302	0,637	12,555	73,125	0,000	№159
	Пряники	40	2,360	1,880	30,000	146,400	0,000	№151
Итого за уплотненный полдник		470	8,450	10,496	74,215	425,216	102,9	
Итого за день:		1873,00	51,142	55,699	263,548	1808,166	202,149	

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
 - Пища готовится в щадящем режиме, без ГМО.

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
 - Пища готовится в щадящем режиме, без ГМО.

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
 - Пища готовится в щадящем режиме, без ГМО.

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	7,070	7,520	35,300	286,210	1,500	№390
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,670	110,590	1,760	№151
	Батон, масло, сыр	30/5/8	3,222	6,325	15,460	127,791	0,066	№1
Итого за завтрак		423	13,697	16,840	69,430	524,591	3,326	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	100	1,560	1,620	9,600	54,640	10	№144
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	4,500	№399
Итого за 2-ой завтрак		200	2,310	1,620	24,750	118,645	14,5	
ОБЕД	Салат луковый	30	0,399	2,700	2,100	33,999	1,119	№26
	Борщ красный со сметаной	250	2,292	4,691	17,693	117,740	34,190	№43
	Плов из кур	200	13,385	19,109	36,100	360,897	3,852	№57
	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366	65,000	№158
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	0,000	№147
	ржаной	30	1,543	0,918	10,020	52,014	0,000	№149
Итого за обед		700	20,814	28,328	96,873	716,516	104,161	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Овощи тушеные	200	3,120	5,562	23,380	150,210	50,650	№123
	Чай с сахаром	200	0,156	0,000	14,040	53,274	0,100	№152
	Батон нарезной	30	2,280	0,960	15,000	77,760	0,000	№159
	Пряники	40	2,360	1,880	30,000	146,400	0,000	№151
Итого за уплотненный полдник		470	7,916	8,402	82,420	427,644	50,75	
Итого за день:		1793,00	44,737	55,190	273,473	1787,396	172,737	

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
 - Пицца готовится в щадящем режиме, без ГМО.

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	200	5,643	6,150	25,736	174,431	0,558	№90
	Чай с молоком	200	2,418	2,150	18,840	99,672	1,400	№153
	Батон с маслом	30/5	4,000	8,900	22,000	153,000	0,000	№34
Итого за завтрак		435	12,061	17,200	66,576	427,103	1,958	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, банан	100	1,500	0,500	21,000	96,000	10	№57
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	4,500	№399
Итого за 2-ой завтрак		200	2,250	0,500	36,150	160,005	14,500	
ОБЕД	Салат из капусты и моркови	50	0,321	1,739	1,216	21,496	9,200	№23
	Суп гороховый на м/б	250	8,100	4,400	19,500	200,00	5,052	№44
	Биточки рыбные	75	12,444	6,178	8,928	140,500	0,495	№61
	Картофельное пюре	170	2,991	5,655	22,580	147,531	22,600	№109
	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911	1,200	№162
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	0,000	№147
	ржаной	30	1,543	0,918	10,020	52,014	0,000	№149
Итого за обед		765	28,738	19,817	100,354	740,952	38,547	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Творожно-яблочная запеканка	170	18,205	13,485	21,590	275,147	5,608	№132
	Повидло (промышленного производства)	30	0,000	0,000	18,300	73,200	0,000	№200
	Йогурт питьевой со вкусом персика (промышленного производства)	150	4,200	3,750	16,500	120,000	0,000	№14
Итого за ужин		350	22,405	17,235	56,390	468,347	5,608	
Итого за день:		1750,00	65,454	54,752	259,470	1796,407	60,613	

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
 - Пища готовится в щадящем режиме, без ГМО.

