

Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 29
города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

28.02.2022г.

ПРИКАЗ

№ 304

**О введении основного (организованного) меню на весенний период
для детей с 2-х до 3-х лет и детей с 3-х до 7 лет с 12-часовым режимом
работы структурного подразделения
«Детский сад № 40» ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани**

В связи с разнообразием блюд

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Ввести в действие основное (организованное) меню на весенний период для детей с 2-х до 3-х лет и детей с 3-х до 7 лет с 12-ти часовым режимом работы структурного подразделения «Детский сад № 40» ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани с 01.03.2022г. (Приложение № 1).
2. Кладовщикам: Железновой Надежде Ивановне оформить заявки на продукты питания согласно утвержденному меню.
3. Старшей медицинской сестре Глуховой Тамаре Владимировне осуществлять:
 - строгий контроль за качеством полученной продукции и наличием сертификатов на нее;
 - контроль за качеством приготавливаемой пищи;
 - контроль за бракеражем скоропортящихся продуктов;
 - вести ведомость контроля за рационом питания отдельно для каждой возрастной категории.
4. Контроль за исполнением приказа возложить на заведующего структурным подразделением Дорофееву О.В

Директор



М.А. Шапошникова

С приказом ознакомлены:

Ф.И.О.	Дата	Подпись
Н.И. Железнова	28.02.2022г.	
О.В. Дорофеева	28.02.2022г.	
Т.В. Глухова	28.02.2022г.	

СОГЛАСОВАНО:

Родительским комитетом

Председатель родительского комитета

Александр - 1 Александр - АА
«28» февраля 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани
М.А. Шапошникова
приказ от «28» февраля 2022 г. № 304



Основное (организованное) меню
на весенний период
для детей с 2-х до 3-х лет и детей с 3-х до 7 лет
с 12-ти часовым режимом работы
структурного подразделения «Детский сад № 40» ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани

ПОНЕДЕЛЬНИК - НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества(г)			энергетич. ценность (ккал)	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>							
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и маслом сливочным	130/160	3,8/4,9	5,1/5,4	21,7/29,87	143/183	-	№179
крупя гречневая	30/40						
сахар	3/5						
масло сливочное	5/5						
Чай с сахаром	150/180	-	-	7/8	21/25	-	№411
чай	0,8/1,0						
сахар	7/8						
Бутерброд с маслом сливочным	35/40	1,5/2,3	3,4/4,4	9,7/14,6	78/108	-	№1
батон	30/35						
масло сливочное	5/5						
ИТОГО:	315/380	5,3/7,2	8,5/9,8	38,4/52,5	242/316	-	
<i>2 завтрак</i>							
Кисломолочный продукт	120/140	2,8/3,6	3,2/3,8	4,1/5,3	60/70	1,0/1,1	№420
Кондитерское изделие (печенье)	20/30	1,4/2,1	2,2/3,3	14,8/22,2	84,6/126,9	-	№7
ИТОГО:	140/170	4,2/5,7	5,4/7,1	18,9/27,5	144,6/196,9	1,0/1,1	
<i>обед</i>							
Салат из репчатого лука	30/40	0,3/0,4	1,6/2,0	4,2/5,2	34/40	4,2/5,7	№11
лук репчатый	40/50						
масло растительное	2/3						
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	150/180	7,4/9,2	11,8/16,1	18,8/22,4	220/275	10,1/16,8	№73
говядина	30/40						
картофель	70/80						
капуста белокочанная	40/50						
лук репчатый	15/20						
морковь	15/20						
томатная паста	3/3						
зелень петрушки	5/5						
масло растительное	3/4						
масло сливочное	2/3						

сметана	10/12						
Бефстроганов из печени	60/90	12,8/17,1	5,4/7,8	6,1/8,2	162/215	0,26/0,52	№294, №372
печень говяжья	60/80						
мука пшеничная	2/2						
масло растительное	2/3						
масло сливочное	2/3						
сметана	15/20						
лук репчатый	10/15						
морковь	10/15						
Макаронные изделия отварные	80/100	2,6/3,7	2,8/4,5	17,1/23,6	138/187	-	№218
макаронные изделия	25/35						
масло сливочное	3/4						
Компот из с/фр, витаминизированный	130/150	0,29/0,33	0,01	18,1/20,8	73,5/84,8	0,3/0,4	№394
с/фр	9/11						
сахар	5/7						
Хлеб ржаной	40/50	1,6/2,3	0,48/0,6	13,6/17,1	65/82,5	-	
ИТОГО:	490/610	24,9/33	22,1/31	77,9/97,3	693/884	14,8/23,4	
<i>уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>							
Сырники из творога	100/130	13,7/20,6	12,5/15,4	25,3/29,2	280/345	0,31/0,43	№245
творог	70/100						
мука пшеничная	20/25						
яйцо	1/5						
сахар	10/10						
масло сливочное	5/5						
масло растительное	1/1						
Соус вишневый	30/50	0,13/0,17	0,07/0,1	12,6/16,5	50,7/66,2	0,2/0,3	№376
вишня	15/20						
сахар	7/8						
крахмал	5/8						
Молоко кипяченое	150/180	4,3/5,2	3,8/4,8	7,1/8,5	89/106	0,3/0,5	№419
ИТОГО:	280/360	18,13/25,97	16,37/20,3	45/54,2	420/517	0,8/1,2	
Итого за первый день:		53/72	52/68	180/232	1500/1914	17/26	
<i>Соль</i>	3/5						

