

Утверждаю:
Директор ГБОУ ООШ с. Байдеряково
Фуражкина И.В. Фуражкина
01 «01» 09 2023г.

10 - дневное меню
Для организации питания детей
В структурном подразделении «Детский сад»
ГБОУ ООШ с. Байдеряково

Осенне-зимний период
для детей разновозрастной группы №2

День: понедельник Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: разновозрастная группа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
	Завтрак:										
33	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38	0,1	0,22	0,9	184	1,5
3	Бутерброд с джемом или с повидлом	30/20	2	0,75	30,75	138	0	0	0	0	0
332	Кисель из ягодного концентрата	180	0	0	10,03	44,64	0	0	27	0	0
	ВСЕГО:		8,98	11,15	65,78	405,02	0,1	0,22	27,9	184	1,5
	2 завтрак:										
399	Сок фруктовый	100	0,5	0	0,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
	Обед:										
22	Салат капустный	60	1,53	6,75	9,4	105,46	0,02	0,026	35,088	27,9	0,35
88	Суп гороховый	250	2,21	2,44	16,1	185,8	0,32	0,12	4,3	47	2,1
63/ 374	Картофельное пюре/ рыба тушенная	150/95	15,24	16,13	29,56	286,92	2,2	63,31	4,24	56,02	0,89
40	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,87	0,01	24,4	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68	0,89
878	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	0,39	58,5	0,069	0,027	0	9,9	1,26
879	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
	ВСЕГО:		29,35	26,95	113,35	950,11	2,622	63,499	45,908	172,5	6,89
	Полдник:										
9	Булочки сдобные	90	6,79	9,16	41,7	295,75	0,07	0,08	0,03	39	0,7
251	Кисломолочные продукты	150	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	ВСЕГО:		11,14	10,54	47,7	384,25	0,12	0,34	1,08	219	0,85
	ИТОГО:		49,47	48,64	226,83	1739,38	2,842	64,059	74,479	575,5	9,24

ПРИМЕЧАНИЕ: для приготовления салатов из сырых овощей допускается использовать овощи урожая предыдущего года только до марта –
 СанПиН 2.4.1.2660-10

День: вторник Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: разновозрастная группа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	1 Завтрак:										
311	Каша ячневая	200	6,87	8,04	25,92	214	0,05	0	0	266	0,4
4	Бутерброд с сыром	50/20	8,75	16,8	18,2	259	0	0	0	0	0
	Чай с лимоном	200	0,13	0,01	0,81	60,15	0	0	2,2	0	0
	ВСЕГО:		15,75	24,85	44,93	533,15	0,05	0	2,2	266	0,4
	2 завтрак:										
399	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
	Обед:										
662	Салат морковный	60	1,15	6,75	11,08	110,83	0	0	0	0	4,416
6	Борщ со сметаной	250/11	1,95	2,13	10,53	70	0,04	0,05	9,98	44	8,4
64/42	Рагу овощное	150	3,76	5,1	14,65	122,2	0,090	0,12	8,4	95	1,1
	Котлеты сочные	62	8,12	5,27	4,71	99,2	0	0	0	0	0
40	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
878	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0,027	0	9,9	1,26
	хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
879	ВСЕГО:		24,85	20,88	109,23	774,16	0,212	0,213	20,66	180,9	17,476
	Полдник:										
404,3	Оладьи с повидлом	80/20	6,3	5,74	8,88	203,29	0	0	0,534	0	0
251	Кисломолочные продукты	150	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	ВСЕГО:		10,65	10,54	14,88	291,79	0,09	0,22	0,69	167	1,3
	ИТОГО:		51,25	56,27	169,04	1599,1	0,352	0,433	23,55	613,9	19,176