День: среда

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК	Каша молочная «Дружба»	200	5,526	6,294	26,706	178,901	2,998	№93
	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,860	126,808	2,11	№150
	Батон с маслом	30/5	4,000	8,900	22,000	153,000	0,000	№34
Итого за завтрак		415	13,757	19,129	68,566	458,709	5,108	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, банан	100	1,500	0,500	21,000	96,000	10	№57
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	4,500	№399
Итого за 2-ой завтрак		200	2,250	0,500	36,150	160,005	14,5	
ОБЕД	Салат из свеклы на растительном масле	50	0,585	3,480	4,400	50,156	5,000	№17
	Суп Крестьянский на м/б	250	1,899	4,759	12,676	97,962	0,847	№51
	Ленивые голубцы	160	14,144	9,088	20,048	218,672	20,032	№298
	Компот из яблок	150	0,103	0,114	18,200	69,684	1,360	№155
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	0,000	№147
	ржаной	30	1,543	0,918	10,020	52,014	0,000	№149
Итого за обед		680	21,371	19,209	82,084	585,988	27,239	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный с сыром	100	7,270	9,228	2,976	123,292	0,790	№100
	Чай с лимоном	200	0,200	0,005	13,730	52,336	2,620	№154
	Батон нарезной	30	2,280	0,960	15,000	77,760	0,000	№159
	Ватрушка с творогом	60	6,360	6,700	36,640	192,781	0,230	№161
Итого за ужин		415	16,256	16,893	68,926	449,089	3,64	
Итого за день:		1710,00	49,074	55,731	255,726	1653,791	50,487	

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
 - Пицца готовится в щадящем режиме, без ГМО.

День: четверг

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК	Суп молочный гречневый	250	7,032	6,850	29,786	201,473	1,130	№85
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,670	110,590	1,760	№151
	Батон, масло, сыр	30/5/8	3,222	6,325	15,460	127,791	0,066	№1
Итого за завтрак		473	13,659	16,170	63,916	439,854	2,956	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	100	1,560	1,620	9,600	54,640	10	№144
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	4,500	№399
Итого за 2-ой завтрак		200	2,310	1,620	24,750	118,640	14,5	
ОБЕД	Рассольник домашний со сметаной на м/б	250	1,842	3,938	14,400	96,813	25,190	№46
	Биточек мясной паровой	70	19,289	31,973	4,510	381,828	0,700	№70
	Капуста тушеная	200	3,632	7,979	17,620	152,417	102,8	№116
	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366	65,000	№158
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	0,000	№147
	ржаной	30	1,543	0,918	10,020	52,014	0,000	№149
Итого за обед		740	29,501	45,718	77,510	834,938	193,69	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из капусты и моркови	50	0,321	1,739	1,216	21,496	9,200	№24
	Картофель, тушеный с луком и томатом	180	3,242	3,867	31,960	167,619	43,07	№111
	Кисель	150	0,360	0,000	22,800	92,500	0,333	№244
	Батон нарезной	30	2,280	0,960	15,000	77,760	0,000	№159
Итого за уплотненный полдник		410	6,203	6,566	70,976	359,375	52,603	
Итого за день:		1823,00	51,673	70,074	237,152	1752,807	263,752	

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
- Пища готовится в щадящем режиме, без ГМО.

День: пятница

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	5,877	6,490	25,956	179,252	2,346	№91
	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,860	126,808	2,11	№150
	Батон с маслом	30/5	4,000	8,900	22,000	153,000	0,000	№34
Итого за завтрак		415	14,108	19,325	67,816	459,060	4,456	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	100	1,560	1,620	9,600	54,640	10	№144
Итого за 2-ой завтрак		100	1,560	1,620	9,600	54,640	10	
ОБЕД:	Суп овощной на м/б	250	1,998	3,216	10,018	74,505	31,240	№40
	Запеканка рисовая с мясом	230	15,054	15,637	40,320	352,145	1,351	№77
	Икра кабачковая	50	0,950	4,450	3,850	59,500	3,500	№42
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	4,500	№399
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	0,000	№147
	ржаной	30	1,543	0,918	10,020	52,014	0,000	№149
Итого за обед		700	23,365	25,071	96,098	699,669	40,591	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, тушеная с овощами и томатом	70	6,785	4,733	3,102	81,374	12,35	№64
	Макароны отварные	60	2,340	2,460	12,500	52,100	0,000	№77
	Чай с сахаром	200	0,156	0,000	14,040	53,274	0,100	№152
	Хлеб пшеничный	30	2,302	0,637	12,555	73,125	0,000	№159
Итого за уплотненный полдник		360	11,583	7,830	42,197	259,873	12,45	
Итого за день:		1575,00	50,616	53,846	215,711	1473,242	67,497	

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
 - Пицца готовится в щадящем режиме, без ГМО.