ВТОРНИК - НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества(г)			энергетич. ценность (ккал)	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>							
Омлет натуральный	80/120	6,5/9,1	7,3/10,6	2,1/2,8	102/147	0,2/0,3	№229
яйцо	1 - 1,5 шт						
молоко	40/50						
масло сливочное	2/3						
Кофейный напиток с молоком	150/170	2,3/3,8	3,8/4,3	12,1/16,2	119/126	0,98/1,17	№414
кофейный напиток	2,5/3,0						
молоко	120/130						
сахар	8/10						
Бутерброд с сыром	40/50	3,6/4,2	2,8/3,4	15,3/17,8	115/146	0,06/0,07	№3
батон	30/35						
сыр	10/15						
ИТОГО:	270/340	12,4/17,1	13,9/18,3	29,5/36,8	336/419	1,24/1,54	
<i>2 завтрак</i>							
Кисломолочный продукт	120/140	2,8/3,6	3,2/3,8	4,1/5,3	60/70	1,0/1,1	№420
<i>обед</i>							
Икра морковная	30/50	0,74/1,18	3,1/4,2	4,42/7,65	47,2/70,46	0,3/0,4	№55
морковь	30/50						
лук репчатый	5/10						
томатная паста	5/7						
масло растительное	3/4						
сахар	1/2						
Суп картофельный с вермишелью на к/б	150/180	1,6/2,15	1,7/2,27	10,2/13,7	63/84	4,95/6,5	№88
картофель	70/80						
вермишель	10/15						
лук репчатый	15/20						
морковь	15/20						
зелень петрушки (укропа)	5/5						
масло растительное	3/4						
масло сливочное	2/3						
Капуста тушеная с курицей	100/130	7,2/9,3	8,7/10,4	11,5/13,7	171/208,5	17/22	№144

куры	40/50						
капуста белокочанная	130/150						
лук репчатый	15/20						
морковь	15/20						
масло растительное	3/4						
Компот из с/фр, витаминизированный	130/150	0,29/0,33	0,01	18,1/20,8	73,5/84,8	0,3/0,4	№394
с/фр	9/11						
сахар	5/7						
Хлеб ржаной	40/50	1,6/2,3	0,48/0,6	13,6/17,1	65/82,5	-	
ИТОГО:	450/560	11,4/15,3	13,9/17,5	57,8/72,9	420/530	22/29	
<i>уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>							
Рыба, запеченная с картофелем	140/160	14,2/18,1	7,3/8,6	13,4/18,3	221/250	0,34/0,45	№264
свежая рыба (минтай)	60/70						
картофель	120/140						
молоко	30/40						
яйцо	1/2						
масло сливочное	4/5						
Чай с лимоном	150/180	0,1/0,2	0,01/0,02	7,6/8,2	41/52	1,8/2,6	№412
чай	0,8/1,0						
сахар	7/8						
лимон	2/2						
Хлеб пшеничный	40/50	2,43/3,2	0,3/0,4	19,6/25,3	94/117	-	
Фрукт	95/100	0,4/0,5	0,4/0,5	9,8/10,2	44,5/47	14/20	№386
ИТОГО:	425/490	17,1/22	8/9,5	50,4/62	401/466	16/23	
<i>Итого за второй день:</i>		43/58	39/49	142/177	1217/1485	40/55	
<i>Соль</i>	3/5						

