

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор школы:**

**В.Р.Ковальская**

**Приказ №61 от 01.03.2022 г.**

**Десятидневное меню  
на весенне-летний период  
для организации питания воспитанников в группах от 3-х до 7 лет  
СП ГБОУ ООШ с. Новая Рачейка (детский сад)  
м.р.Сызранский Самарской области**

**1 день**

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Ф,мг	№ рецеп.
<b>Завтрак:</b>											
1.Каша греч рассыпчатая со сл.	180/60	6,530	7,030	28,780	206,300	0,000	0,200	0,400	93,600	0,400	416
3.Коф. напиток со сгущ. молоком	200	0,160	0,098	12,040	47,390	0,050	0,160	1,420	134,400	0,340	392
4.Бутерброд с маслом	45	3,080	1,200	18,720	70,900	0,100	0,500	0,000	19,800	0,600	1
<b>2 Завтрак: Сок фруктовый</b>	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
<b>Обед:</b>											
1.Салат из свеклы с курагой	60	0,900	1,550	1,900	35,080	0,030	0,015	3,300	6,440	25,080	10
2.Суп картоф. с крупой с мясом	200	1,640	2,480	10,060	69,200	0,060	0,040	2,600	18,220	0,540	85
3.Тефтели рыбные тушеные с соусом	80	9,650	3,690	10,350	122,500	0,090	0,090	0,240	42,130	0,710	261
4.Макароны отварные	130	4,620	4,520	25,640	164,090	0,060	0,020	0,000	4,990	0,810	22
5.Компот из лимона+С витам	200	0,420		30,970	85,560	0,000	0,000	0,360	28,640	1,120	374
6. Хлеб ржаной	30	2,810	0,440	23,520	111,560	0,130	0,700	0,000	26,400	0,800	147
<b>Полдник:</b>											
1.Булочка "Московская"	70	2,960	4,000	10,250	170,400	0,050	0,020	0,000	8,000	0,600	454
	200	3,770	3,930	25,750	153,950	0,060	0,180	1,600	152,940	0,540	397
<b>Ужин:</b>											
1. Салат из зеленый горошка	60	0,430	2,600	1,300	25,400	0,010	0,010	2,350	11,640	0,310	4
2.Картофельное Пюре	200	0,040	0,000	11,960	21,620	0,000	0,000	4,600	7,360	1,030	8
3. Хлеб пшеничный	30	7,560	3,420	21,780	147,600	0,072	0,006	0,006	12,840	0,850	147
4.Чай с сахаром	200	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	394

## 2 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Ф,мг	№ рецеп
<b>1. Завтрак:</b>											
1.Каша манная	200	6,240	6,780	25,420	238,200	0,250	0,000	1,800	174,600	5,400	2/5
2.Чай с сахаром	200	2,650	2,790	13,570	92,400	0,540	0,160	1,420	134,400	0,340	394
3.Бутерброд с маслом и сыром	45	0,070	7,800	0,100	31,300	0,001	0,012	0,000	2,400	0,020	1
<b>2 Завтрак: Сок фруктовый</b>	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
<b>Обед:</b>											
1.Винегрет овощной	60	0,630	3,080	3,860	45,300	0,030	0,030	6,620	16,770	0,440	45
2.Суп картоф. с бобовыми	200	2,000	2,240	13,600	82,600	0,080	0,040	6,600	20,360	0,820	81
3.Плов с мясом	160	16,800	14,000	28,230	300,000	0,290	2,040	24,200	50,000	5,360	304
4.Компот из сушеных плодов (кураги)	200	0,420		30,970	85,560	0,000	0,000	0,360	28,640	1,120	376
5. Хлеб пшеничный	30	0,850	7,550	11,120	132,500	0,010	0,005	0,000	2,000	0,125	152
6. Хлеб ржаной	30	2,810	0,440	23,520	111,560	0,130	0,700	0,000	26,400	0,800	147
<b>Полдник :</b>											
1. Конд изд. Вафли	30	0,850	7,550	11,120	132,500	0,010	0,005	0,000	2,000	0,125	152
2. Кисло-мол напиток	200	3,770	3,930	25,750	153,950	0,060	0,180	1,600	152,940	0,560	397
<b>Ужин:</b>											
1.Ватрушка с творогом	150	3,620	3,810	12,630	99,300	0,045	0,150	0,690	119,850	0,180	236/251
2. Фрукты	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
3.Какао с молоком	200	2,650	2,790	13,570	92,400	0,540	0,160	1,420	134,400	0,340	394

