

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБОУ СОШ № 6 г. о. Сызрань

_____ С.В.Жукова
Приказ № 246 от 31.03.2022 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

*государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 6 имени Героя Советского Союза В.Н. Банцекина
городского округа Сызрань Самарской области
структурного подразделения, реализующего общеобразовательные программы дошкольного образования
«Детский сад № 36»
Для воспитанников 1,6-3 года и 3-7 лет*

Приём пищи	Наименования блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал.)		№ рецептуры
		Ясли	Сад	Б		Ж		У		Ясли	Сад	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
День ПЕРВЫЙ												
Завтрак												
	Каша молочная пшённая	150	200	5,26	7,01	6,07	8,09	21,29	28,39	159,75	213,0	1
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	13,31	30,0	47,48	70
	Хлеб с маслом	20/5	27/7	1,59	2,15	4,22	5,88	10,03	13,55	85,5	117,08	13
ИТОГО												
II завтрак	КМП	150	180	4,95	5,94	5,55	6,66	5,4	6,48	100,5	120,6	71
ИТОГО												
Обед												
	Суп рыбный с консервами	150	250	6.61	11.02	9.0	15.0	13.83	23.05	170.24	283.74	20
	Пироги с капустой и яйцом	120	140	7,5	8,6	7,7	9,1	41,3	45,6	253,9	297,4	30
	Компот	150	200	0,36	0,48	0	0	17,85	23,8	67,5	90,0	45
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5	47
ИТОГО												
Уплотнённый полдник												
	Пудинг творожный с повидлом	140/6	160/15	17,49	20,97	23,14	27,74	37,31	44,72	440,08	527,5	53
	Сок	200	200	1,0	1,0	0	0	18,2	18,2	76	76	16
ИТОГО												
Итого за день:				47.4	60.47	56.16	73.07	178.89	234.2	1349.87	1863.3	

Приём пищи	Наименования блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал.)		№ рецептуры
		Ясли	Сад	Б		Ж		У		Ясли	Сад	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
День ВТОРОЙ												
Завтрак												
	Каша молочная манная	150	200	4,66	6,21	5,6	7,47	18,82	25,09	144,0	192,0	2
	Какао с молоком	150	180	3.06	3.67	2.66	3.19	13.18	15.82	89	107	7
	Кондитерское изделие	15	30	1,5	3,0	1,5	3,0	11,4	22,8	68,7	137,4	18-19
ИТОГО												

	Салат овощной (свежие овощи/соленые овощи)	46	50	0,35	0,4	0,04	0,05	1,4	1,8	6,95	7,0	64-69
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	250	2,11	3,52	3,59	5,98	5,87	9,78	70,2	117,0	22
	Запеканка картофельная с отварным мясом и сметанным соусом	150/30	200/30	15,75	21,0	15,0	20,0	29,32	39,1	315,11	420,15	33
	Компот из свежих яблок и изюмом	180	200	0,23	0,3	0	0	13,88	18,5	53,25	71,0	72
	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,4	52,4	48
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5	47
ИТОГО												
	Уплотнённый полдник											
	Творожники со сгущённым молоком	110/20	150/25	6,34	11,2	7,2	12,69	22,68	40,2	281,1	498,3	55
	Чай полусладкий	200	200	1,0	1,0	0	0	18,2	18,2	76	76	16
	фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45,0	45,0	17
ИТОГО												
Итого за день:				39.56	56.08	35.91	52.38	172.91	241.27	1281.89	1851.67	

Приём пищи	Наименования блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал.)		№ рецептуры
		Ясли	Сад	Б		Ж		У		Ясли	Сад	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
День ЧЕТВЁРТЫЙ												
Завтрак												
	Каша молочная геркулесовая	150	200	4,76	6,35	6,38	8,51	16,4	21,86	140,25	187,0	3
	Какао с молоком	150	180	3,06	3,67	2,66	3,19	13,18	15,82	89	107	7
	Хлеб с сыром	20/10	27/13	3,84	5,07	3,5	4,58	9,96	13,45	88,4	117,54	14
ИТОГО												
	КМП	150	180	4,95	5,94	5,55	6,66	5,4	6,48	100,5	120,6	71
	Кондитерское изделие	15	30	1,5	3,0	1,5	3,0	11,4	22,8	68,7	137,4	18-19
ИТОГО												
Обед												
	Салат овощной (свежие	45/45	60/60	0,5/0,36	0,6/0,48	2,0/0,05	3,9/0,06	1,5/1,13	2,0/1,5	26,1/6,3	46,0/8,4	64-69