СРЕДА - НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества(г)			энергетич. ценность (ккал)	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>							
Каша геркулесовая вязкая молочная	150/180	5,87/6,7	9,5/10,13	24,2/27,96	193,3/214,2	-	№182
молоко	130/140						
геркулес	20/25						
сахар	3/5						
масло сливочное	5/5						
Какао с молоком	150/180	1,1/1,26	1,5/1,8	12,8/17,6	87/104	-	№416
какао - порошок	1,3/1,5						
молоко	120/130						
сахар	8/10						
Бутерброд с маслом сливочным	35/40	1,5/2,3	3,4/4,4	9,7/14,6	78/108	-	№1
батон	30/35						
масло сливочное	5/5						
ИТОГО:	335/400	8,5/10,3	14,4/16,3	46,7/60,2	358/426	-	
<i>2 завтрак</i>							
Кисломолочный продукт	120/140	2,8/3,6	3,2/3,8	4,1/5,3	60/70	1,0/1,1	№420
<i>обед</i>							
Салат из свеклы	40/50	0,5/0,8	2,0/3,2	3,5/5	42/56	4,2/5,7	№34
свекла	50/60						
масло растительное	2/3						
Суп картофельный с гренками на м/б	150/180	2,98/3,5	5,3/7,2	17,5/20,2	124/154	4,7/7,8	№83
картофель	80/90						
лук репчатый	15/20						
морковь	15/20						
зелень петрушки (укропа)	5/5						
масло растительное	3/4						
масло сливочное	2/3						
хлеб пшеничный (гренки)	30/35	1,62/1,7	0,1/0,2	6,8/10,2	35/52	-	№123
Пирожок печенный с мясом	120/140	18,76/24,92	8,5/11,48	43,7/51,34	298,8/361,8	0,35/0,62	№437/ №494

говядина	60/70						
мука пшеничная	50/60						
дрожжи	1,0/1,2						
молоко	30/35						
яйцо	1/8						
масло сливочное	5/6						
масло растительное	3/4						
сахар	2/3						
лук репчатый	10/10						
Компот из с/фр, витаминизированный	130/150	0,29/0,33	0,01	18,1/20,8	73,5/84,8	0,3/0,4	№394
с/фр	9/11						
сахар	5/7						
Хлеб ржаной	40/50	1,6/2,3	0,48/0,6	13,6/17,1	65/82,5	-	
ИТОГО:	480/570	25,8/33,6	16,4/22,7	103,2/124,6	638/791	10/14,5	
<i>уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>							
Запеканка из творога с маслом сливочным	120/150	11,3/15,8	9,1/11,0	15,5/21,5	195/265	0,35/0,55	№251
творог	70/100						
молоко	30/35						
яйцо	1/2 шт						
сметана	5/6						
масло сливочное	2/2						
масло растительное	1/1						
крупа манная	5/10						
сахар	8/10						
Сок фруктовый	200/200	0,8	-	19,6	84	3,6	№418
Фрукт	95/100	0,4/0,5	0,4/0,5	9,8/10,2	44,5/47	14/20	№386
ИТОГО:	415/450	12,5/17,1	9,5/11,5	44,9/51,3	324/396	18/24	
<i>Итого за третий день:</i>		50/65	44/54	199/241	1380/1683	29/40	
<i>Соль</i>	3/5						

ЧЕТВЕРГ - НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества(г)			энергетич. ценность (ккал)	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>							
Каша манная вязкая молочная	150/180	5,72/6,24	8,4/8,54	25,8/29,5	198/214,7		№182
молоко	130/140						
крупа манная	20/25						
сахар	3/5						
масло сливочное	5/5						
Кофейный напиток с молоком	150/170	2,3/3,8	3,8/4,3	12,1/16,2	119/126	0,98/1,17	№414
кофейный напиток	2,5/3,0						
молоко	120/130						
сахар	8/10						
Бутерброд с сыром	40/50	3,6/4,2	2,8/3,4	15,3/17,8	115/146	0,06/0,07	№3
батон	30/35						
сыр	10/15						
ИТОГО:	340/400	11,6/14,2	15/16,2	53,2/63,5	432/486	1,04/1,24	
<i>2 завтрак</i>							
Кисломолочный продукт	120/140	2,8/3,6	3,2/3,8	4,1/5,3	60/70	1,0/1,1	№420
<i>обед</i>							
Салат из репчатого лука	30/40	0,3/0,4	1,6/2,0	4,2/5,2	34/40	4,2/5,7	№11
лук репчатый	40/50						
масло растительное	2/3						
Борщ на к/б	150/180	4,3/5,7	5,4/8,5	18,1/24,3	172/218	9,15/11,8	№63
картофель	65/75						
капуста белокочанная	40/50						
лук репчатый	15/20						
морковь	15/20						
свекла	40/50						
томатная паста	3/3						
масло растительное	3/4						
масло сливочное	2/3						
зелень петрушки (укропа)	5/5						
сметана	10/12						
Суфле куриное с рисом	100/130	18,3/20,6	19/21,5	11/16	289/341	0,03/0,05	№327
куры	70/80						

