

1

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области основная общеобразовательная школа с. Аксаково  
муниципального района Шенталинский Самарской области

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ ООШ с. Аксаково  
 С.Ю. Кадрниова  
«27» августа 2021 г.



Структурное подразделение детский сад «Буратино»

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей  
в возрасте от 3 до 7 лет с 12 часовым пребыванием  
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

День 1 понедельник	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ технологи- ческой карты
		вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	
Завтрак:	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	0,00421	0,0665	0,0225	181,61	7,095
	Какао с молоком	200	0,00308	0,00312	0,01578	99,84	7,285
	Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7,035/2
итого за завтрак:		<b>431</b>	<b>0,00925</b>	<b>0,07532</b>	<b>0,005166</b>	<b>385,08</b>	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	160	0,0008	0,00016	0,01616	66,24	7,031-7
Обед:	Салат из белокочанной капусты и моркови с раст. маслом	60	0,00095	0,00206	0,00608	41,55	7,5/1/4
	Суп гороховый	200	0,0039	0,00348	0,01569	115,894	7,086
	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	0,02028	0,02	0,02409	390,21	7,041
	Соус сметанный	20	0,00023	0,00162	0,0008	18,936	7,6/11/2
	Компот из сухофруктов	200	0,00049	0,00003	0,01708	67,104	7,115/1
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7,050
	Хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7,003
итого за обед:		<b>740</b>	<b>0,03081</b>	<b>0,02802</b>	<b>0,10664</b>	<b>806,68</b>	
Полдник:	Суфле творожное	100	0,01201	0,01849	0,01369	300,55	7,19/5/3
	Хлеб пшеничный	25	0,0019	0,00023	0,01253	57,75	7,051
	Рисовая	140	0,00419	0,00839	0,00573	117,41	7,363/1
итого за полдник:		<b>265</b>	<b>0,01810</b>	<b>0,02711</b>	<b>0,03195</b>	<b>476</b>	
Итого за день:		<b>1596</b>	<b>0,05896</b>	<b>0,13061</b>	<b>0,20641</b>	<b>1734</b>	

День 2 вторник	Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ техноло-гической карты
Завтрак:	Каша овсянная молочная с маслом	200	0,00543	0,00769	0,02247	297,58	7.127
	Кофейный напиток на молоке	200	0,00267	0,00268	0,01665	100,77	7.084
	Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
	Сыр	10	0,000239	0,00247	0	32,38	7.435/2
итого за завтрак:		441	0,01090	0,01354	0,05250	434,37	
Второй завтрак:	Яблоко	160	0,00056	0,00056	0,01661	57,02	7.131-1
Обед:	Салат из отварного вартофеля, ржаного лука и сол.огурцов с растительным маслом	60	0,00089	0,00279	0,00689	54,45	7.31/1/5
	Суп-лапша на куринном бульоне	200	0,00196	0,0034	0,01482	104,39	7.30/2/5
	Бигус с мясом гуры	230	0,01166	0,00811	0,01396	222,22	7.430
	Напиток из яблокы	200	0,00014	0	0,01512	64,65	7.15/1/5
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
	хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
	итого за обед:		750	0,02881	0,01496	0,07753	552,25
Полдник:	Рис в молоке	120	0,00262	0,00328	0,00864	80,184	7.4253/4
	Хлеб пшеничный	25	0,0019	0,00023	0,01253	57,75	7.051
	Чай	200	0	0	0	0	7.10/10/5
	Печенья	20	0,00208	0,00104	0,01536	82,44	7.208
итого за полдник:		365	0,00680	0,00455	0,03653	220,37	
Итого за день:		1716	0,04627	0,03861	0,18317	1264,02	
День 3 Среда	Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ техноло-гической карты
Завтрак:	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	0,00546	0,00814	0,02402	204,51	7.7/4/4
	Какао с молоком	200	0,00308	0,00312	0,01578	99,84	7.285
	Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
итого за завтрак:		431	0,01050	0,01696	0,05318	407,98	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	160	0,0008	0,00016	0,01616	66,24	7.031-7
Обед:	Салат из отварной свеклы с морской капустой	60	0,00077	0,00532	0,00979	69,58	7.22/1/2
	Рассольник домашний с мясом со сметаной	200	0,00615	0,00627	0,01317	142,53	7.366
	Бигус рыбный	80	0,01503	0,00669	0,00705	101,74	7.355
	Картофель в масле	150	0,00317	0,00377	0,01965	133,78	4.2/3
	Компот из кураги	200	0,00049	0	0,01871	76,46	7.110
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
	хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
итого за обед:		730	0,02977	0,02271	0,09111	690,83	
Полдник:	Запеканка из творога с морковью	120	0,01394	0,0245	0,01749	344,00	7.113/5
	Хлеб пшеничный	25	0,0019	0,00023	0,01253	57,75	7.051
	Чай с молоком	200	0,00203	0,00281	0,01335	86,18	7.118
итого за полдник:		345	0,01847	0,02754	0,04377	487,93	
Итого за день:		1886	0,05954	0,06737	0,20382	1653	

