

Утверждаю:  
 Директор ГБОУ СОШ с. Ташелка  
 \_\_\_\_\_/Ф.Ш. Аюпова/  
 «31» августа 2022 г.

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 1,5 до 3 лет  
 в СПДС "Яблонька" ГБОУ СОШ с. Ташелка на 2022-2023 год**

Дни	Завтрак/Второй завтрак	Выход	Обед	Выход	Уплотненный полдник	Выход	Химический состав
<b>День 1</b>	1.Каша манная молочная 2.Чай с молоком. 3.Бутерброд с маслом 10-00 Сок фруктовый	150 180 20/4 100	1. Свекольник со сметаной и яйцом 3. Котлета мясная 4. Картофель, тушеный с луком и томатом 5. Компот из чернослива 6. Хлеб ржаной/пшеничный	150 50 110  150 20/20	1.Рагу овощное 2. Рыба, запеченная в омлете 3. Кисель из концентрата плодового или ягодного 4.Печенье 5. Хлеб ржаной /пшеничный	200 75 180  20 20/25	Белки: 42,80 Жиры: 46,23 Угл.:209,7 Ккл.: 1369,65
<b>Выход 1474</b>		<b>454</b>		<b>500</b>		<b>520</b>	
<b>День 2</b>	1. Каша овсяная молочная жидкая 2. Коф.напиток с молоком 3. Бутерброд с маслом 10-00 Кефир	150 160 20/4 100	1.Салат луковый 2. Суп с клецками 3. Солянка с мясом 4. Компот из свежих яблок 5.Хлеб ржаной/пшеничный	10 150 160 150 20/30	1. Блинчики со сгущённой 2. Сок фруктовый 3. Суфле из яиц 4. Фрукт свежий	120 180 100 100	Белки: 42,73 Жиры: 47,16 Угл.:190,31 Ккл.: 1368,85
<b>Выход 1454</b>		<b>434</b>		<b>520</b>		<b>500</b>	
<b>День 3</b>	1. Каша вязкая рисовая 2. Чай с молоком 3. Бутерброд с маслом 10-00 Йогурт	150 180 20/4 100	1. Салат из свеклы с черносливом 2. Суп с рыбными фрикадельками 3. Рыба тушеная с овощами и томатом 4. Картофель отварной 5. Компот из свежих яблок 6. Хлеб ржаной/пшеничный	40 150 50 110 150 20/30	1. Лапшевник с творогом 2. Пряник 3. Сок фруктовый 4. Фрукт свежий	120 35 180 100	Белки: 42,74 Жиры: 47,88 Угл.:213,03 Ккл.: 1386,58
<b>Выход 1439</b>		<b>454</b>		<b>550</b>		<b>435</b>	
<b>День 4</b>	1.Каша кукурузная молочная 2.Какао с молоком 3.Бутерброд с сыром 10-00 Снежок	150  150 20/7 100	1. Салат из соленых огурцов 2. Борщ со сметаной 3. Бефстроганов 4. Каша гречневая рассыпчатая 5. Компот из шиповника 6. Хлеб ржаной/пшеничный	40 150 55 110 150 20/20	1. Винегрет овощной 2. Омлет с сыром 3. Вафли 4.Чай с сахаром 5. Хлеб ржаной/пшеничный	150 100 25 180 20/25	Белки: 42,33 Жиры: 56,9 Угл.:197,27 Ккл.: 1418,24
<b>Выход 1472</b>		<b>427</b>		<b>545</b>		<b>500</b>	
<b>День 5</b>	1. Запеканка творожная 2. Коф. напиток с молоком 3. Бутерброд с сыром 10-00 Кефир	150 150 20/8 100	1. Суп овощной на курином бульоне 3. Суфле из кур 4. Соус сметанный с томатом 4. Макароны изделия отварные 5. Компот из свежих яблок	150 50 30 110 150	1. Свекла, тушенная в сметане 2. Оладьи из печени 3. Яйцо отварное 4. Печенье/ Сдоба 5. Чай с сахаром	120 60 40 20/45 180	Белки: 55,38 Жиры: 64,54 Угл.:189,39 Ккл.: 1481,15