крупа рисовая	10/15						
яйцо	1/2						
молоко	40/50						
лук репчатый	10/15						
масло сливочное	3/4						
масло растительное	1/1						
Компот из с/фр, витаминизированный	130/150	0,29/0,33	0,01	18,1/20,8	73,5/84,8	0,3/0,4	№394
с/фр	9/11						
сахар	5/7						
Хлеб ржаной	40/50	1,6/2,3	0,48/0,6	13,6/17,1	65/82,5	-	
ИТОГО:	450/550	24,7/29,2	24,9/30,7	61,7/79,4	605/732	12/15	
<i>уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>							
Салат из картофеля с огурцами солеными	40/60	0,8/1,1	2,1/3,2	5,6/7,8	43/62	5,4/8,1	№16
картофель	20/30						
морковь	10/15						
огурец сол.	15/20						
лук репчатый	10/10						
масло растительное	2/3						
Биточки рыбные запеченные	60/80	7,2/10,1	3,4/3,6	5,3/8	112/136	0,37/0,42	№271
свежая рыба (минтай)	80/100						
масло сливочное	2/3						
масло растительное	1/1						
яйцо	1/5						
мука пшеничная	2/2						
лук репчатый	10/10						
хлеб пшеничный	10/15						
Чай с сахаром	150/180	-	-	7/8	21/25	-	№411
чай	0,8/1,0						
сахар	7/8						
Хлеб пшеничный	40/50	2,43/3,2	0,3/0,4	19,6/25,3	94/117	-	
Фрукт	95/100	0,4/0,5	0,4/0,5	9,8/10,2	44,5/47	14/20	№386
ИТОГО:	385/470	10,8/14,9	6,2/7,7	47,3/59,3	315/387	20/28	
Итого за четвертый день:		50/62	49/58	166/208	1412/1675	34/45	
<i>Соль</i>	3/5						

ПЯТНИЦА - НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества(г)			энергетич. ценность (ккал)	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>							
Каша пшениная вязкая молочная	150/180	4,96/5,82	8,95/9,43	25/28,9	202/225,5		№182
молоко	130/140						
пшено	20/25						
сахар	3/5						
масло сливочное	5/5						
Какао с молоком	150/180	1,1/1,26	1,5/1,8	12,8/17,6	87/104	-	№416
какао - порошок	1,3/1,5						
молоко	120/130						
сахар	8/10						
Бутерброд с маслом сливочным	35/40	1,5/2,3	3,4/4,4	9,7/14,6	78/108	-	№1
батон	30/35						
масло сливочное	5/5						
ИТОГО:	335/400	7,6/9,4	13,9/15,6	47,5/61,1	367/437,5	-	
<i>2 завтрак</i>							
Кисломолочный продукт	120/140	2,8/3,6	3,2/3,8	4,1/5,3	60/70	1,0/1,1	№420
<i>обед</i>							
Свекла отварная порционно	30/40	0,6/0,8	-	3,5/4,4	16/20	4,2/5,7	№35
свекла	40/50						
Рассольник на м/б	150/180	2,68/5,12	3,58/5,63	9,13/10,24	174/216	4,12/5,5	№80
картофель	70/80						
лук репчатый	15/20						
морковь	15/20						
крупа перловая	12/15						
огурец сол.	15/20						
зелень петрушки	5/5						
томатная паста	3/3						
масло сливочное	2/3						
масло растительное	3/4						
сметана	10/12						
Тефтели мясные	70/80	8,54/11,33	9,55/12,53	11,18/14,19	165/215	0,79/1,05	№303
говядина	80/90						

масло растительное	1/1						
яйцо	1/5						
лук репчатый	20/25						
морковь	15/20						
мука пшеничная	2/2						
хлеб пшеничный	10/15						
Пюре картофельное	100/120	2,1/3,5	0,8/1,2	14,7/22	145/164	3,7/5,5	№339
картофель	120/140						
молоко	20/25						
масло сливочное	5/5						
Компот из с/фр, витаминизированный	130/150	0,29/0,33	0,01	18,1/20,8	73,5/84,8	0,3/0,4	№394
с/фр	9/11						
сахар	5/7						
Хлеб ржаной	40/50	1,6/2,3	0,48/0,6	13,6/17,1	65/82,5	-	
ИТОГО:	520/620	15,8/23,4	14,4/20	70,2/88,7	639/782	13/18	
<i>уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>							
Булочка домашняя	120/140	4,2/8,4	4,8/9,6	33,2/53,8	194/286	-	№452
мука пшеничная	50/60						
дрожжи	1,0/1,2						
молоко	30/35						
яйцо	1/8						
масло сливочное	5/5						
масло растительное	3/4						
сахар	10/10						
Сок фруктовый	200/200	0,8	-	19,6	84	3,6	№418
Фрукт	95/100	0,4/0,5	0,4/0,5	9,8/10,2	44,5/47	14/20	№386
ИТОГО:	415/440	5,4/9,7	5,2/10,1	62,6/83,6	323/417	17,6/23,6	
<i>Итого за пятый день:</i>		32/46	37/50	184/239	1389/1707	32/43	
<i>Соль</i>	3/5						