День 4 четверг	Наименование Блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ техноло- гической карты
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	0,00523	0,00752	0,02594	194,25	4.3/4
	Вофлиный завтрак на молоке	200	0,00267	0,00268	0,01665	100,77	7.084
	Ватон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
<b>итого за завтрак:</b>		<b>431</b>	<b>0,00986</b>	<b>0,01390</b>	<b>0,05597</b>	<b>398,65</b>	
Второй завтрак:	Груша	160	0,00058	0,00043	0,01483	60,91	7.088/2
	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,0007	0,00405	0,00801	59,12	7.10/1/2
Обед:	Суп из свежей рыбы с крупой	200	0,00985	0,00469	0,01732	142,64	7.424/3
	Биточки(котлеты) из мяса говядины паровые	80	0,01122	0,01143	0,00459	183,82	4.14/8
	Картофельное пюре	150	0,00296	0,00392	0,02196	143,98	7.64с/5
	Компот из изюма	200	0,000181	0	0,01838	75,47	7.078
	Хлеб пшеничный	30	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
	хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
	<b>итого за обед:</b>		<b>750</b>	<b>0,029071</b>	<b>0,02455</b>	<b>0,097</b>	<b>711,78</b>
Полдник:	Омлет натуральный	100	0,00786	0,01007	0,00253	146,75	7.4038/1
	Хлеб пшеничный	25	0,0019	0,00023	0,01253	57,75	7.051
	Пирожок с капустой	70	0,00545	0,00614	0,02723	200,91	7.206с/2
	Чай с молоком	200	0,00263	0,00281	0,01335	86,18	7.118
<b>итого за полдник:</b>		<b>395</b>	<b>0,01784</b>	<b>0,01925</b>	<b>0,05564</b>	<b>491,59</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1736</b>	<b>0,05735</b>	<b>0,06013</b>	<b>0,22344</b>	<b>1662,93</b>	
День 5 пятница	Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ техноло- гической карты
Завтрак:	Каша пшеница молочная с маслом	200	0,00481	0,00702	0,02095	183,81	7.174
	Какао с молоком	200	0,00308	0,00312	0,01578	99,84	7.285
	Ватон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
	Сыр	10	0,000239	0,00247	0	32,38	7.435/2
<b>итого за завтрак:</b>		<b>441</b>	<b>0,010089</b>	<b>0,01831</b>	<b>0,05011</b>	<b>419,66</b>	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	160	0,0008	0,00016	0,01616	66,34	7.031-7
	Салат из бел. капусты и яблок с растит. маслом	60	0,00081	0,00209	0,00736	41,82	7.87/4
Обед:	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	0,00166	0,00294	0,01082	76,70	7.439с/2
	Гуляш из отварного мяса говядины	80	0,00738	0,00674	0,00452	118,78	7.073
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	0,00494	0,00592	0,01681	195,05	7.44/3/2
	Компот из чернослива	200	0,00019	0	0,01808	67,36	7.078
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
	хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003
	<b>итого за обед:</b>		<b>738</b>	<b>0,01914</b>	<b>0,01835</b>	<b>0,10423</b>	<b>605,95</b>
Полдник:	Рагу из овощей	130	0,00204	0,00127	0,01413	96,13	7.18/3/1
	Хлеб пшеничный	25	0,0019	0,00023	0,01253	57,75	7.051
	Чай	200	0	0	0	0,00	7.10/10/5
	Печенье	24	0,00208	0,00104	0,01536	82,44	7.208
<b>итого за полдник:</b>		<b>379</b>	<b>0,00602</b>	<b>0,00454</b>	<b>0,04202</b>	<b>236,32</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1710</b>	<b>0,036049</b>	<b>0,04136</b>	<b>0,21262</b>	<b>1328,17</b>	

