

Утверждаю:
 Директор ГБОУ СОШ с. Ташелка
 _____/Ф.Ш. Аюпова/
 «31» августа 2023 г.

Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 1,5 до 3 лет
 в СПДС "Колосок" ГБОУ СОШ с. Ташелка на 2023-2024 год

Дни	Завтрак/Второй завтрак	Выход	Обед	Выход	Уплотненный полдник	Выход	Химический состав
День 1	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
Выход 1474		454		500		520	
День 2	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 клёцками 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
Выход 1454		434		520		500	
День 3	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
Выход 1439		454		550		435	
День 4	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
Выход 1472		427		545		500	
День 5	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 6. Хлеб ржаной/пшеничный	150 50 30 110 150 20\30	1. Свекла, тушенная в сметане 2. Оладьи из печени 3. Яйцо отварное 4. Печенье/ Сдоба 5. Чай с сахаром 6. Фрукт свежий	120 60 40 20/45 180 100	Белки: 55,38 Жиры: 64,54 Угл.:189,39 Ккл.: 1481,15
Выход 1533		428		540		565	

День 6	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	1. Суп рыбный из консервов 2. Крендель сахарный 3.Сок фруктовый 4. Хлеб ржаной/пшеничный 5. Фрукт свежий	200 40 180 20/25 100	Белки: 42,35 Жиры: 44,97 Угл.:199,8 Ккл.: 1452,78
Выход 1534		424		545		565	
День 7	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	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	Белки: 44,33 Жиры: 55,22 Угл.:199,2 Ккл.: 1448,75
Выход 1542		424		550		568	
День 8	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	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	Белки: 59,7 Жиры.: 48,7 Угл.: 217,67 Ккл.: 1540,84
Выход 1484		424		555		505	
День 9	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	1. Суп молочный с лапшой 2. Суфле из творога 3. Соус сметанный 3. Гренка молочная 4. Сок фруктовый	120 80 20 60 180	Бели.: 44,34 Жиры.: 49,39 Угл.: 194,21 Ккл.: 1410,48
Выход 1474		432		582		460	
День 10	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	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	Белки: 48,63 Жиры: 51,19 Угл.: 204,87 Ккл.: 1453,68
Выход 1558		432		540		586	

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет
в СПДС "Колосок" ГБОУ СОШ с. Ташелка на 2023-2024 год**

Дни	Завтрак/Второй завтрак	Выход	Обед	Выход	Уплотненный полдник	Выход	Химический состав
День 1	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
Выход 1783		495		651		637	
День 2	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
Выход 1756		495		661		600	
День 3	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
Выход 1606		495		641		470	
День 4	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
Выход 1775		495		641		634	
День 5	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
Выход 1751		472		691		588	

День 6	1.Каша вязкая пшеничная 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
Выход 1779		495		691		593	
День 7	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
Выход 1900		495		691		714	
День 8	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
Выход 1830		495		691		644	
День 9	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
Выход 1863		507		691		665	
День 10	1. Каша «Дружба» 2. Кофейный напиток с молоком 3. Бутерброд с маслом и сыром 10-00 Йогурт	180 180 30/5/12 100	1. Салат из зеленого горошка 2. Суп-лапша домашняя 3. Плов из кур 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб ржаной/пшеничный	50 200 200 180 30/31	1.Капуста тушеная 2. Печень, тушенная в сметане 3. Яйцо отварное 4. Конфеты шоколадные 5. Чай с сахаром 6. Хлеб ржаной/пшеничный	200 70 40 30 180 26/27	Белки: 56,18 Жиры: 69,64 Угл.: 241,09 Ккл.: 1784,36
Выход 1771		507		691		573	