

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ пос. Алексеевский

Имени Героя Советского Союза И. Е. Болесова

31 мая 2025г. И.Н.Давыдкина



10-дневное примерное меню

с 10,5 часовым режимом пребывания

Структурного подразделения ГБОУ СОШ пос. Алексеевский

Детский сад «Теремок»

Сезон: Лето

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я
Детский сад
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,78	7,12	10,96	175,72	139
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	8,10	36,04	457
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	8,67	11,61	34,54	323,11	
ОБЕД	Борщ с картофелем и сметаной,	200	1,66	6,80	11,98	115,9	94
	Пюре картофельное	150	3,16	5,35	20,97	145,26	377
	Котлеты "Нежные"	80	14,88	9,92	5,04	169,6	373
	Соус томатный	30	0,17	3,94	1,09	40,58	419
	Компот из ягод замороженных	200	0,20	0,08	9,44	39,12	491
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	24,75	26,78	75,31	642,46	
ПОЛДНИК	Печенье	48	2,83	2,26	36,00	175,68	581
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	8,10	36,04	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		248	3,43	2,26	44,10	211,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1403	36,85	40,65	153,95	1177,29	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		1403	36,85	40,65	153,95	1177,29	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1403	36,85	40,65	153,95	1177,29	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная,	200	6,28	8,30	18,56	174,72	213
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	11,33	11,67	47,58	341,02	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	5,48	6,46	18,78	156,46	115
	Рис отварной	150	2,47	1,92	25,91	130,81	385
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	13,10	5,90	1,79	113,14	299
	Компот из яблок ,	200	0,12	0,12	12,88	51,82	487
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	25,85	15,09	86,15	584,23	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	7,33	7,32	28,24	207,92	259
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	8,10	36,04	457
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	10,21	7,56	51,10	314,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	47,39	34,32	184,83	1239,41	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1500	47,39	34,32	184,83	1239,41	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1500	47,39	34,32	184,83	1239,41	