День в неделю	Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ техноло- гической карты	
Завтрак:	Макаронные изделия в масле с маслом	200	0,00498	0,00608	0,01775	157,71	7.132	
	Кефирный напиток на молоке	200	0,00267	0,00268	0,01645	100,77	7.084	
	Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>431</b>	<b>0,00963</b>	<b>0,01446</b>	<b>0,04778</b>	<b>362,11</b>		
Второй завтрак:	Сок фруктовый	180	0,0008	0,00016	0,01616	66,24	7.031-7	
Обед:	Салат из отв. свеклы и сол.огурца с растит.маслом	60	0,00076	0,00445	0,00538	66,41	7.23/1/2	
	Шн из свежей капусты со сметаной	200	0,00164	0,00276	0,00845	65,76	4.6/7	
	Тефтели из мяса говядины	80	0,01134	0,01163	0,00808	199,96	4.20/8	
	Картофельное пюре с морковью	150	0,0029	0,00385	0,02108	117,20	7.66а	
	Кисель из яблок	200	0,0002	0,00001	0,03434	106,85	7.8/10/3	
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050	
	хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003	
	<b>итого за обед:</b>		<b>750</b>	<b>0,021</b>	<b>0,02136</b>	<b>0,09407</b>	<b>682,92</b>	
Поддник:	Залезанка из творога	100	0,01327	0,01627	0,01267	250,89	7.9/5/3	
	Хлеб пшеничный	25	0,0019	0,00023	0,01253	67,75	7.051	
	Биокефир	140	0,00392	0,00448	0,0056	78,40	7.403/6	
<b>итого за поддник:</b>		<b>265</b>	<b>0,01909</b>	<b>0,02096</b>	<b>0,0308</b>	<b>387,04</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1606</b>	<b>0,05050</b>	<b>0,05896</b>	<b>0,18881</b>	<b>1498,31</b>		
<b>День 7 вторник</b>								
Завтрак:	Каша мол. ассорти(рис,пшено) с маслом сливочн	200	0,00495	0,00643	0,0242	170,80	7.16/4/2	
	Какао с молоком	200	0,00308	0,00312	0,01578	99,84	7.285	
	Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2	
	Сыр	10	0,000239	0,00247	0	32,38	7.435/2	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>441</b>	<b>0,010229</b>	<b>0,01772</b>	<b>0,05336</b>	<b>406,66</b>		
Второй завтрак:	Яблоко	160	0,00056	0,00056	0,01661	57,02	7.133-1	
Обед:	Салат из белок.капусты с растит. маслом	60	0,00099	0,00406	0,00773	99,37	7.3/1/2	
	Рассольник с крупой со сметаной	200	0,00185	0,00467	0,01404	112,98	7.11/2/3	
	Котлета из мяса кури	80	0,01538	0,00394	0,00671	131,80	7.4347	
	Макаронные изделия отварные	150	0,00492	0,00572	0,03412	222,37	7.151-4	
	Соус сметанный	20	0,00023	0,00162	0,0008	18,94	7.6/11/2	
	Напиток из шиповника	200	0,00032	0	0,03817	75,16	7.063	
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050	
	хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003	
	<b>итого за обед:</b>		<b>770</b>	<b>0,02785</b>	<b>0,02067</b>	<b>0,10831</b>	<b>737,36</b>	
	Поддник:	Залезанка морковная	130	0,00321	0,00483	0,02588	164,43	7.38/3
	Джем	15	0,00006	0	0,01043	35,78	7.1/1/8	
	Яблоко	40	0,00479	0,00405	0,00027	62,80	7.1/6/1	
	Хлеб пшеничный	25	0,0019	0,00023	0,01253	67,75	7.051	
	Чай с лимоник	200	0,00004	0	0,01299	49,24	7.022/2	
<b>итого за поддник:</b>		<b>410</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00911</b>	<b>0,06204</b>	<b>349,99</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1781</b>	<b>0,048639</b>	<b>0,04806</b>	<b>0,24032</b>	<b>1541,03</b>		