### 3 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Ф,мг	№ рецеп
<b>Завтрак:</b>											
1.Омлет натуральный . Кабачковая	120\60	10,930	22,260	4,390	262,300	0,080	0,449	2,390	92,920	2,410	229/54
2.Чай с сахаром молоком	200	0,160	1,200	12,040	47,390	0,050	0,160	1,420	134,400	0,340	392
3.Бутерброд с повидлом	45	3,070	7,800	18,720	70,900	0,100	0,500	0,000	19,800	0,600	1
<b>2 Завтрак:</b> Сок фруктовый	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
<b>Обед:</b>											
1.Свежкла порционно	40	0,630	3,080	3,860	45,300	0,030	0,030	6,620	16,770	0,440	13/1
2.Суп картофельный	200	6,880	6,720	11,430	123,800	0,080	0,120	7,280	36,240	1,020	87
3.Рагу из овощей с мясом	200	3,060	4,800	20,450	137,250	0,140	0,110	18,170	36,980	1,010	321
4.Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,140	0,140	21,490	87,840	0,000	0,000	1,550	13,030	0,850	372
5. Хлеб ржаной	30	2,810	0,440	23,520	111,560	0,130	0,700	0,000	26,400	0,800	147
<b>Полдник :</b>											
1.Крендель сахарный	70	2,960	4,000	10,250	170,400	0,050	0,020	0,000	8,000	0,600	151
2. Кисло-мол напиток	200	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
<b>Ужин:</b>											
1.Суп молочный с крупой (рис)	200	0,046	0,000	11,960	21,620	0,000	0,000	4,600	7,360	1,030	144
2. Чай с сахаром	200	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
3. Хлеб пшеничный	50	3,540	3,100	15,080	112,660	0,060	0,180	1,580	149,340	0,380	394

## 4 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Ф,мг	№ рецеп.
<b>1. Завтрак:</b>											
1.Запеканка из творога со сгущ молоком	200	0,160	1,200	12,040	47,390	0,050	0,160	1,420	134,400	0,340	392
3.Бутерброд с маслом и сыром	45	3,070	1,200	18,720	70,900	0,100	0,500	0,000	19,800	0,600	1
<b>2 Завтрак: Фрукты</b>	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
<b>Обед:</b>											
1. Соленый огурец	60	0,710	3,450	4,180	46,400	0,010	0,020	4,700	17,560	0,670	22
2. Салат из св. капусты с картофелем с мясом	200	2,160	2,260	13,720	83,800	0,100	0,060	6,600	19,680	0,860	82
3 Фрикадельки рыб ,тушеные в	70/30	0,700	7,250	1,910	109,080	0,020	0,056	0,007	19,480	0,570	278
4.Капуста тушеная	150	8,550	6,900	45,600	250,500	0,300	0,150	0,900	23,850	4,200	67
5.Компот из сушеных плодов	200	0,420	0,000	30,970	85,560	0,000	0,000	0,360	28,640	1,120	376
3. Хлеб ржаной	30	2,810	0,440	23,520	111,560	0,130	0,700	0,000	26,400	0,800	147
<b>Полдник :</b>											
1. Конд изд. Печенье	40	0,850	7,550	11,120	132,500	0,010	0,005	0,000	2,000	0,125	152
2. Кисло-мол напиток	200	3,770	3,930	25,750	153,950	0,060	0,180	1,600	152,940	0,560	397
<b>Ужин:</b>											
1 Суп молоч. с макарон. Изд	200	0,040	0,000	11,960	21,620	0,000	0,000	4,600	7,360	1,030	
2. Хлеб пшеничный	50	4,740	4,870	32,650	203,200	0,080	4,870	0,000	13,440	0,840	460
2. Кофейный напиток	200	2,650	2,790	13,570	92,400	0,540	0,160	1,420	134,400	0,340	392