ПОНЕДЕЛЬНИК - НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества(г)			энергетич. ценность (ккал)	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>							
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и маслом сливочным	130/160	3,8/4,9	5,1/5,4	21,7/29,87	143/183	-	№179
крупa гречневая	30/40						
сахар	3/5						
масло сливочное	5/5						
Чай с сахаром	150/180	-	-	7/8	21/25	-	№411
чай	0,8/1,0						
сахар	7/8						
Бутерброд с маслом сливочным	35/40	1,5/2,3	3,4/4,4	9,7/14,6	78/108	-	№1
батон	30/35						
масло сливочное	5/5						
ИТОГО:	315/380	5,3/7,2	8,5/9,8	38,4/52,5	242/316	-	
<i>2 завтрак</i>							
Кисломолочный продукт	120/140	2,8/3,6	3,2/3,8	4,1/5,3	60/70	1,0/1,1	№420
Кондитерское изделие (вафли)	20/30	0,6/0,9	0,4/0,6	16,2/24,3	70,8/106,2	-	№7
ИТОГО:	140/170	3,4/4,5	3,6/4,4	20,3/29,6	130,8/176,2	1,0/1,1	
<i>обед</i>							
Салат из репчатого лука	30/40	0,3/0,4	1,6/2,0	4,2/5,2	34/40	4,2/5,7	№11
лук репчатый	40/50						
масло растительное	2/3						
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	150/180	7,4/9,2	11,8/16,1	18,8/22,4	220/275	10,1/16,8	№73
говядина	30/40						
картофель	70/80						
капуста белокочанная	40/50						
лук репчатый	15/20						
морковь	15/20						
томатная паста	3/3						
зелень петрушки	5/5						
масло растительное	3/4						
масло сливочное	2/3						

сметана	10/12						
Суфле из печени с рисом	120/150	14,5/19,3	9,7/11,5	14,5/19,9	258/316	10,5/11,3	№297
печень говяжья	60/80						
масло сливочное	3/4						
масло растительное	1/1						
молоко	40/50						
яйцо	1 шт						
мука пшеничная	5/6						
крупа рисовая	10/15						
лук репчатый	10/10						
морковь	10/15						
Компот из с/фр, витаминизированный	130/150	0,29/0,33	0,01	18,1/20,8	73,5/84,8	0,3/0,4	№394
с/фр	9/11						
сахар	5/7						
Хлеб ржаной	40/50	1,6/2,3	0,48/0,6	13,6/17,1	65/82,5	-	
ИТОГО:	470/570	24,1/31,5	23,6/30,2	69,2/85,4	651/798	25/34	
<i>уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>							
Запеканка из творога	120/150	11,3/15,8	9,1/11	15,5/21,5	195/265	0,35/0,55	№251
творог	70/100						
молоко	30/35						
яйцо	1/2 шт						
сметана	5/6						
масло сливочное	2/2						
масло растительное	1/1						
крупа манная	5/10						
сахар	8/10						
Соус вишневый	30/50	0,13/0,17	0,07/0,1	12,6/16,5	50,7/66,2	0,2/0,3	№376
вишня	15/20						
сахар	7/8						
крахмал	5/8						
Молоко кипяченое	150/180	4,3/5,2	3,8/4,8	7,1/8,5	89/106	0,3/0,5	№419
ИТОГО:	300/380	15,7/21,2	12,9/15,9	35,2/46,5	335/437	0,8/1,4	
Итого за шестой день:		49/64	49/60	163/214	1359/1727	27/37	
<i>Соль</i>	3/5						