	овощи/соленые овощи)											
	Суп на курином бульоне с клёцками	150	250	3,09	5,16	4,22	7,05	11,35	18,95	104,7	196,8	23
	Тефтели куриные в томатном соусе с отварной вермишелью	70/50/75	75/50/115	10,82	12,37	9,96	11,91	30,84	42,19	255,09	317,16	34
	Компот	150	200	0,36	0,48	0	0	17,85	23,8	67,5	90,0	45
	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,4	52,4	48
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5	47
ИТОГО												
	Уплотнённый полдник											
	Рыба, припущенная в молоке	90	100	12,6	14,0	4,5	5,0	2,88	3,2	101,7	113,0	59
	Пюре картофельное	150	200	3,05	4,07	5,24	6,99	18,06	24,08	142,0	189,33	36
	Чай с сахаром и лимоном	150/8	200/8	0	0	0	0	8,98	13,31	30,0	47,48	70
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,94	52,4	78,6	48
ИТОГО												
Итого за день:				54,25	67,86	47,19	62,89	181,4	249,94	1391,14	2011,35	

Приём пищи	Наименования блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал.)		№ рецептуры
		Ясли	Сад	Б		Ж		У		Ясли	Сад	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
День ПЯТЫЙ												
Завтрак												
	Омлет натуральный	30	35	0,79	0,92	2,54	2,96	1,95	2,28	33,5	39,08	9
	Салат с зелёным горошком	80	80	7,21	7,21	10,01	10,01	1,79	1,79	125	125	52
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,37	2,85	2,18	2,61	11,97	14,36	75,83	91,0	10
	Хлеб с маслом	20/5	27/7	1,59	2,15	4,22	5,88	10,03	13,55	85,5	117,08	13
ИТОГО												
II завтрак												
	КМП	150	180	4,95	5,94	5,55	6,66	5,4	6,48	100,5	120,6	71
	Кондитерское изделие	15	30	1,5	3,0	1,5	3,0	11,4	22,8	68,7	137,4	18-19
ИТОГО												
Обед												
	Суп картофельный с макаронными изделиями на	150	250	1,61	1,69	1,7	3,38	10,286	17,14	62,85	104,75	4

Уплотнённый полдник												
	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	1884,39	2507,29	17
	Омлет натуральный	30	35	0,79	0,92	2,54	2,96	1,95	2,28	33,5	39,08	9
	Сок	200	200	1,0	1,0	0	0	18,2	18,2	76,0	76,0	16
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,94	52,4	78,6	48
ИТОГО												
Итого за день:				47,96	56,46	49,87	60,05	180,01	230,76	1354,6	1679,78	

Приём пищи	Наименования блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал.)		№ рецептуры
		Ясли	Сад	Б		Ж		У		Ясли	Сад	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
День СЕДЬМОЙ												
Завтрак												
	Каша молочная рисовая	150	200	4,16	5,55	5,6	7,47	19,56	26,08	144,0	192,0	6
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,37	2,85	2,18	2,61	11,97	14,36	75,83	91,0	10
	Хлеб с маслом	20/5	27/7	1,59	2,15	4,22	5,88	10,03	13,55	85,5	117,08	13
ИТОГО												
II завтрак												
	Сок	200	200	1,0	1,0	0	0	18,2	18,2	76,0	76,0	16
	Кондитерское изделие	15	30	1,5	3,0	1,5	3,0	11,4	22,8	68,7	137,4	18-19
ИТОГО												
Обед												
	Салат овощной (свежие овощи/ соленые овощи)	46	50	0,35	0,4	0,04	0,05	1,4	1,8	6,95	7,0	64-69
	Свекольник с мясом и сметаной	150	250	2,53	4,22	3,9	6,5	8,27	13,77	87,08	145,0	26
	Бефстроганов из мяса с гречневым гарниром	80/130	100/150	9,82/6,3	11,95/7,6	11,45/6,8	14,86/8	2,91/31,1	4,24/37,3	153,76/204,9	198,04/245,9	19А/1А
	Компот	150	200	0,36	0,48	0	0	17,85	23,8	67,5	90,0	45
	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,4	52,4	48
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5	47
ИТОГО												
Уплотнённый полдник												
	Лакомка из творога	120	140	16,39	19,12	10,85	12,66	11,9	13,89	217,6	253,86	54
	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45,0	45,0	17

	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	13,31	30,0	47,48	70
ИТОГО												
Итого за день:				50.98	63.56	45.87	61.43	188.01	239.96	1387.54	1788.66	