## 5 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Ф,мг	№ рецеп.
<b>Завтрак:</b>											
1.Каша кукурузная моло-тая со слив. маслом	200	4,400	6,000	22,400	169,000	0,000	0,200	0,600	123,400	0,400	4/4
2.Чай с сахаром и молоком	200	0,160	0,900	12,040	47,390	0,050	0,160	1,420	134,400	0,340	392
3.Бутерброд с повидлом	45	3,070	1,200	18,720	70,900	0,100	0,500	0,000	19,800	0,600	1
<b>2 Завтрак: Фрукты</b>	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
<b>Обед:</b>											
1. Кабачковая икра	40	0,650	3,080	3,940	46,300	0,025	0,025	6,700	17,850	0,440	30/1
2.Борщ с мясом	200	1,460	3,820	10,200	82,000	0,040	0,040	8,220	35,500	0,960	68
3. Котлеты рубленые из мса кур с	60/30	16,800	14,000	28,230	300,000	0,290	2,040	24,200	50,000	5,360	307
4.Картоф. Пюре	120	2,214	3,830	14,833	102,680	0,093	0,073	12,470	27,030	0,740	204
5.Компот из лимона +С витам	200	0,420	0,000	30,970	85,560	0,000	0,000	0,360	28,640	1,120	376
6. Хлеб ржаной	40	2,810	0,440	23,520	111,560	0,130	0,700	0,000	26,400	0,800	147
<b>Полдник :</b>											
1. Булочка "Домашняя"	70	2,960	4,000	10,250	170,400	0,050	0,020	0,000	8,000	0,600	151
2. Кисло-мол напиток	200	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
<b>Ужин:</b>											
1. Каша рисовая молочная жидкая с	200	5,690	9,160	23,700	200,480	0,072	0,180	0,810	165,420	0,560	189
3. Хлеб пшеничный	50	3,070	1,200	18,720	70,900	0,100	0,500	0,000	19,800	0,600	147
3.Какао с молоком	200	2,650	2,790	13,570	92,400	0,540	0,160	1,420	134,400	0,340	394

## 6 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Ф,мг	№ рецеп.
<b>Завтрак:</b>											
1.Вермишель с маслом. Кабачковая икра	160/60	5,690	9,160	23,700	200,840	0,072	0,180	0,810	165,420	0,480	77
2.Коф. напиток со сгущ. молоком	200	0,140	0,020	11,240	45,460	0,000	0,000	3,140	14,220	0,360	393
3.Бутерброд с маслом	45	3,070	1,200	18,720	70,900	0,100	0,500	0,000	19,800	0,600	1
<b>2 Завтрак:</b> Сок фруктовый	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
<b>Обед:</b>											
1.Свекла отварная порционно	40	0,430	2,600	1,300	25,400	0,010	0,010	2,350	11,640	0,310	11
2.Суп картофельный с гренками и	200/10	6,230	2,800	39,900	209,000	0,180	0,091	9,600	33,300	2,040	77 /115
3.Котлета рыбная любительская соус	60/30	7,560	3,570	1,800	80,000	0,049	0,042	5,180	23,810	0,400	247
4.Рагу из овощей	140	1,800	10,360	15,900	152,860	0,060	0,060	7,440	27,350	1,000	137
5.Компот из лимона +С вит	200	0,420	0,000	30,970	85,560	0,000	0,000	0,360	28,640	1,120	376
3. Хлеб ржаной	30	2,810	0,440	23,520	111,560	1,130	0,700	0,000	26,400	0,800	147
<b>Полдник:</b>											
2. Булочка "Московская"	70	0,850	7,550	11,120	132,500	0,010	0,005	0,000	2,000	0,125	152
3. Кисло-мол напиток	200	3,770	3,930	25,950	153,950	0,060	0,180	1,600	152,940	0,560	397
<b>Ужин:</b>											
1.Суп молочный с крупой (гречка)	200	0,040	0,000	11,960	21,620	0,000	0,000	4,600	7,360	1,030	
2. Хлеб пшеничный	40	2,960	4,000	10,250	170,400	0,050	0,020	0,000	8,000	0,600	151
3.Чай с сахаром	200	0,160	1,200	12,040	47,390	0,050	0,160	1,420	134,400	0,340	392