ВТОРНИК - НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества(г)			энергетич. ценность (ккал)	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>							
Каша манная вязкая молочная	150/180	5,72/6,24	8,4/8,54	25,8/29,5	198/214,7		№182
молоко	130/140						
крупа манная	20/25						
сахар	3/5						
масло сливочное	5/5						
Кофейный напиток с молоком	150/170	2,3/3,8	3,8/4,3	12,1/16,2	119/126	0,98/1,17	№414
кофейный напиток	2,5/3,0						
молоко	120/130						
сахар	8/10						
Бутерброд с сыром	40/50	3,6/4,2	2,8/3,4	15,3/17,8	115/146	0,06/0,07	№3
батон	30/35						
сыр	10/15						
ИТОГО:	340/400	11,6/14,2	15/16,2	53,2/63,5	432/487	1/1,2	
<i>2 завтрак</i>							
Кисломолочный продукт	120/140	2,8/3,6	3,2/3,8	4,1/5,3	60/70	1,0/1,1	№420
<i>обед</i>							
Салат из свеклы	40/50	0,5/0,8	2,0/3,2	3,5/5	42/56	4,2/5,7	№34
свекла	50/60						
масло растительное	2/3						
Суп картофельный с бобовыми на к/б	150/180	5,1/7,3	5,8/7,9	17,2/22,1	180/227	4,8/6,1	№87
горох лущеный или фасоль	15/20						
картофель	70/80						
лук репчатый	15/20						
морковь	15/20						
зелень петрушки (укропа)	5/5						
масло растительное	3/4						
масло сливочное	2/3						
Жаркое по-домашнему с курицей	120/140	11,6/14,1	10,2/12,4	17,3/21,5	247/314	5,3/6,7	№335
куры	40/50						
картофель	120/140						
лук репчатый	15/20						
морковь	15/20						

масло сливочное	4/5						
Компот из с/фр, витаминизированный	130/150	0,29/0,33	0,01	18,1/20,8	73,5/84,8	0,3/0,4	№394
с/фр	9/11						
сахар	5/7						
Хлеб ржаной	40/50	1,6/2,3	0,48/0,6	13,6/17,1	65/82,5	-	
ИТОГО:	480/570	19,1/24,8	18,5/24	70/87	608/764	15/19	
<i>уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>							
Рыба, запеченная в омлете	130/150	12,6/17,5	11,8/16,5	2,2/2,8	201/275	0,13/0,24	№263
свежая рыба (горбуша)	70/90						
молоко	40/50						
яйцо	1 - 1,5 шт						
масло сливочное	2/3						
Чай с лимоном	150/180	0,1/0,2	0,01/0,02	7,6/8,2	41/52	1,8/2,6	№412
чай	0,8/1,0						
сахар	7/8						
лимон	2/2						
Хлеб пшеничный	40/50	2,43/3,2	0,3/0,4	19,6/25,3	94/117	-	
Фрукт	95/100	0,4/0,5	0,4/0,5	9,8/10,2	44,5/47	14/20	№386
ИТОГО:	415/480	15,5/21,4	12,5/17,4	39/47	381/491	16/23	
Итого за седьмой день:		49/64	49/61	166/203	1481/1812	33/44	
<i>Соль</i>	3/5						

СРЕДА - НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества(г)			энергетич. ценность (ккал)	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>							
Каша геркулесовая вязкая молочная	150/180	5,87/6,7	9,5/10,13	24,2/27,96	193,3/214,2	-	№182
молоко	130/140						
геркулес	20/25						
сахар	3/5						
масло сливочное	5/5						
Какао с молоком	150/180	1,1/1,26	1,5/1,8	12,8/17,6	87/104	-	№416
какао - порошок	1,3/1,5						
молоко	120/130						
сахар	8/10						
Бутерброд с маслом сливочным	35/40	1,5/2,3	3,4/4,4	9,7/14,6	78/108	-	№1
батон	30/35						
масло сливочное	5/5						
ИТОГО:	335/400	8,5/10,3	14,4/16,3	46,7/60,2	358/426	-	
<i>2 завтрак</i>							
Кисломолочный продукт	120/140	2,8/3,6	3,2/3,8	4,1/5,3	60/70	1,0/1,1	№420
<i>обед</i>							
Икра морковная	30/50	0,74/1,18	3,1/4,2	4,42/7,65	47,2/70,46	0,3/0,4	№55
морковь	30/50						
лук репчатый	5/10						
томатная паста	5/7						
масло растительное	3/4						
сахар	1/2						
Суп картофельный с гречками на м/б	150/180	2,98/3,5	5,3/7,2	17,5/20,2	124/154	4,7/7,8	№83
картофель	80/90						
лук репчатый	15/20						
морковь	15/20						
зелень петрушки (укропа)	5/5						
масло растительное	3/4						
масло сливочное	2/3						
хлеб пшеничный (гречки)	30/35	1,62/1,7	0,1/0,2	6,8/10,2	35/52	-	№123

