

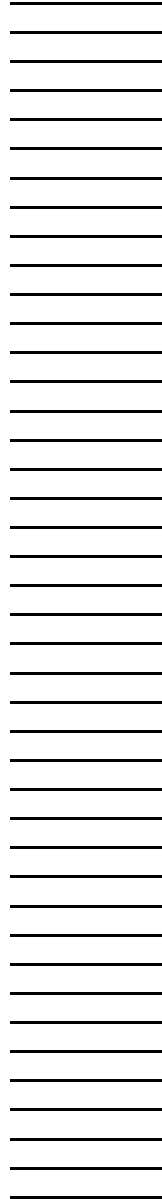
Утверждено
приказом Директора ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
от « 27» августа 2021 г. № 89

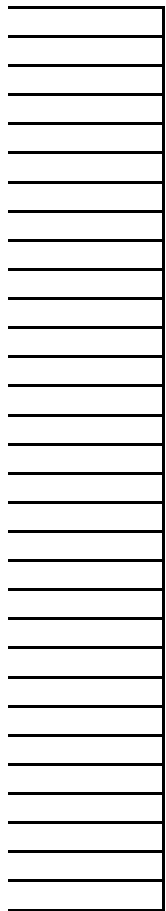
**ПРИМЕРНОЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5 - 3 ЛЕТ
на 2021-2022 учебный год
СП ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань**

Принято с учетом мнения
Совета родителей
Протокол №1 от 26.08.2021 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
			(г).	Б	Ж				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День первый									
<i>Завтрак:</i>	Каша жидкая манная молочная на сгущенном молоке с маслом сливочным	150	3.28	3.83	36.83	136.45	0	Таблица №2	7
8.30-9.00	Чай с лимоном	150/4/9	0.1	0.02	8.5	34.2	2.36	№393	65
	Батон нарезной	40	1.97	1.14	20.24	104.64	0	*	*
	Повидло	10	0.05	0	9.16	34.7	0	*	*
Итого завтрак		350	5.4	4.99	74.73	309.99	2.36		
<i>II завтрак</i>	Сок (нектар) витаминизированный	165	0	0	18.15	74.25	10	*	*
10.30-11.00	Вафли	20	0.54	0.56	6	70	0	*	*
		185	0.54	0.56	24.15	144.25	10		
<i>Обед</i>	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной с йодированной солью	150	2.22	4.26	8.71	70.95	3.75	№ 63	№16
12.00-13.00	Рис отварной	80	3.87	6.1	25.89	173.5	18.16	№321	21
	Печень по -строгановски со сметанным соусом № 354	40/30	12.4	12.7	4.83	183.5	7.52	№ /354	48/49
	Компот из свежих (свежезамороженных) ягод	150	0.33	0.02	20.82	85	0.3	372\375	61
	Хлеб пшеничный	20	1.59	0.2	9.7	46.7	0	*	*
	Хлеб ржаной	36	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*	*
		436	22.19	23.6	78.97	606.45	29.73		
Итого обед									
<i>Уплотнённый</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	120	3.45	3.13	11.31	87.15	0.55	№ 93	10
15.30-16.00	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	№397	57
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Фрукт свежий	100	0.92	0.3	17.2	68.7	21	*	*
Итого полдник		400	8.71	6.3	48.74	279.87	22.75		
Итого за первый день:			36.84	34.89	226.59	1340.56	64.84		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
			(г.)	Б	Ж				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<i>День второй</i>									
<i>Завтрак:</i>									
	Омлет натуральный	150	13.27	23.75	2.66	277	0.26	№215	44
8.30-9.00	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	№394	59
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Сыр	10	2.49	3.14	0	39	0.07	*	*
Итого завтрак		340	19.6	29.37	21.24	428.02	1.52		
<i>II завтрак</i>									
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	135	3.91	3.38	5.67	68.4	0.4	№401	*
<i>Обед</i>									
12.00-13.00	Суп картофельный с гречками на курином бульоне с йодированной солью	180/20	1.68	16.43	11.98	72.9	8.64	№77/	16а
	Суфле куриное с рисом	60	7.7	7.8	3.369	173	0	№ 311	29
	Макаронные изделия отварные	80	3.92	4.41	22.77	200	0	№ 317	26
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	14.23	61	75	398	64
	Хлеб ржаной	36	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*	*
	Винегрет овощной	40	0.55	2.47	3.38	40	4.1	45	52
Итого обед		431	16.14	31.64	64.749	593.7	87.74		
<i>Уплотнённый полдник</i>									
15.30-16.00	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35	110	14.53	№ 321	21
	Кофейный напиток с молоком	160	2.5	2.13	11.34	74.67	1.05	396	56
	Котлеты рыбные любительские	85	10.16	3.9	9.04	116	3.06	№ 256	
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.3	14.5	70	0	*	*
	Фрукт свежий	100	0.92	0.3	17.2	68.7	21	*	*
Итого за второй день:			58.06	71.02	143.739	1529.49	129.3		