День: среда Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: разновозрастная группа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1 Завтрак:											
44	Суп молочный вермишелевый	200	5,85	5,81	19,99	155	0,08	0,14	1	188	0,36
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
45	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	0,14	0,32	5,8	96	0,2
ВСЕГО:			12,99	18,37	59,44	453,66	0,25	0,47	6,8	293	0,86
2 завтрак:											
12	Свежие фрукты	130	1,04	0,35	14,53	66,46	0	0	6,929	0	0
Обед:											
20	Салат луковый	60	1,47	6,87	8,61	103,01	0	0	0	10,5	0
204	Суп крестьянский	250/10	2,4	3,17	19,76	106,5	0,01	0,03	6,8	27	1,4
194/	Рис отварной	90	2,72	0,39	28,78	129,5	0	0	0,0	0	0
246	Биточки с морковью	62	8,87	2,42	5,58	79,36	0	0	0	0	0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,806	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
878	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0,027	0	9,9	1,26
879	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
ВСЕГО:			26,46	14,82	129,23	794,136	0,097	0,075	17,329	60	7,07
Подник:											
18	Яйцо	40	12,7	11,5	0,7	157	0	0	0	0	0
296	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,64	4,0	20,85	137,74	0	0	0	0	0
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,046	0,018	0	6,6	0,84
251	Кисломолочные продукты	150	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	180	0,15
ВСЕГО:			23,33	20,58	27,81	422,24	0,096	0,278	1,05	186,6	0,99
ИТОГО:			62,78	53,77	216,48	1670,036	0,443	0,823	25,179	539,6	7,03

День: четверг Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: разновозрастная группа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	1 Завтрак:										
34	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,04	0,2	0,9	182	0,4
125	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,7	0,12	0,09	0,31	232	0,9
22	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18	0,08	0,28	2,34	220	0,8
	ВСЕГО:		17,31	21,58	59,85	504,62	0,2	0,37	2,65	452	1,7
	2 завтрак:										
12	Свежие фрукты	130	1,04	0,35	14,53	66,46	0	0	6,929	0	0
	Обед:										
21	Салат из отварной свеклы	60	1,4	6,75	8,21	99,16	0	0	9,336	0	0
	Суп консервный	250	10,09	2,48	18	147,2	0	0	10,8	0	0
49/	Макароны отварные	150/100	5,9/	8,11/	31,29/	229,76/	0,06	0,02	0	7	0,8
	Печень по-строгановски		13,67	9,82	7,35	174,52					
40	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,115	0,045	0	16,5	2,1
879	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
	ВСЕГО:		42,42	29,42	127,99	1060,47	0,178	0,071	29,256	41,5	3,8
	Полдник:										
129	Пудинг твороженный	140	22,32	14,81	26,43	326,56	0	0	0,882	0	0
251	Кисломолочные продукты	150	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	ВСЕГО:		34,32	17,91	40,43	379,62	0,0004	0,006	6,882	12	0,5
	ИТОГО:		94,05	68,91	228,27	1944,71	0,3784	0,447	38,788	505,5	6

День: пятница Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: разновозрастная группа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
I Завтрак:											
56	Омлет	80	6,28	7,25	2,56	100	0,03	0,24	0,13	80	1,1
878	Хлеб пшеничный с маслом	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0,027	0	9,9	1,26
864	Чай с сахаром + вит.С	180	0,16	0,04	14,99	57,04	0	0	0,036	0	0
	ВСЕГО:		8,9	7,71	17,94	216,44	0,099	0,267	0,166	89,9	2,36
2 завтрак:											
12	Свежие фрукты	130	1,04	0,35	14,53	66,46	0	0	6,929	0	0
Обед:											
23	Салат морковно-яблочный	60	1,09	6,85	12,78	118,69	0	0	6,42	0	0
50	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,674	9,998	12,282	174,737	0,126	0,16	14,8	21,45	2,362
290	Капуста тушеная с мясом	180	2,25	1,8	6,79	53,86	0	0	48,924	0	0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,806	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
878	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,069	0,027	0	9,9	1,26
879	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
	ВСЕГО:		24,014	20,618	98,352	723,053	0,213	0,205	80,673	43,95	6,142
Подник:											
194/ 717	Рис с томатным подливом	90/30	2,89 2,72	10,48 0,39	14,71 28,78	166,32 129,5	0 0	0 0	8,667 0	0 0	0 0
51	Кисломолочный продукт	150	4,5	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	180	0,15
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,046	0,018	0	6,6	0,84
	ВСЕГО:		11,75	15,95	49,75	423,32	0,096	0,278	9,717	186,6	0,99
	ИТОГО:		44,664	44,278	166,042	1362,813	0,408	0,75	90,556	320,45	9,492

