

«Утверждаю»

Приказ № 56 – ОД от 28.02.2022 г.
И.о. директора государственного бюджетного
Общеобразовательного учреждения
Самарской области средней
Общеобразовательной школы пос. Октябрьский
Муниципального района Кинельский
Самарской области имени дважды Героя
Советского Союза А. И. Колдунова
Подпись: /Подольяк А. П./



**Примерное десятидневное меню
рациона питания для воспитанников
ГБОУ СОШ пос. Октябрьский
СП ДС «Радуга»
(весна - лето)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,10	7,24	23,42	184,40	1,68	11/4
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,20	0,05	9,02	37,33	0,108	136
ЗАВТРАК	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	609
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	8,55	10,83	54,91	346,86	1,788	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	458
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,4	0,4	9,8	47	10	
ОБЕД	Рассольник со сметаной на курином бульоне	200	1,74	1,24	11,08	63,24	9,76	34
ОБЕД	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	11,46	15,70	24,82	286,76	29,12	97
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	40	0,54	1,66	3,57	31,44	4	24/1
ОБЕД	Компот из плодов сушеных + С	150	0,50	0,11	17,09	70,33	0,015	352
ОБЕД	хлеб	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0	147
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		650	18,98	19,31	85,54	579,93	42,895	
УЖИН	Макароны с сыром	160	7,52	8,10	28,35	216,11	0,32	48
УЖИН	Напиток кисломолочный	140	3,78	3,50	15,12	110,60	1,26	385 а
УЖИН	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	2,05	3,35	11,52	88,23	0	99
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	13,35	14,95	54,99	414,94	1,58	
Итого за день:		1495	41,28	45,49	205,24	1388,73	56,263	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	190	5,64	6,73	22,13	172,84	1,71	5/4
ЗАВТРАК	Бутерброды с повидлом	40	2,03	0,27	18,56	87,30	0	156
ЗАВТРАК	Напиток лимонный	180	0,13	0,02	22,00	91,08	5,76	545
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	7,8	7,02	62,69	351,22	7,47	
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный	140	4,44	3,46	15,25	464,31	0	385
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		140	4,44	3,46	15,25	464,31	0	
ОБЕД	Суп гороховый на курином бульоне	200	9,78	7,66	18,44	182,04	10,18	149
ОБЕД	Гренки для супов	15	1,54	0,19	9,42	41,65	0	49
ОБЕД	Капуста тушеная	130	2,38	5,32	6,77	86,01	54,353	132
ОБЕД	Колбаски (сосиски) отварные	35	4,34	6,79	0,00	81,55	0	99
ОБЕД	огурец свежий	25	0,20	0,03	0,62	3,50	2,5	б/н
ОБЕД	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,10	3,618	348
ОБЕД	хлеб	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0	147
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		645	23,12	20,73	89,32	626,01	70,651	
УЖИН	Суп молочный с крупой	200	6,38	7,18	19,84	171,00	2,48	782
УЖИН	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3	399г
УЖИН	Кондитерские изделия (вафли, пряники)	30	1,44	0,84	23,31	100,74	0	152
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	8,57	8,17	58,3	340,74	5,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	43,93	39,38	225,56	1782,28	83,601	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	170	4,71	5,58	19,36	147,22	1,326	14/4
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,20	0,05	9,02	37,33	0,108	136
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	2,05	3,35	11,52	88,23	0	99
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		385	6,96	8,98	39,9	272,78	1,434	
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный	140	3,78	3,50	15,12	110,60	1,26	385 а
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		140	3,78	3,5	15,12	110,6	1,26	

ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	180	1,48	6,25	6,44	88,67	21,6	67
ОБЕД	Макаронны отварные	150	4,57	0,85	28,19	138,51	0	19
ОБЕД	гуляш	60	6,91	7,80	1,90	105,55	1,818	277
ОБЕД	огурец соленый	25	0,20	0,03	0,43	3,25	5	б/н
ОБЕД	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3	399г
ОБЕД	хлеб	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0	147
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		625	18,65	15,68	81,09	533,14	31,418	
УЖИН	Суп молочный с крупой	200	6,38	7,18	19,84	171,00	2,48	782
УЖИН	Напиток из плодов шиповника	180	0,36	0,00	14,38	58,95	90	548
УЖИН	Плюшка новомосковская	30	2,18	3,59	14,49	100,23	0,15	184
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	8,92	10,77	48,71	330,18	92,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	38,31	38,93	184,82	1246,7	126,742	
День 4								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	6,86	8,36	3,15	115,78	0,78	79
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	4,17	4,47	14,59	117,81	1,725	397
ЗАВТРАК	Бутерброды с повидлом	40	2,03	0,27	18,56	87,30	0	156
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		290	13,06	13,1	36,3	320,89	2,505	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	458
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,4	0,4	9,8	47	10	
ОБЕД	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	6,84	6,26	15,90	147,32	10,7	20/2
ОБЕД	Пюре картофельное	140	3,11	2,86	21,17	123,17	24,976	58
ОБЕД	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	9,92	4,32	2,79	90,17	1,736	349
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	45	0,37	3,19	1,11	34,65	5,94	19
ОБЕД	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах +С	150	0,00	0,00	6,43	25,91	0,015	332
ОБЕД	хлеб	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0	147
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		665	24,98	17,23	76,38	549,38	43,367	
УЖИН	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,90	5,98	26,14	183,08	1,82	4/4
УЖИН	Напиток кисломолочный	140	4,44	3,46	15,25	464,31	0	385
УЖИН	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	609
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	12,59	12,98	63,86	772,52	1,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	51,03	43,71	186,34	1689,79	57,692	
День 5								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,60	9,00	20,64	187,04	0,9	35
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,20	0,05	9,02	37,33	0,108	136
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	2,05	3,35	11,52	88,23	0	99
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		415	8,85	12,4	41,18	312,6	1,008	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	458
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,4	0,4	9,8	47	10	
ОБЕД	Свекольник со сметаной	200	2,02	11,30	13,08	162,68	12,76	5/2
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,26	4,59	16,64	124,26	0	67
ОБЕД	Биточки (котлеты) мясные	60	9,58	16,48	12,15	252,94	0,294	5/9
ОБЕД	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,31	0,75	2,44	17,80	0,553	119
ОБЕД	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,60	2,8	5
ОБЕД	Компот из плодов сушеных + С	150	0,50	0,11	17,09	70,33	0,015	352
ОБЕД	хлеб	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0	147
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		685	21,17	37,39	93,46	803,77	16,422	
УЖИН	Каша манная молочная с маслом сливочным	190	5,64	6,73	22,13	172,84	1,71	5/4
УЖИН	Напиток кисломолочный	140	4,44	3,46	15,25	464,31	0	385
УЖИН	Булочка с повидлом обсыпная	40	3,17	4,34	23,30	146,12	0,272	426
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	13,25	14,53	60,68	783,27	1,982	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	43,67	64,72	205,12	1946,64	29,412	
День 6								

ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5,90	5,98	26,14	183,08	1,82	4/4
ЗАВТРАК	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	609
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,20	0,05	9,02	37,33	0,108	136
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	8,35	9,57	57,63	345,54	1,928	
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный	140	3,78	3,50	15,12	110,60	1,26	385 a
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		140	3,78	3,5	15,12	110,6	1,26	
ОБЕД	Борщ со сметаной на курином бульоне	200	6,18	9,40	7,86	141,34	20,8	2/2
ОБЕД	Плов из мяса кур	220	11,44	11,22	34,56	285,01	1,452	4/9
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	45	0,32	2,29	1,04	26,70	1,427	637
ОБЕД	Компот из плодов сушеных + С	150	0,50	0,11	17,09	70,33	0,015	352
ОБЕД	хлеб	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0	147
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		675	23,18	23,62	89,53	651,54	23,694	
УЖИН	запеканка творожная с морковью и сметаной	120	13,28	8,95	10,99	177,55	0,744	128.2
УЖИН	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3	399г
УЖИН	Бутерброды с повидлом	40	2,03	0,27	18,56	87,30	0	156
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		310	16,06	9,37	44,7	333,85	3,744	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1535	51,37	46,06	206,98	1441,53	30,626	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	170	5,63	6,39	20,82	164,36	1,513	6/4
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,20	0,05	9,02	37,33	0,108	136
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и сыром	45	3,17	3,76	11,45	96,03	0,126	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		395	9	10,2	41,29	297,72	1,747	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	458
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,4	0,4	9,8	47	10	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	180	1,31	1,89	10,73	65,34	9,216	87
ОБЕД	Макаронные отварные	150	4,57	0,85	28,19	138,51	0	19
ОБЕД	гуляш	60	6,91	7,80	1,90	105,55	1,818	277
ОБЕД	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,60	2,8	5
ОБЕД	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах +С	150	0,00	0,00	6,43	25,91	0,015	332
ОБЕД	хлеб	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0	147
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		640	18,29	14,7	79,31	511,07	13,849	
УЖИН	Капуста тушеная	130	2,38	5,32	6,77	86,01	54,353	132
УЖИН	Напиток кисломолочный	140	4,44	3,46	15,25	464,31	0	385
УЖИН	Оладьи со сгущенным молоком	60	5,99	10,10	33,45	251,54	0,876	449
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	12,81	18,88	55,47	801,86	55,229	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	40,5	44,18	185,87	1657,65	80,825	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,16	5,56	25,88	175,28	1,68	7/4
ЗАВТРАК	Бутерброды с повидлом	40	2,03	0,27	18,56	87,30	0	156
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,87	4,09	15,46	117,07	1,512	240
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	11,06	9,92	59,9	379,65	3,192	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3	399г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,75	0,15	15,15	69	3	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	180	5,45	7,97	12,06	141,86	8,046	80
ОБЕД	Пюре из гороха с маслом	110	11,03	2,73	26,61	175,09	0	423
ОБЕД	Колбаски (сосиски) отварные	35	4,34	6,79	0,00	81,55	0	99
ОБЕД	огурец свежий	25	0,20	0,03	0,62	3,50	2,5	6н
ОБЕД	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,10	3,618	348
ОБЕД	хлеб	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0	147
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		590	25,9	18,26	93,36	633,26	14,164	
УЖИН	Картофель в молоке	160	3,90	3,17	25,04	144,86	29,12	126
УЖИН	Напиток кисломолочный	140	3,78	3,50	15,12	110,60	1,26	385 a
УЖИН	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	609
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	9,93	10,21	62,63	380,59	30,38	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	47,64	38,54	231,04	1462,5	50,736	
День 9								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	6,86	8,36	3,15	115,78	0,78	79
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,20	0,05	9,02	37,33	0,108	136
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	2,05	3,35	11,52	88,23	0	99
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		315	9,11	11,76	23,69	241,34	0,888	
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный	140	4,44	3,46	15,25	464,31	0	385
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		140	4,44	3,46	15,25	464,31	0	
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной на курином бульоне	200	6,20	5,36	10,76	116,30	7,92	39
ОБЕД	Пюре картофельное	140	3,11	2,86	21,17	123,17	24,976	58
ОБЕД	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	9,92	4,32	2,79	90,17	1,736	349
ОБЕД	Салат из отварной свеклы и лука с растительным маслом	60	0,64	6,04	3,75	71,94	3,702	21/1
ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	180	0,36	0,00	14,38	58,95	90	548
ОБЕД	хлеб	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0	147
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		710	24,97	19,18	81,83	588,69	128,334	
УЖИН	Запеканка рисовая с творогом	150	6,08	5,12	24,24	167,37	0,15	379
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,20	0,05	9,02	37,33	0,108	136
УЖИН	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	458
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	6,68	5,57	43,06	251,7	10,258	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	45,2	39,97	163,83	1546,04	139,48	
День 10								
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	140	20,17	13,44	19,21	278,33	0,91	325
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,20	0,05	9,02	37,33	0,108	136
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	35	2,05	3,35	11,52	88,23	0	99
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		355	22,42	16,84	39,75	403,89	1,018	
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный	140	3,78	3,50	15,12	110,60	1,26	385 a
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		140	3,78	3,5	15,12	110,6	1,26	
ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	200	7,36	6,84	19,92	171,82	10,8	45
ОБЕД	Рагу овощное с мясом	180	9,63	12,73	12,04	202,00	34,038	115
ОБЕД	огурец соленый	25	0,20	0,03	0,43	3,25	5	б/н
ОБЕД	хлеб	60	4,74	0,60	28,98	128,16	0	147
ОБЕД	Компот из плодов сушеных + С	150	0,50	0,11	17,09	70,33	0,015	352
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		615	22,43	20,31	78,46	575,56	49,853	
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,60	9,00	20,64	187,04	0,9	35
УЖИН	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3	399г
УЖИН	Булочка с повидлом обсыпная	40	3,17	4,34	23,30	146,12	0,272	426
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	10,52	13,49	59,09	402,16	4,172	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	59,15	54,14	192,42	1492,21	56,303	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15210	462,08	455,12	1987,22	15654,07	711,68	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1521	46,208	45,512	198,722	1565,407	71,168	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за			11,81	26,17	50,78	15654,07	18,19	