<b>Выход 1533</b>		<b>428</b>	6. Хлеб ржаной/пшеничный	20\30 <b>540</b>	6. Фрукт свежий	100 <b>565</b>	
<b>День 6</b>	1.Каша вязкая пшеничная молочная 2. Какао с молоком 3. Бутерброд с маслом 10-00 Йогурт	150 150 20/4 100	1. Салат из свеклы с чесноком 2. Суп гороховый 3. Формовые ленивые голубцы со сметаной 4. Компот из кураги 5.Хлеб ржаной/ пшеничный	40 150 160 150 20/25 <b>545</b>	1. Суп рыбный из консервов 2. Крендель сахарный 3.Сок фруктовый 4. Хлеб ржаной/пшеничный 5. Фрукт свежий	200 40 180 20/25 100 <b>565</b>	Белки: 42,35 Жиры: 44,97 Угл.:199,8 Ккл.: 1452,78
<b>Выход 1534</b>		<b>424</b>					
<b>День 7</b>	1. Вермишель отварная в молоке 2. Коф. напиток с молоком 3. Бутерброд с маслом 10-00 Кефир	150 150 20/4 100	1. Салат из отварной свеклы с солеными огурцами 2.Суп картофельный с мясными фрикадельками 3. Жаркое по-домашнему.. 4. Компот из свежих яблок 5. Хлеб ржаной/пшеничный	40 150 160 150 20/30 <b>550</b>	1. Морковь в молочном соусе 2. Омлет натуральный 2. Печенье песочное 3. Чай с сахаром 4. Хлеб ржаной/пшеничный 5.Фрукт свежий	150 75 50 180 13 100 <b>568</b>	Белки: 44,33 Жиры: 55,22 Угл.:199,2 Ккл.: 1448,75
<b>Выход 1542</b>		<b>424</b>					
<b>День 8</b>	1.Творожный пудинг с изюмом /Соус сметанный 2. Коф. напиток с молоком 3. Бутерброд с маслом 10-00 Фрукт свежий	130/20 150 20/4 100	1. Салат «Зимний» 2. Суп рыбный 3. Биточки рыбные 4. Каша рисовая рассыпчатая 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб ржаной/пшеничный	40 150 60 110 150 20/25 <b>555</b>	1. Картофельное пюре 2. Печень по-строгановски 2. Оладьи с маслом и сахаром 3. Хлеб ржаной/пшеничный 4. Сок фруктовый	120 60 100 20/25 180 <b>505</b>	Белки: 59,7 Жиры.: 48,7 Угл.: 217,67 Ккл.: 1540,84
<b>Выход 1484</b>		<b>424</b>					
<b>День 9</b>	1. Каша вязкая ячневая молочная 2. Какао с молоком 3. Бутерброд с маслом и сыром 10-00 Фрукт свежий	150 150 20/4/8 100	1. Салат свекольный 2. Рассольник ленинградский 3. Шницель мясной паровой 4. Пюре овощное 5. Компот из свежих яблок 6.Хлеб ржаной\пшеничный	30 150 60 120 150 32/40 <b>582</b>	1. Суп молочный с лапшой 2. Суфле из творога 3. Соус сметанный 3. Гренка молочная 4. Сок фруктовый	120 80 20 60 180 <b>460</b>	Бели.: 44,34 Жиры.: 49,39 Угл.: 194,21 Ккл.: 1410,48
<b>Выход 1474</b>		<b>432</b>					
<b>День 10</b>	1. Каша «Дружба» 2. Кофейный напиток с молоком 3. Бутерброд с маслом и сыром 10-00 Йогурт	150 150 20/4/8 100	1. Салат из зеленого горошка 2. Суп-лапша домашняя 3. Плов из кур 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб ржаной/пшеничный	30 150 170 150 20/20 <b>540</b>	1.Капуста тушеная 2. Печень, тушенная в сметане 3. Яйцо отварное 4. Конфеты шоколадные 5. Чай с сахаром 6. Хлеб ржаной/пшеничный 7. Фрукт свежий	150 56 40 20 180 20/20 100 <b>586</b>	Белки: 48,63 Жиры: 51,19 Угл.: 204,87 Ккл.: 1453,68
<b>Выход 1558</b>		<b>432</b>					