## 7 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Ф,мг	№ рецеп
<b>Завтрак:</b>											
1.Каша пшеничная молочная со сл. Маслом	200	6,720	10,420	25,086	224,940	0,100	0,200	0,900	185,860	0,720	11/4
2.Какао с молоком	200	2,650	2,790	13,570	92,400	0,540	0,160	1,420	134,400	0,340	394
3.Бутерброд с маслом и сыром	45	3,070	1,200	18,720	70,900	0,100	0,500	0,000	19,800	0,600	1
<b>2 Завтрак:</b> Сок фруктовый	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
<b>Обед:</b>											
1.Солен огурец	60	0,630	3,080	3,860	45,300	0,030	0,030	6,620	16,770	0,440	45
2.Суп картофельный с крупой с мясом	200	4,100	4,280	12,900	106,600	0,120	0,060	4,660	40,220	1,440	80
3.Ленивые голубцы	200	13,260	8,520	18,790	205,000	0,075	0,150	18,780	56,500	1,530	298
4.Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,420	0,000	30,970	85,560	0,000	0,000	0,360	28,640	1,120	372
	50	0,040	0,000	11,960	21,620	0,000	0,000	4,600	7,360	1,030	
6. Хлеб ржаной	30	2,810	0,440	23,520	111,560	0,130	0,700	0,000	26,400	0,800	147
<b>Полдник :</b>											
1.Кондит. изд Вафли	30	2,960	4,000	10,250	170,400	0,050	0,020	0,000	8,000	0,600	245/372
2. Кисло-мол напиток	200	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
<b>Ужин:</b>											
1.Ватрушка из творога.	150	0,040	0,000	11,960	21,620	0,000	0,000	4,600	7,360	1,030	202
2. Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
3.Чай с сахаром и молоком	200	0,160	0,900	12,040	47,390	0,050	0,160	1,420	134,400	0,340	392



## 8 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Ф,мг	№ рецеп
<b>Завтрак:</b>											
1. Омлет. Салат зеленый горошек	120/60	7,060	13,580	1,010	166,300	0,036	0,300	0,120	57,100	1,460	228
2. Чай с молоком	200	0,160	0,000	12,040	47,390	0,050	0,160	1,420	134,400	0,340	392
3. Бутерброд с повидлом	45	3,070	1,200	18,720	70,900	0,100	0,500	0,000	19,800	0,600	1
<b>2 Завтрак:</b> Сок фруктовый	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
<b>Обед:</b>											
1. Винегрет овощной	60	0,650	3,080	3,940	46,300	0,025	0,025	6,700	17,850	0,440	30/1
2. Рассольник "Ленинградский"	200	1,680	4,100	13,280	96,600	0,080	0,040	6,040	21,160	0,780	76
3. Каша гречневая рассыпчатая	150	1,260	3,070	9,960	72,400	0,060	0,030	4,530	15,820	0,580	76
4. Бефстроганов из отвар. мяса, соус	70/30	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	278
5. Компот из сушеных плодов	200	0,420		30,970	85,560	0,000	0,000	0,360	28,640	1,120	376
6. Хлеб ржаной	30	2,810	0,440	23,520	111,560	0,130	0,700	0,000	26,400	0,800	147
<b>Полдник :</b>											
1. Булочка "Молочная"	70	0,850	7,550	11,120	132,500	0,010	0,005	0,000	2,000	0,125	152
2. Кисло-мол напиток	200	3,770	3,930	25,950	153,950	0,060	0,180	1,600	152,940	0,560	134
<b>Ужин:</b>											
1. Каша кукурузная молочная со слив. маслом	200	4,400	6,000	22,400	169,000	0,000	0,200	0,600	123,400	0,400	4/4
2. Хлеб пшеничный	50	3,070	1,200	18,720	70,900	0,100	0,500	0,000	19,800	0,600	147
3. Какао с молоком	200	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	397