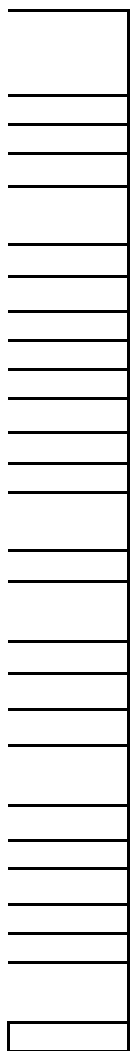


Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры	№п/п
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<i>День третий</i>									
<i>Завтрак:</i>									
	Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	160	5.58	8.34	20	177.6	0.72	Таблица №2	8
8.30-9.00	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	№397	57
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Повидло	10	0.05	0	9.16	34.7	0	*	*
Итого Завтрак		350	9.97	11.21	49.39	336.32	1.92		
<i>II завтрак</i>									
10.30-11.00	Сок (нектар) витаминизированный	165	0	0	18.15	74.25	10	*	*
	Печенье	13	1.56	0.78	11.52	68.7	0	*	*
		178	1.56	0.78	29.67	142.95	10		
<i>Обед</i>									
12.00-13.00	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с йодированной солью	150	1.16	3.26	5.66	56.5	12.3	№ 67	14
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом	60	7.76	6.2	1.64	163.5	0.005	№ 278	25
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7.47	5.27	33.48	211.25	0	№ 313	9
	Кисель из кураги+ вит. С	150	0.66	0.04	21.44	88.8	0.3	№376	55a
	Хлеб пшеничный	20	1.59	0.2	9.7	46.7	0	*	*
	Хлеб ржаной	36	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*	*
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	40	0.63	2.05	4.84	40.27	6.07	№40,45,8\11,11,32,20,54,13	50,51,52,53,54,55,56,57
Итого Обед		586	21.05	17.34	85.78	653.82	18.675		
<i>Уплотнённый полдник</i>									
15.30-16.00	Запеканка из творога	100	17.76	12.1	18.37	253	0.24	237	42
	Сгущенное молоко (цельное и с сахаром) или сгущёно-	10	0.72	0.85	5.55	32.8	0.01	*	*
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	14.23	61	75	398	64
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Фрукт свежий	100	0.92	0.3	17.2	68.7	21	*	*
Итого полдник		390	21.1	13.61	62.62	450.52	96.25		
Итого за третий день:			53.68	42.94	227.46	1583.61	126.845		