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет  
в СПДС "Яблонька" ГБОУ СОШ с. Ташелка на 2022-2023 год**

Дни	Завтрак/Второй завтрак	Выход	Обед	Выход	Уплотненный полдник	Выход	Химический состав
<b>День 1</b>	1.Каша манная молочная 2.Чай с молоком. 3.Бутерброд с маслом 10-00 Сок фруктовый	180 180 30/5 100	1. Свекольник со сметаной и яйцом 3. Котлета мясная 4. Картофель, тушеный с луком и томатом 5. Компот из чернослива 6. Хлеб ржаной/пшеничный	200 60 150 180 30/31	1.Рагу овощное 2. Рыба, запеченная в омлете 3. Кисель из концентрата плодового или ягодного 4.Печенье 5. Хлеб ржаной /пшеничный 6. Свежий фрукт	200 75 180 40 30/32 80	Белки: 55,33 Жиры:48,79 Угл.:268,82 Ккл.: 1749,02
<b>Выход 1783</b>		<b>495</b>		<b>651</b>		<b>637</b>	
<b>День 2</b>	1. Каша овсяная молочная жидкая 2. Коф.напиток с молоком 3. Бутерброд с маслом 10-00 Кефир	180 180 30/5 100	1.Салат луковый 2. Суп с клёцками 3. Солянка с мясом 4. Компот из свежих яблок 5.Хлеб ржаной/пшеничный	20 200 200 180 30/31	1. Блинчики со сгущёнкой 2. Сок фруктовый 3. Суфле из яиц 4. Фрукт свежий	200 180 120 100	Белки: 63,64 Жиры: 65,84 Угл.:232,29 Ккл.: 1775,96
<b>Выход 1756</b>		<b>495</b>		<b>661</b>		<b>600</b>	
<b>День 3</b>	1. Каша вязкая рисовая 2. Чай с молоком 3. Бутерброд с маслом 10-00 Йогурт	180 180 30/5 100	1. Салат из свеклы с черносливом 2. Суп с рыбными фрикадельками 3. Рыба тушеная с овощами и томатом 4. Картофель отварной 5. Компот из свежих яблок 6. Хлеб ржаной/пшеничный	60 150 60 130 180 30/31	1. Лапшевник с творогом 2. Пряник 3. Сок фруктовый 4. Фрукт свежий	150 40 180 100	Белки: 57,05 Жиры: 51,31 Угл.: 248,32 Ккл.: 1618,5
<b>Выход 1606</b>		<b>495</b>		<b>641</b>		<b>470</b>	
<b>День 4</b>	1.Каша кукурузная молочная 2.Какао с молоком 3.Бутерброд с сыром 10-00 Кефир	180 180 30/10 100	1. Борщ со сметаной 2. Бефстроганов 3. Каша гречневая рассыпчатая 4. Компот из шиповника 5. Хлеб ржаной/пшеничный	200 70 130 180 30/31	1. Винегрет овощной 2. Омлет с сыром 3. Вафли 4.Чай с сахаром 5. Хлеб ржаной/пшеничный	200 150 50 180 26/28	Белки: 60,10 Жиры: 87,34 Угл.: 264,14 Ккл.: 1980,04
<b>Выход 1775</b>		<b>495</b>		<b>641</b>		<b>634</b>	