9 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Ф,мг	№ рецеп
<b>Завтрак:</b>											
1.Запеканка из творога со сгущ молоком	150\30	26,300	18,060	25,700	370,500	0,075	0,390	0,360	220,950	1,040	237/251
2. Кофейный напиток	200	2,650	2,790	13,570	92,400	0,540	0,160	1,420	134,400	0,340	392
3.Бутерброд с маслом и сыром	45	3,070	1,200	18,720	70,900	0,100	0,500	0,000	19,800	0,600	1
<b>2 Завтрак: Свежие Фрукты</b>	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
<b>Обед:</b>											
1 Соленый огурец порционно	40	0,150	0,000	0,450	2,450	0,000	0,000	1,750	4,000	0,150	33
2.Щи из свеж капусты с картоф. и с	200	1,670	5,060	8,510	86,260	0,040	0,040	14,780	34,660	0,640	67
3. Рагу овощное. Шницель рыбный	140/60	15,000	16,300	20,600	291,000	0,100	0,120	2,860	22,260	3,000	68
5.Компот из сушеных плодов	200	0,420		30,970	85,560	0,000	0,000	0,360	28,640	1,120	374
6. Хлеб ржаной	30	2,810	0,440	23,520	111,560	0,130	0,700	0,000	26,400	0,800	147
<b>Полдник</b>											
1.Кондит. изд Печенье	40	2,960	4,000	10,250	170,400	0,050	0,020	0,000	8,000	0,600	151
2. Кисло-мол напиток	200	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
1.Суп молочный с крупой (гречка)	200	0,040	0,000	11,960	21,620	0,000	0,000	4,600	7,360	1,030	
2. Хлеб пшеничный	50	7,900	4,700	25,010	113,140	0,066	0,010	0,036	43,540	0,770	445
3.Чай с сахаром	200	0,160	1,200	12,040	47,390	0,050	0,160	1,420	134,400	0,340	392

10 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Ф,мг	№ рецеп
<b>Завтрак:</b>											
1.Каша молочная ассорти (рис+пшено)со слив. маслом	200	4,338	4,572	15,156	119,000	0,054	0,180	0,828	142,930	0,216	94
2.Чай с сахаром	200	0,160	0,000	12,040	47,390	0,050	0,160	1,420	134,400	0,340	393
3.Бутерброд с маслом	30	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	0,210	1
	45	3,070	1,200	18,720	70,900	0,100	0,500	0,000	19,800	0,600	1
<b>2 Завтрак:</b> Сок фруктовый	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
<b>Обед:</b>											
1.Салат из зел горошка с луком	60	0,710	5,030	8,140	80,730	0,010	0,020	5,000	18,500	0,700	33/1
2.Борщ с мясом	200	1,640	2,000	11,280	87,800	0,060	0,040	7,040	29,300	1,080	58
3.Плов из птицы	200	9,023	7,133	2,296	109,375	0,021	0,063	0,483	16,275	0,693	277
5.Компот из лимона +С витам	200	0,420	0,000	30,970	85,560	0,000	0,000	0,360	28,640	1,120	376
6. Хлеб ржаной	30	2,810	0,440	23,520	111,560	0,130	0,700	0,000	26,400	0,800	147
<b>Полдник:</b>											
1. Ватрушка с повидлом	70	0,850	7,550	11,120	132,500	0,010	0,005	0,000	2,000	0,125	152
2. Кисло-мол напиток	200	3,770	3,930	25,950	153,950	0,060	0,180	1,600	152,940	0,560	397
<b>Ужин</b>											
1.Свекла отварная порц.	40	0,650	3,080	3,940	46,300	0,025	0,025	6,700	17,850	0,440	30/1
2.Картофельное пюре	180	6,940	11,720	65,240	352,660	0,060	0,120	0,060	47,200	2,820	251
3. Хлеб пшеничный	30	2,810	0,440	23,520	111,560	0,130	0,700	0,000	26,400	0,800	147
4. Кофейный напиток с молоком	200	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	395















--	--














































































































































































































































































































































































































0,900	0,900	0,900
-------	-------	-------