2

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Детский сад
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,14	8,30	21,10	184,08	235
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	8,10	36,04	457
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	9,03	12,79	44,68	331,47	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	4,54	8,36	13,70	148,76	100
	Рагу овощное из птицы	200	12,32	14,62	16,82	249,12	376
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	10,88	41,44	495
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	21,60	23,67	68,19	571,32	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	70	4,89	4,16	29,18	176,5	545
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	8,10	36,04	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	5,49	4,16	37,28	212,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	36,12	40,62	150,15	1115,33	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1365	36,12	40,62	150,15	1115,33	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1365	36,12	40,62	150,15	1115,33	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Детский сад
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,46	7,96	22,22	182,74	236	
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79	
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94	462	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	11,05	15,35	51,50	388,09		
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	4,60	6,52	7,88	136,7	129	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,13	4,88	22,88	156,18	202	
	Гуляш из отварной курицы	80	13,73	5,73	3,26	119,76	327	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	9,38	35,58	484	
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573	
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		690	28,14	17,82	70,19	580,22	
	ПОЛДНИК							
	Сырники из творога запеченные	100	14,53	10,82	14,85	276,69	286	
	Соус сметанный	50	0,41	2,28	1,25	27,45	408	
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	8,10	36,04	457	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	15,54	13,10	24,20	340,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	54,73	46,27	145,89	1308,49		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1475	54,73	46,27	145,89	1308,49		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1475	54,73	46,27	145,89	1308,49		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я Детский сад
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,48	8,00	25,24	199,38	230
	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	45	2,35	3,95	21,94	131,64	72
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	8,10	36,04	457
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	9,43	11,95	55,28	367,06	
ОБЕД	Суп картофельный	200	4,36	4,58	14,20	115,78	112
	Голубцы ленивые	180	19,01	21,46	11,12	314,35	333
	Компот из ягод замороженных	200	0,20	0,08	9,44	39,12	491
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	28,25	26,81	61,55	601,25	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	50	3,79	5,62	26,61	172,94	415
	Чай с молоком	200	1,46	1,60	10,34	60,34	460
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,25	7,22	36,95	233,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	42,93	45,98	153,78	1201,59	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1335	42,93	45,98	153,78	1201,59	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1335	42,93	45,98	153,78	1201,59	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я
Детский сад
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,92	8,02	25,10	197,14	232
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
	Сыр твердый,	10	2,60	2,65	0,35	35,56	75
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	14,61	17,66	54,53	432,05	
ОБЕД	Суп гороховый	200	7,18	8,26	17,94	175,08	127
	Макароны отварные с маслом сливочным,	150	4,59	4,99	27,89	174,66	257
	Тефтели куриные с рисом - "ёжики"	80	16,66	12,35	12,59	229,1	350
	Компот из яблок,	200	0,12	0,12	12,88	51,82	487
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	33,23	26,41	98,09	762,66	
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	8,10	36,04	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	2,85	2,94	30,42	160,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	50,69	47,01	183,04	1355,25	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1365	50,69	47,01	183,04	1355,25	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1365	50,69	47,01	183,04	1355,25	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	200	6,52	8,86	21,76	193,32	212
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	2,38	7,02	15,59	135,2	69
	Чай с молоком	200	1,46	1,60	10,34	60,34	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	10,36	17,48	47,69	388,86	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	4,70	6,84	18,36	153,98	114
	Капуста тушеная	150	3,29	4,76	9,87	97,46	380
	Котлеты рыбные любительские	80	14,14	3,20	4,05	101,59	308
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	10,88	41,44	495
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	26,87	15,49	69,95	526,47	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом,	70	4,22	5,19	24,43	163,44	535
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	8,10	36,04	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	4,82	5,19	32,53	199,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	42,05	38,16	150,17	1114,81	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1400	42,05	38,16	150,17	1114,81	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1400	42,05	38,16	150,17	1114,81	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я
Детский сад
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,16	7,36	21,54	173,26	233
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	10,75	14,75	50,82	378,61	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой(пшено).	200	5,08	5,28	17,00	136,16	118
	Пюре из гороха с маслом	150	10,32	4,17	24,84	178,19	389
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	80	11,38	9,44	10,22	170,39	372
	Соус томатный	30	0,17	3,94	1,09	40,58	419
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	9,38	35,58	484
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	31,63	23,52	89,32	692,9	
ПОЛДНИК	Оладьи с джемом, Чай с сахаром	110	8,16	7,34	50,12	302,5	526
		200	0,60	0,00	8,10	36,04	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	8,76	7,34	58,22	338,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	51,14	45,61	198,36	1410,05	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1465	51,14	45,61	198,36	1410,05	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1465	51,14	45,61	198,36	1410,05	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	5,54	7,10	18,80	162,22	227
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	79
	Сыр твердый,	10	2,60	2,65	0,35	35,56	75
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	8,10	36,04	457
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	11,03	14,24	42,73	345,17	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,00	9,60	6,80	130,3	104
	Плов из отварной птицы	170	12,75	19,84	30,14	350,49	375
	Компот из ягод замороженных	200	0,20	0,08	9,44	39,12	491
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	21,63	30,21	73,17	651,91	
ПОЛДНИК	Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,3	580
	Чай с молоком	200	1,46	1,60	10,34	60,34	460
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	2,63	10,78	29,09	222,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	35,29	55,23	144,99	1219,72	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		1305	35,29	55,23	144,99	1219,72	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1305	35,29	55,23	144,99	1219,72	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я
Детский сад
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	6,26	8,24	25,18	200,28	229
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	2,38	7,02	15,59	135,2	69
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	11,44	17,76	54,37	423,48	
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	4,96	11,72	98,96	98
	Жаркое по-домашнему	180	13,09	16,47	8,28	233,93	328
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	10,88	41,44	495
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,2	573
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	19,63	22,12	57,67	506,33	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4,63	3,29	29,55	168,77	542
	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	8,10	36,04	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	5,23	3,29	37,65	204,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	36,30	43,17	149,69	1134,62	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1340	36,30	43,17	149,69	1134,62	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1340	36,30	43,17	149,69	1134,62	