Приём пищи	Наименования блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал.)		№ рецептуры
		Ясли	Сад	Б		Ж		У		Ясли	Сад	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
День ВОСЬМОЙ Завтрак	Каша гречневая на молоке	150	200	5.94	7.0	8.85	10.44	21.34	25.77	188.06	224.28	5
	Какао с молоком	150	180	3.06	3.67	2.66	3.19	13.18	15.82	89	107	7
	Хлеб с повидлом	20/5	27/10	1,54	2,32	0,16	0,24	13,16	20,08	61,0	92,0	15
	ИТОГО											
II завтрак	КМП	150	180	4,95	5,94	5,55	6,66	5,4	6,48	100,5	120,6	71
ИТОГО												
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне с яйцом	150	250	2.62	5.04	4.3	8.46	6.67	13.19	75.07	146.13	25
	Капуста тушеная с куриным мясом	150	190	8.4		12.1	16.1	18.9	14.3	19.1	25.84	61
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	11,92	15,89	45,0	60,0	46
	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,4	52,4	48
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5	47
ИТОГО												
Уплотнённый полдник	Пюре картофельное	150	200	3.05	4.07	5.24	6.99	18.06	24.08	142	189.33	36
	Бефстроганов из печени	80	100	13.6	15.47	5.83	8.3	2.93	4.24	118.39	153.34	38
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	13,31	30,0	47,48	70
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,94	52,4	78,6	48
ИТОГО												
Итого за день:				49.11	60.75	50.37	65.28	151.15	202.57	1293.44	1683.26	

Приём пищи	Наименования блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал.)		№ рецептуры
		Ясли	Сад	Б		Ж		У		Ясли	Сад	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			

1	2	3	4	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	11	12	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
День ДЕВЯТЫЙ												
Завтрак												
	Каша молочная геркулесовая	150	200	4,98	6,64	5,69	7,59	21,1	28,13	153,0	204,0	3
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,37	2,85	2,18	2,61	11,97	14,36	75,83	91,0	10
	Хлеб с сыром	20/10	27/13	3,84	5,07	3,5	4,58	9,96	13,45	88,4	117,54	14
ИТОГО												
II завтрак												
	КМП	150	180	4,95	5,94	5,55	6,66	5,4	6,48	100,5	120,6	71
	Кондитерское изделие	15	30	1,5	3,0	1,5	3,0	11,4	22,8	68,7	137,4	18-19
ИТОГО												
Обед												
	Салат овощной (свежие овощи/соленые овощи)	45	60	0,43	0,52	3,057	3,072	1,602	2,367	36,33	40,38	64-69
	Рассольник с мясом и сметаной	150	250	2,46	4,1	3,6	7,16	12,57	20,93	87,08	145,0	29
	Котлета мясная	70	80	4,38	5,04	3,41	4,31	6,93	10,26	81,13	98,19	40
	Рис отварной с подливом	90	130	2,19	3,16	3,22	4,65	22,01	31,8	125,82	181,74	41
	Компот	150	200	0,36	0,48	0	0	17,85	23,8	67,5	90,0	45
	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,4	52,4	48
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5	47
ИТОГО												
Уплотнённый полдник												
	Ватрушка с творогом	100	120	8,0	9,6	6,15	7,37	34,97	41,96	260,5	312,5	57
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	13,31	30,0	47,48	70
ИТОГО												
Итого за день:				38.14	48.24	37.437	49.202	176.982	233.277	1230.89	1591.33	

Приём пищи	Наименования блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)		№ рецептуры
		Ясли	Сад	Б		Ж		У		Ясли	Сад	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
День ДЕСЯТЫЙ												
Завтрак												
	Каша молочная "Дружба"	150	200	4,66	6,21	5,79	7,73	20,78	27,71	160,75	201,0	8
	Какао с молоком	150	180	3,06	3,67	2,66	3,19	13,18	15,82	89	107	7
	Кондитерское изделие	15	30	1,5	3,0	1,5	3,0	11,4	22,8	68,7	137,4	18-19
ИТОГО												

II завтрак												
	КМП	150	180	4,95	5,94	5,55	6,66	5,4	6,48	100,5	120,6	71
ИТОГО												
Обед												
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	180	250	7,41	9,3	7,79	12,19	22,31	28,86	197,25	260,52	28
	Рыбные биточки, тушеные в сметанном соусе	60	70	8,43	9,84	6,87	8,02	6,14	7,16	119,25	139,13	43
	Пюре гороховое	90	130	2,19	3,16	3,22	4,65	22,01	31,8	125,82	181,74	44
	Компот	150	200	0,36	0,48	0	0	17,85	23,8	67,5	90,0	45
	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,4	52,4	48
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5	47
ИТОГО												
Уплотнённый полдник												
	Картофель тушеный в сметанном соусе	180	220	8,89	12,14	17,84	26,91	16,11	20,23	258,43	317,62	37/A
	Чай с сахаром и лимоном	150/8	200/8	0	0	0	0	8,98	13,31	30,0	47,48	70
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,94	52,4	78,6	48
	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45,0	45,0	17
ИТОГО												
Итого за день:				47,57	61,29	53,3	74,85	169,56	236,77	1439,4	1868,99	