Тефтели мясные	70/80	8,54/11,33	9,55/12,53	11,18/14,19	165/215	0,79/1,05	№303
говядина	80/90						
масло растительное	1/1						
яйцо	1/5						
лук репчатый	20/25						
морковь	15/20						
мука пшеничная	2/2						
хлеб пшеничный	10/15						
Макаронные изделия отварные	80/100	2,6/3,7	2,8/4,5	17,1/23,6	138/187	-	№218
макаронные изделия	25/35						
масло сливочное	3/4						
Компот из с/фр, витаминизированный	130/150	0,29/0,33	0,01	18,1/20,8	73,5/84,8	0,3/0,4	№394
с/фр	9/11						
сахар	5/7						
Хлеб ржаной	40/50	1,6/2,3	0,48/0,6	13,6/17,1	65/82,5	-	
ИТОГО:	500/610	18,1/24	21,3/29	88,7/113,7	648/846	6/10	
<i>уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>							
Ватрушка с творогом	130/150	14,82/20,68	6,98/10,22	29,72/34,42	237/348,4	0,04/0,05	№441/ №501
мука пшеничная	50/60						
молоко	30/35						
яйцо	1/3						
творог	30/40						
дрожжи	1,0/1,2						
масло сливочное	5/5						
масло растительное	3/3						
сахар	8/10						
Сок фруктовый	200/200	0,8	-	19,6	84	3,6	№418
Фрукт	95/100	0,4/0,5	0,4/0,5	9,8/10,2	44,5/47	14/20	№386
ИТОГО:	425/450	16/21,9	7,4/10,7	59,1/64,2	366/479	17,6/23,7	
Итого за восьмой день:		45/60	46/60	199/243	1432/1821	25/35	
<i>Соль</i>	3/5						

ЧЕТВЕРГ - НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества(г)			энергетич. ценность (ккал)	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>							
Суп молочный с вермишелью	150/180	4,31/5,75	3,9/5,2	14,12/18,83	108,9/145,2		№100
молоко	130/140						
вермишель	10/15						
сахар	3/5						
масло сливочное	5/5						
Кофейный напиток с молоком	150/170	2,3/3,8	3,8/4,3	12,1/16,2	119/126	0,98/1,17	№414
кофейный напиток	2,5/3,0						
молоко	120/130						
сахар	8/10						
Бутерброд с сыром	40/50	3,6/4,2	2,8/3,4	15,3/17,8	115/146	0,06/0,07	№3
батон	30/35						
сыр	10/15						
ИТОГО:	340/400	10,2/13,8	10,5/12,9	41,5/52,8	343/417	1,0/1,2	
<i>2 завтрак</i>							
Кисломолочный продукт	120/140	2,8/3,6	3,2/3,8	4,1/5,3	60/70	1,0/1,1	№420
<i>обед</i>							
Салат из репчатого лука	30/40	0,3/0,4	1,6/2,0	4,2/5,2	34/40	4,2/5,7	№11
лук репчатый	40/50						
масло растительное	2/3						
Борщ на к/б	150/180	4,3/5,7	5,4/8,5	18,1/24,3	172/218	9,15/11,8	№63
картофель	65/75						
капуста белокочанная	40/50						
лук репчатый	15/20						
морковь	15/20						
свекла	40/50						
томатная паста	3/3						
масло растительное	3/4						
масло сливочное	2/3						
зелень петрушки (укропа)	5/5						
сметана	10/12						
Плов из курицы	120/140	9,6/12,3	6,5/7,4	14,7/18,4	194/234	0,03/0,05	№321

куры	40/50						
крупа рисовая	30/40						
лук репчатый	15/20						
морковь	20/25						
масло сливочное	5/6						
Компот из с/фр, витаминизированный	130/150	0,29/0,33	0,01	18,1/20,8	73,5/84,8	0,3/0,4	№394
с/фр	9/11						
сахар	5/7						
Хлеб ржаной	40/50	1,6/2,3	0,48/0,6	13,6/17,1	65/82,5	-	
ИТОГО:	470/560	16,1/21	14/18,5	68,7/85,8	539/659	13,6/18	
<i>уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>							
Сельдь соленая (порциями)	25/25	4,85	3,8	-	54,25	-	№6
Сельдь соленая	25/25						
Пюре картофельное	100/120	2,1/3,5	0,8/1,2	14,7/22	145/164	3,7/5,5	№339
картофель	120/140						
молоко	20/25						
масло сливочное	5/5						
Чай с сахаром	150/180	-	-	7/8	21/25	-	№411
чай	0,8/1,0						
сахар	7/8						
Хлеб пшеничный	40/50	2,43/3,2	0,3/0,4	19,6/25,3	94/117	-	
Фрукт	95/100	0,4/0,5	0,4/0,5	9,8/10,2	44,5/47	14/20	№386
ИТОГО:	410/475	10/12	5,3/6	51/66	358/407	18/26	
<i>Итого за девятый день:</i>		39/50	33/41	165/210	1300/1553	34/46	
<i>Соль</i>	3/5						