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
			(г).	Б	Ж				
Приём пищи									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День четвёртый									
<i>Завтрак:</i>	Каша жидкая пшено - рисовая молочная с маслом сливочным	160	5.33	6.93	16.9	106.8	0	Таблица №3	3
8.30-9.00	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	№394	59
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Масло сливочное	10	0.12	0	12.04	47.1	0	*	*
Итого завтрак		350	9.29	9.41	47.52	265.92	1.19		
<i>II завтрак</i>									
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	135	3.91	3.38	5.67	68.4	0.4	№401	*
<i>Обед</i>									
	Суп картофельный с мясными фрикадельками с йодированной солью	165	3.7	2	10.35	74.58	7.38	№ 83/121	15
	Голубцы ленивые с соусом №355	120/30	8,61/0,53	6,81/1,5	15,04/2,1	164/24,03	15,03/0,4	298	
	Компот из свежих (свежезамороженных ягод) +вит.С	150	0.33	0.02	20.82	85	0.3	№375	61
	Хлеб пшеничный	20	1.59	0.2	9.7	46.7	0	*	*
	Хлеб ржаной	36	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*	*
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	40	0.63	2.05	4.84	40.27	6.07	№40,45,8\11,11,32,20,54,13	50,51,52,53,54,55,56,57
Итого Обед		561	17.19	12.91	53.87	481.38	29.18		
<i>Уплотнённый полдник</i>									
15.30-16.00	Ленивые вареники	210/5,6	30.94	18.9	29.96	417.2	0.32	№	41
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	№394	59
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Вафли	20	0.64	0.56	6	70	0	*	*
	Фрукт свежий	100	0.92	0.3	17.2	68.7	21	*	*
Итого полдник		515.6	36.84	22.63	73.39	262.72	22.52		
Итого за четвёртый день:			67.23	48.33	180.45	1078.42	53.29		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	№п/п
			(г).	Б	Ж				
		2	3	4	5	6	7	8	9
День пятый									
<i>Завтрак:</i>	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным	160	4.24	3.3	25.27	150.2	0	Таблица 2	4
8.30-9.00	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	№395	56
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Сыр	10	2.49	3.14	0	39	0.07	*	*
Итого Завтрак		380	10.77	9	46.9	315.22	1.24		
<i>II завтрак</i>									
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45	№401	*
<i>Обед</i>									
12.00-13.00									
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне с йодированной солью	150	5.16	6.54	8.6	99.75	5.47	№ 82	13
	Гороховое пюре	80	8.3	3.87	20.8	146.48	0.12	Таблица №2	23
	Котлеты, биточки или шницели рубленые	50	7.77	5.89	8.03	115.83	0.13	№282	24
	Кисель из (свежемороженных) плодов или ягод свежих + вит. С	150	0.13	0.06	23.13	52	18.3	№378	63
	Хлеб пшеничный	20	1.59	0.2	9.7	46.7	0	*	*
	Хлеб ржаной	36	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*	*
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	40	0.63	2.05	4.84	40.27	6.07	№40,45,8\11,11, 32,20,54,13	50,51,52,53,54,55, 56,57
Итого Обед		526	25.36	18.93	84.12	547.83	30.09		
<i>Уплотнённый полдник</i>									
15.30-16.00	Плюшка Новомосковская	120	9.45	7.01	61.4	350	0.03	№469	45
	Сок (нектар) витаминизированный	165	0	0	18.15	74.25	10	*	*
	Фрукт свежий	100	0.92	0.3	17.2	68.7	21	*	*
Итого Полдник		385	10.37	7.31	96.75	492.95	31.03		
Итого за пятый день:			50.85	38.99	234.07	1432	62.81		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г).	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<i>День шестой</i>									
<i>Завтрак:</i>									
	Каша жидкая рисовая молочная на сгущенном молоке с маслом сливочным	160	4.77	5.19	41.47	231.8	0.68	№ 176	5
8.30-9.00	Чай с лимоном	150/4/9	0.1	0.02	8.5	34.2	2.36	№393	65
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Масло сливочное	10	0.12	0	12.04	47.1	0	*	*
		356	6.18	5.36	69.28	348.12	3.04		
<i>II завтрак</i>									
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45	№401	*
	Печенье	13	2.12	0.26	14.76	62.1			
<i>Обед</i>									
12.00-13.00	Суп с рыбными консервами с йодированной солью	150	5.16	5.64	8.6	100.35	5.46	№ 87	19
	Макаронник с мясом или печенью	80	7.45	5.3	17.49	147.44	2.7	292	31
	Компот из свежих (свежемороженых ягод) +вит.С	150	0.33	0.02	20.82	85	0.3	№375	61
	Хлеб пшеничный	20	1.59	0.2	9.7	46.7	0	*	*
	Хлеб ржаной	36	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*	*
		599	22.78	15.49	86.69	564.39	8.91		
<i>Уплотнённый полдник</i>									
15.30-16.00	Омлет натуральный с картофелем	150	13.27	23.75	2.66	277	0.26	№ 215 а	44 а
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	№397	57
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Фрукт свежий	100	0.92	0.3	17.2	68.7	21	*	*
		430	18.53	26.92	40.09	469.72	22.46		
Итого за шестой день:									
			53.96	51.78	217.12	1520.33	34.86		