<b>День 5</b>	1. Запеканка творожная 2. Коф. напиток с молоком 3. Бутерброд с сыром 10-00 Йогурт	150 180 30/12 100	1. Суп овощной на курином бульоне 3. Суфле из кур 4. Соус сметанный с томатом 4. Макароны изделия отварные 5. Компот из свежих яблок 6. Хлеб ржаной/пшеничный	200 70 30 150 180 30\31	1. Свекла, тушенная в сметане 2. Оладьи из печени 3. Печенье 4. Чай с сахаром 5. Фрукт свежий 6. Хлеб ржаной/пшеничный	150 70 40 180 100 24/24	Белки: 69,82 Жиры: 73,47 Угл.: 231,19 Ккл.: 1860,10
<b>Выход 1751</b>		<b>472</b>		<b>691</b>		<b>588</b>	
<b>День 6</b>	1. Каша вязкая пшенная молочная 2. Какао с молоком 3. Бутерброд с маслом 10-00 Йогурт	180  180 30/5 100	1. Салат из свеклы с чесноком 2. Суп гороховый 3. Формовые ленивые голубцы со сметаной 4. Компот из кураги 5. Хлеб ржаной/ пшеничный	50 200 200  180 30/31	1. Суп рыбный из консервов 2. Крендель сахарный 3. Сок фруктовый 4. Хлеб ржаной/пшеничный 5. Фрукт свежий	200 60 180 26/27 100	Белки: 50,78 Жиры: 50,74 Угл.: 243,26 Ккл.: 1722,78
<b>Выход 1779</b>		<b>495</b>		<b>691</b>		<b>593</b>	
<b>День 7</b>	1. Вермишель отварная в молоке 2. Коф. напиток с молоком 3. Бутерброд с маслом 10-00 Кефир	180  180 30/5 100	1. Салат из отварной свеклы с солеными огурцами 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 3. Жаркое по-домашнему.. 4. Компот из свежих яблок 5. Хлеб ржаной/пшеничный	50  200  200 180 30/31	1. Морковь в молочном соусе 2. Омлет натуральный 2. Печенье песочное 3. Чай с сахаром 4. Хлеб ржаной/пшеничный 5. Фрукт свежий	200 110 70 180 26/28 100	Белки: 58,65 Жиры: 72,56 Угл.: 248,99 Ккл.: 1891,40
<b>Выход 1900</b>		<b>495</b>		<b>691</b>		<b>714</b>	
<b>День 8</b>	1. Творожный пудинг с изюмом /Соус сметанный 2. Коф. напиток с молоком 3. Бутерброд с маслом 10-00 Фрукт свежий	150/30  180 30/5 100	1. Салат «Зимний» 2. Суп рыбный 3. Биточки рыбные 4. Каша рисовая рассыпчатая 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб ржаной/пшеничный	50 200 70 130 180 30/31	1. Пюре гороховое 2. Печень по-строгановски 2. Оладьи с маслом и сахаром 3. Хлеб ржаной/пшеничный 4. Сок фруктовый	130 80 180 26/28 180	Белки: 83,96 Жиры: 59,24 Угл.: 278,18 Ккл.: 1945,78
<b>Выход 1830</b>		<b>495</b>		<b>691</b>		<b>644</b>	
<b>День 9</b>	1. Каша вязкая ячневая молочная 2. Какао с молоком 3. Бутерброд с маслом и сыром 10-00 Фрукт свежий	180  180 30/5/12 100	1. Салат свекольный 2. Рассольник ленинградский 3. Шницель мясной паровой 4. Пюре овощное 5. Компот из свежих яблок 6. Хлеб ржаной/пшеничный	50 200 70 130 180 30/31	1. Суп молочный с лапшой 2. Суфле из творога 3. Соус сметанный 3. Гренка молочная 4. Сок фруктовый	250 135 40 60 180	Белки: 61,98 Жиры: 68,04 Угл.: 229,41 Ккл.: 1743,72
<b>Выход 1863</b>		<b>507</b>		<b>691</b>		<b>665</b>	

<b>День 10</b>	1. Каша «Дружба»	180	1. Салат из зеленого горошка	50	1. Капуста тушеная	200	Белки: 56,18 Жиры: 69,64 Угл.: 241,09 Ккл.: 1784,36	
	2. Кофейный напиток с молоком	180	2. Суп-лапша домашняя	200	2. Печень, тушенная в сметане	70		
	3. Бутерброд с маслом и сыром	30/5/12	3. Плов из кур	200	3. Яйцо отварное	40		
	10-00 Йогурт	100	4. Компот из сухофруктов	180	4. Конфеты шоколадные	30		
			5. Хлеб ржаной/пшеничный	30/31	5. Чай с сахаром	180		
<b>Выход 1771</b>	<b>507</b>			<b>691</b>		6. Хлеб ржаной/пшеничный	26/27	<b>573</b>