День: понедельник Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: разновозрастная группа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	1 Завтрак:										
34	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,04	0,2	0,9	182	0,4
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
332	Кисель	180	0	0	12,96	64,8	0	0	27	0	0
	ВСЕГО:		8,2	17,71	54,29	425,28	0,07	0,21	27,9	191	0,7
	2 завтрак:										
399	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
	Обед:										
22	Салат капустный	60	1,53	6,75	9,4	105,46	0	0	35,088	0	0
98	Суп картофельный с вермишелью	250	2,22	1,88	13,98	89,78	0,06	0,04	4,58	29	0,7
63/43	Пюре картофельное/котлета рыбная	150/80	25,09	10,92	32,83	294,19	0,11	0,26	3,37	115	1,1
40	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,115	0,045	0	16,5	2,1
879	хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
	ВСЕГО:		40,35	21,46	124,73	900,36	0,298	0,361	45,318	192,5	6,2
	Подник:										
399.2	Блины с повидлом	80/20	4,5	4,62	2,09	147,38	0	0	0,028	0	0
251	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	18	0,15
	ВСЕГО:		8,85	9,42	8,09	235,88	0,05	0,26	1,078	18	0,15
	ИТОГО:		57,4	48,59	187,11	1561,52	0,418	0,831	74,296	401,5	7,05

День: вторник Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: разновозрастная группа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
1 Завтрак:											
27	Каша гречневая молочная	200	6,97	10,4	25	222,4	0,1	0,22	0,9	184	1,5
4	Бутерброд с сыром	70	8,75	16,8	18,2	259	0	0	0	0	0
864	Чай с/сахаром + вит.С	180	0,16	0,04	14,99	57,94	0	0	0,039	0	0
ВСЕГО:			15,88	27,24	58,19	539,34	0,1	0,22	0,939	184	1,5
2 завтрак:											
12	Свежие фрукты	130	1,04	0,35	14,53	66,46	0	0	6,929	0	0
Обед:											
662	Салат морковный	60	1,15	6,75	11,08	110,83	0	0	0	0	4,416
37	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,72	0,39	28,78	129,5	0	0	0	0	0
16	Рис отварной	90	2,72	0,39	28,78	129,5	0	0	0	0	0
	Палочки сытные	62	8	3,78	7,25	95,48	0	0	0	0	0
44	Сельдь малосоленая порционная	17	5,17	14,603	8,659	164,247	0,05	0,059	8,317	35,305	408,738
45	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	0,14	0,32	5,8	96	0,2
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,115	0,045	0	16,5	2,1
879	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
ВСЕГО:			53,732	37,214	140,408	1170,291	0,384	0,494	52,886	190,945	416,309
Подник:											
19/717	Рожки с подливом	110/30	7,57	14,14	43,26	331,98	0	0	8,667	0	0
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,046	0,018	0	6,6	0,84
251	Кисломолочные продукты	150	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	180	0,15
ВСЕГО:			13,56	19,22	49,52	459,48	0,096	0,278	9,717	186,6	0,99
ИТОГО:			64,772	83,674	248,118	2169,111	0,58	0,992	63,542	561,545	418,799