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
			(г).	Б	Ж				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День седьмой									
<i>Завтрак:</i>	Каша жидкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	160	6.26	3.22	39.32	211	0	Таблица №2	6
8.30-9.00	Кофейный напиток с молоком	160	2.5	2.13	11.34	74.67	1.05	396	56
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Сыр	10	2.49	3.14	0	39	0.07	*	*
<i>Итого Завтрак</i>		360	12.44	8.64	57.93	359.69	1.12		
<i>II завтрак</i>									
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	135	3.91	3.38	5.67	68.4	0.4	№401	*
	Вафли	20	0.64	0.56	6	70	0	*	
<i>Обед</i>									
12.00-13.00	Суп картофельный с клёцками с йодированной солью на курином бульоне	150	1.24	1.86	7.54	51.9	3.45	№85/120	20
	Плов из птицы	100	16.96	23.79	3.92	170	0	№304	29
	Компот из с/ф. + вит. С	150	0.33	0.01	20.83	85	0.3	№376	62
	Хлеб пшеничный	20	1.59	0.2	9.7	46.7	0	*	*
	Хлеб ржаной	36	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*	*
<i>Итого Обед</i>		456	21.9	26.18	51.01	400.4	3.75		
<i>Уплотнённый полдник</i>									
	Тефтели рыбные тушёные в соусе №354	160/60	10.3	8.42	21.34	242	0.52	№261	35/49
15.30-16.00	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	№394	59
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	58.33	0	*	*
	Капуста тушенная	100	3.42	3.71	9.59	146.66	16.66	132	30
<i>Итого полдник</i>		495	18.35	14.71	54.32	523.99	18.37		
Итого за седьмой день:			57.24	53.47	174.93	1422.48	23.64		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
			(г.)	Б	Ж				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День восьмой									
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4.6	4.17	15.08	116.2	0.73	№ 93	10
8.30-9.00	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	№397	57
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Повидло	10	0.05	0	9.16	34.7	0	*	*
Итого Завтрк		350	8.99	7.04	44.47	274.92	1.93		
II завтрак									
10.30-11.00	Сок (нектар) витаминизированный	165	0	0	18.15	74.25	10	*	*
Обед									
12.00-13.00	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной с йодиров. солью	150	1.37	4.27	10.35	85.4	4.5	76	17
	Жаркое по домашнему	100	12.51	3,3,6	9.98	120.45	4.08	276	25
	Кисель из кураги	150	0.66	0.04	21.44	88.8	0.3	№380	55a
	Хлеб пшеничный	20	1.59	0.2	9.7	46.7	0	*	*
	Хлеб ржаной	36	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*	*
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	60	0.95	3.07	7.26	60.4	9.1	№40,45,8\11,11, 32,20,54,13	50,51,52,53,54,55 ,56,57
Итого Обед		516	18.86	7.9	67.75	448.55	17.98		
Уплотнённый полдник									
15.30-16.00	Ватрушка французская	140	15.75	19.83	61.83	480	0.08	11	46
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	14.23	61	75	398	64
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Фрукт свежий	100	0.92	0.3	17.2	68.7	21	*	*
Итого Полдник		420	18.37	20.49	100.53	644.72	96.08		
Итого за восьмой день:			46.22	35.43	230.9	1442.44	125.99		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№п/п
			(г).	Б	Ж				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День девятый									
<i>Завтрак:</i>	Каша жидкая манная молочная с маслом сливочным	160	3.5	4.08	39.29	145.55	0	Таблица №2	7
8.30-9.00	Кофейный напиток с молоком	160	2.5	2.13	11.34	74.67	1.05	396	56
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Масло сливочное	10	0.12	0	12.04	47.1	0	*	*
Итого Завтрак		360	7.31	6.36	69.94	302.34	1.05		
<i>II завтрак</i>									
10.30-11.00	Кисломолочный напиток	135	3.91	3.38	5.67	68.4	0.4	№401	*
	Вафли	20	0.64	0.56	6	70	0	*	
<i>Обед</i>									
12.00-13.00	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне с йодированной солью	150	3.29	3.16	9.79	80.85	3.5	№ 81	18
	Запеканка картофельная с печенью	100	6.2	3.79	15.76	124.85	3.29	№291	28
	Напиток из плодов шиповника	130	0.44	0.18	12.33	52.87	65	398	64
	Хлеб пшеничный	20	1.59	0.2	9.7	46.7	0	*	*
	Хлеб ржаной	36	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*	*
		436	13.3	11.59	68.27	490.47	72.19		
<i>Уплотнённый полдник</i>									
15.30-16.00	Омлет натуральный	135	11.94	21.37	2.4	249	0.24	№ 215	44 б
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	№394	59
	Фрукт свежий	100	0.92	0.3	17.2	68.7	21	*	*
		415	16.7	24.15	38.18	429.72	22.43		
Итого за девятый день:			41.86	46.04	188.06	1360.93	96.07		