День 8 среда	Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ техноло- гической карты	
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	0,00639	0,00807	0,02677	221,56	7.5/4/4	
	Кофейный напиток на молоке	200	0,00267	0,00268	0,01665	100,77	7.084	
	Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2	
Итого за завтрак:		431	0,01102	0,01645	0,05680	425,96		
Второй завтрак:	Банан	160	0,00168	0,00011	0,02442	89,71	7.223	
	Обед:	Салат из отварной свеклы с растит. маслом	60	0,00083	0,00445	0,00634	69,73	7.20/1/2
		Суп-пюре из разных овощей	200	0,00242	0,0029	0,0103	91,56	7.27/2/3
	Горбуша жареная	80	0,01836	0,00742	0,00255	164,99	7.5/7/4	
	Гарнир овощной сборный	150	0,00387	0,0043	0,01829	134,87	4.36/3	
	Компот из яблок	200	0,00007	0,00007	0,01479	55,59	7.197	
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050	
Хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003		
Итого за обед:		750	0,02971	0,0208	0,07901	623,48		
Полдник:	Запеканка из творога с яблоками	100	0,01136	0,01088	0,01985	301,20	7.16/5/3	
	Хлеб пшеничный	25	0,0019	0,00023	0,01253	57,75	7.051	
	Чай	200	0	0	0,00908	37,90	7.10/10/2	
Итого за полдник:		325	0,01326	0,02011	0,04146	396,85		
Итого за день:		1666	0,05567	0,05747	0,20169	1536		
День 9 четверг	Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ техноло- гической карты	
Завтрак:	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	0,00453	0,00667	0,0219	179,01	7.043	
	Каша с молоком	200	0,00308	0,00312	0,01578	99,84	7.385	
	Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2	
Итого за завтрак:		431	0,00957	0,01549	0,05106	382,48		
Второй завтрак:	Яблоко	160	0,00056	0,00056	0,01661	57,02	7.131-1	
	Обед:	Салат из моркови с яблоками с растит. маслом	60	0,00063	0,00409	0,00737	57,01	7.11/1/2
		Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	0,0183	0,00458	0,01174	90,26	7.31/2/3
	Суфле из мяса говядины	70	0,01725	0,01525	0,00212	238,29	7.26/8/1	
	Капуста тушеная	150	0,00349	0,00283	0,01737	103,37	7.8/3/2	
	Компот из кураги и изюма	200	0,00032	0	0,019	77,86	7.138	
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050	
Хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,16	7.003		
Итого за обед:		740	0,04415	0,02741	0,08434	673,53		
Полдник:	Нартофель отварной	150	0,00288	0,00344	0,02507	151,52	7.63с/4	
	Ватрушка с творогом	60	0,00394	0,00363	0,03294	194,10	7.150/4	
	Хлеб пшеничный	25	0,0019	0,00023	0,01253	57,75	7.051	
	Хлеб пшеничный (без сахара)	200	0,00184	0,0197	0,0299	41,23	7.118	
Итого за полдник:		435	0,01056	0,027	0,10044	444,60		
Итого за день:		1766	0,06484	0,07046	0,25245	1557,63		

День 10 латидца	Наименование Блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ техноло- гической карты
Завтрак:	Каша гречневая молочно-сливочная со сливочным маслом	200	0,00632	0,00795	0,02776	212,69	7.н080-1
	Кофейный напиток на молоке	200	0,00267	0,00268	0,01665	100,77	7.084
	Батон с маслом	31	0,00196	0,0057	0,01338	103,63	7.035/2
	Сыр	10	0,000239	0,00247	0	32,38	7.435/2
итого за завтрак:		441	0,011189	0,0188	0,05779	449,48	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	160	0,0008	0,00016	0,01616	66,24	7.031-7
Обед:	Салат из капусты со сладкой пастушкой	60	0,00095	0,00206	0,00608	41,55	7.19/1/2
	Свекольник со сметаной	200	0,00176	0,00458	0,01404	106,71	4.5/2
	Рагу из отварного мяса говядины	200	0,01508	0,01453	0,01821	287,08	4.6/8
	Компот из яблок и чернослива	200	0,00009	0,00001	0,01561	64,58	7.3/10/4
	Хлеб пшеничный	20	0,00152	0,00018	0,01002	41,58	7.050
	хлеб ржаной	40	0,00264	0,00048	0,01672	65,36	7.003
итого за обед:		720	0,02204	0,02184	0,08068	606,66	
Полдник:	Рыба с овощами в сметане	110	0,01417	0,0734	0,00264	168,43	7.н016/5
	Хлеб пшеничный	25	0,0019	0,00023	0,01253	57,75	7.051
	Чай	200	0	0	0,00908	37,90	7.10/10/2
итого за полдник:		335	0,01607	0,07363	0,02425	264,08	
Итого за день:		1656	0,050099	0,11443	0,17888	1386,45	
Среднее значение за период:		1692	0,05279	0,06875	0,20916	1516	