ПЯТНИЦА - НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10

наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества(г)			энергетич. ценность (ккал)	вит. С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<i>завтрак</i>							
Каша пшениная вязкая молочная	150/180	5,96/6,82	8,95/9,43	25/28,9	202/225,5	-	№182
молоко	130/140						
пшено	20/25						
сахар	3/5						
масло сливочное	5/5						
Какао с молоком	150/180	1,1/1,26	1,5/1,8	12,8/17,6	87/104	-	№416
какао - порошок	1,3/1,5						
молоко	120/130						
сахар	8/10						
Бутерброд с маслом сливочным	35/40	1,5/2,3	3,4/4,4	9,7/14,6	78/108	-	№1
батон	30/35						
масло сливочное	5/5						
ИТОГО:	335/400	8,6/10,4	13,9/15,6	47,5/61	367/438	-	
<i>2 завтрак</i>							
Кисломолочный продукт	120/140	2,8/3,6	3,2/3,8	4,1/5,3	60/70	1,0/1,1	№420
<i>обед</i>							
Салат из свеклы	40/50	0,5/0,8	2,0/3,2	3,5/5	42/56	4,2/5,7	№34
свекла	50/60						
масло растительное	2/3						
Суп картофельный с крупой на м/б	150/180	2,6/3,2	3,4/4,8	10,2/13,6	148/194	4,9/6,5	№86
крупя гречневая (рисовая)	10/15						
картофель	70/80						
лук репчатый	15/20						
морковь	15/20						
зелень петрушки (укропа)	5/5						
масло сливочное	2/3						
масло растительное	3/4						
Запеканка капустная с мясом	120/140	17,2/20,3	10,1/12,5	12,5/15,2	202/242	21/32	№166
говядина	50/60						
яйцо	1/2						

молоко	30/40						
масло сливочное	3/4						
масло растительное	1/1						
сметана	5/6						
капуста	120/140						
лук репчатый	15/20						
морковь	15/20						
Компот из с/фр, витаминизированный	130/150	0,29/0,33	0,01	18,1/20,8	73,5/84,8	0,3/0,4	№394
с/фр	9/11						
сахар	5/7						
Хлеб ржаной	40/50	1,6/2,3	0,48/0,6	13,6/17,1	65/82,5	-	
ИТОГО:	480/570	22,2/26,9	16/21,1	57,9/71,7	531/659	30/44	
<i>уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>							
Пирожок печенный с яблоком	120/140	15,16/17,7	6,86/8	49,4/60,5	281,2/335,3	0,87/1,4	№437/ №503
молоко	30/35						
яйцо	1/8						
дрожжи	1,0/1,2						
мука пшеничная	50/60						
сахар	8/10						
масло сливочное	5/5						
масло растительное	3/4						
яблоко	30/40						
Сок фруктовый	200/200	0,8	-	19,6	84	3,6	№418
ИТОГО:	320/340	16/34,5	6,86/8	69/80	365/419	4,5/5	
Итого за десятый день:		50/75	40/49	179/218	1323/1586	35/50	
<i>Соль</i>	3/5						

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А., 2016 год**

Организация питания в дошкольных образовательных организациях: Разработано: Иванова В.Н., Могильный М.П. (ФГБОУ ВО МГУТУ им. Разумовского К.Г.), Тутельян В.А. (ФГБНУ «НИИ питания»), Могильный М.П., Галукова М.К. (ФГБОУ ВПО «Майкопский государственный технологический университет»), Шалтумаев Т.Ш. (ФГАОУ ВПО Северо-кавказский федеральный университет, филиал в г.Пятигорске), Лежина Е.А. (ОАО «Всероссийский научно-исследовательский институт сертификации»), Баласанян А.Ю. (ГБОУ СПО Пятигорский техникум торговли, технологий и сервиса).

Сводная таблица энергетической ценности за десять дней

<i>день</i>	<i>Б (норма 42/54)</i>		<i>Ж (норма 47/60)</i>		<i>У (норма 203/261)</i>		<i>Ккал (норма 1400/1800)</i>	
№1	53	72	52	68	180	232	1500	1914
№2	43	58	39	49	142	177	1217	1485
№3	50	65	44	54	199	241	1380	1683
№4	50	62	49	58	166	208	1412	1675
№5	32	46	37	50	184	239	1389	1707
№6	49	64	49	60	163	214	1359	1727
№7	49	64	49	61	166	203	1481	1812
№8	45	60	46	60	199	243	1432	1821
№9	39	50	33	41	165	210	1300	1553
№10	50	75	40	49	179	218	1323	1586
<i>Итого на 1 ребёнка</i>	<i>46</i>	<i>61</i>	<i>44</i>	<i>55</i>	<i>174</i>	<i>218</i>	<i>1379</i>	<i>1696</i>

Согласно приложению № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Допустимые отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов $\pm 10\%$

Данные сводной таблицы полностью соответствуют норме.