0	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	№ рецептуры	№п/п
			(г.)	Б	Ж				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
День десятый									
<i>Завтрак:</i>									
	Каша жидкая пшеничная молочная с	160	4.04	4.12	25.4	176	0	Таблица №2	7
8.30-9.00	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	№394	59
	Батон нарезной	30	1.19	0.15	7.27	35.02	0	*	*
	Сыр	10	2.49	3.14	0	39	0.07	*	*
Итого Завтрак		350	10.37	9.74	43.98	327.02	1.26		
<i>II завтрак</i>									
10.30-11.00	Сок (нектар) витаминизированный	165	0	0	18.15	74.25	10	*	*
	Печенье	13	2.12	0.26	14.76	62.1			
<i>Обед</i>									
12.00-13.00	Свекольник	150	1.2	3.1	8.2	66	2.92	№66	14
	Тефтели мясные I вариант с соусом №356	160	11.78	12.91	14.9	223	1.13	№ 286	31/50
	Кисель из плодов или ягод свежих + вит. С	130	0.11	0.05	20.04	45.06	15.86	№378	63
	Хлеб пшеничный	20	1.59	0.2	9.7	46.7	0	*	*
	Хлеб ржаной	36	1.78	0.32	9.02	46.8	0	*	*
	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	60	0.95	3.07	7.26	60.4	9.1	№40,45,8\11,11,32,20,54,13	50,51,52,53,54,55,56,57
		556	17.41	19.65	69.12	487.96	29.01		
<i>Уплотнённый полдник</i>									
15.30-16.00	Пирог с рыбными консервами	100	10.29	8.8	37.4	277	0.06	746	75
	Кисломолочный напиток	135	3.91	3.38	5.67	68.4	0.4	№401	*
	Фрукт свежий	100	0.92	0.3	17.2	68.7	21	*	*
		335	15.12	12.48	60.27	414.1	21.46		
Итого за десятый день:			45.02	42.13	206.28	1365.43	61.73		
Итого за весь период			510.96	465.02	2029.599	14075.69			
Среднее значение за период			51	46.5	203	1407			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			121	99	100	100.5			
*- нет данных.									

ИТОГ

	б	ж	у	к	
	42	47	203	1400	
1	36.84	34.89	226.59	1340.56	64.84
2	58.06	71.02	143.739	1529.49	129.3
3	53.68	42.94	227.46	1583.61	126.845
4	67.23	48.33	180.45	1078.42	53.29
5	50.85	38.99	234.07	1432	62.81
6	53.96	51.78	217.12	1520.33	34.86
7	57.24	53.47	174.93	1422.48	23.64
8	46.22	35.43	230.9	1442.44	125.99
9	41.86	46.04	188.06	1360.93	96.07
10	45.02	42.13	206.28	1365.43	61.73
	510.96	465.02	2029.599	14075.69	
	51	46.5	203	1407	
	121	99	100	100.5	