День: среда Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: разновозрастная группа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	1 Завтрак:										
31	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	0,09	0,2	0,9	5	0,7
3	Бутерброд с повидлом	30/20	2	0,75	30,75	138	0	0	0	0	0
22	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18	0,08	0,28	2,34	220	0,8
	ВСЕГО:		14,96	17,35	81,96	544,08	0,17	0,48	3,24	225	1,5
	2 завтрак:										
399	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
	Обед:										
20	Салат луковый	60	1,47	6,87	8,61	103,01	0	0	0	0	10,5
99	Свекольник со сметаной	250	3,74	3,54	10,18	87,78	0,09	0,08	9,88	50	1
48	Плов с мясом	180	1,96	5,09	15,28	115,09	0	0	0,576	0	0
	Чай с лимоном	180	0,13	0,01	0,81	60,15	0	0	2,2	0	0
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,115	0,045	0	16,5	2,1
879	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
	ВСЕГО:		18,5	17,41	79,03	680,2	0,215	0,135	12,656	66,5	13,6
	Полдник:										
18	Яйцо	40	12,7	11,5	0,7	157	0	0	0	0	0
296	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,64	4	20,85	137,74	0	0	0	0	0
251	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	18	0,44
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	0,046	0,018	0	6,6	0,84
	ВСЕГО:		23,33	20,58	27,81	422,24	0,096	0,278	1,05	24,6	1,28
	ИТОГО:		55,15	55,34	188,8	1646,52	0,481	0,556	16,946	316,1	16,38

День: четверг Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: разновозрастная группа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	1 Завтрак:										
29	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4	0,11	0,2	0,9	191	0,9
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
45	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56	0,14	0,32	5,8	96	0,2
	ВСЕГО:		13,8	23,55	62,09	515,06	0,28	0,53	6,7	296	1,4
	2 завтрак:										
12	Свежие фрукты	130	1,04	0,35	14,53	66,46	0	0	6,929	0	0
	Обед:										
21	Салат из отварной свеклы	60	1,4	6,75	8,21	99,16	0	0	9,336	0	0
95	Суп рыбный	250	24,64	2,66	13,19	194,1	0,1	17,58	7,3	70	0,9
48	Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	128,92	0,1	0,11	3,34	56	0,8
	Бифштекс «Натуральный»	62	12,77	8,43	0	127,1	0	0	0	0	0
40	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,115	0,045	0	16,5	0,021
879	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
	ВСЕГО:		54,25	24,79	122,01	984	0,318	17,741	27,185	167,5	2,621
	Полдник:										
127.2	Сырники из творога	90	18,99	11,58	26,94	288,8	0	0	0,612	0	0
251	Кисломолочные продукты	150	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	ВСЕГО:		23,34	16,38	32,94	377,3	0,05	0,26	1,662	180	0,15
	ИТОГО:		91,39	64,72	217,04	1876,36	0,648	18,281	35,547	643,5	4,171

День: пятница Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: разновозрастная группа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1 Завтрак:											
44	Суп молочный вермишелевый	200	5,85	5,81	19,99	155	0,08	0,14	1	188	0,36
125	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	25/7/11	6,47	11,38	13,66	185,7	0,12	0,09	0,31	232	0,9
	Чай с лимоном	180	0,13	0,01	0,81	60,15	0	0	2,2	0	0
	ВСЕГО:		12,45	17,2	34,46	400,85	0,2	0,23	3,51	420	1,26
2 завтрак:											
12	Свежие фрукты	130	1,04	0,35	14,53	66,46	0	0	6,929	0	0
Обед:											
24	Салат капустно-яблочный	60	1,45	6,84	10,97	112,66	0	0	36,252	0	0
37	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	250	5,16	7,05	18,95	196,8	29,48	1,36	0,15	0,2	5,31
194	Рис отварной	90	2,72	0,39	28,78	129,5	0	0	0	0	0
	Голубцы ленивые «Вкусные»	62	7,69	5,58	3,35	94,24	0	0	0	0	0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,806	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,115	0,045	0	16,5	2,1
879	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	33,4	174	0	0	0	0	0
	ВСЕГО:		29,66	22,11	128,81	947,966	29,613	1,423	46,931	29,3	9,93
Полдник:											
108	Сочник с творогом	90	7,29	6,75	13,65	149	0,03	0,12	7,4	67	0,6
251	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	18	0,44
	ВСЕГО:		11,64	11,55	19,65	237,5	0,08	0,38	8,45	85	1,04
	ИТОГО:		53,75	50,86	182,92	1586,316	29,893	2,033	58,891	534,3	12,23