

Утверждаю:

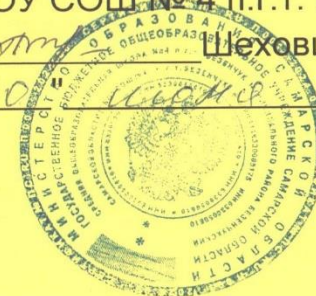
Директор

ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук

Шеховцова Л.В.

2025 год

" 30 "



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ РАЦИОН САД (с 3 до 7 лет)

ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук, СП "детский сад "Тополёк"						Приложение №12кСанПиН2,4,1,3049-13		
Примерное циклическое меню								
Рацион: САД			Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО					
День 1			Неделя: 1					
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная манная	200	4,54	3,89	21,44	144,20	0,00	199
	Яйцо отварное	40	5,32	4,66	0,30	32,00	0,00	227
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,61	2,41	14,36	91,00	395
	Бутерброд с сыром	40/7/11	5,50	9,60	20,00	190,40	0,14	3
Итого за завтрак			18,21	20,76	44,15	380,96	91,14	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	418
Обед	Салат из кабачковой икры	100	9,06	0,00	47,02	59,24	696,00	53
	Суп с клёцками на мясном бульоне со сметаной	200	1,67	2,68	9,70	69,80	4,60	91
	Плов из птицы	200	21,47	19,60	35,70	406,00	1,01	321
	Компот из сухофруктов с VitC	200	0,01	0,00	27,70	113,00	0,50	394
	Хлеб пшеничный	30	1,22	0,15	7,32	36,30	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,00	
Итого за обед			35,98	23,42	140,19	762,04	702,11	
Полдник	Плюшка	60	2,11	0,29	16,66	2,40	0,00	474
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
Итого за полдник			2,17	0,31	26,65	42,40	0,03	
Итого за день			56,90	44,49	221,09	1227,60	796,88	

ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук, СП "детский сад"Тополёк"						Приложение №12кСанПиН2,4,1,3049-13		
Примерное циклическое меню								
Рацион: ЯСЛИ			Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО					
День 2			Неделя: 1					
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Запеканка из творога с джемом	120/20	22,8/0,4	15,6/0	22,20/0,8	321/11,8	0,31/0,56	251
	Какао с молоком	200	4,00	3,50	17,50	118,00	1,50	416
	Бутерброд с маслом	40/7	3,15	6,70	20,00	154,40	0,00	1
Итого за завтрак			7,15	10,20	37,50	272,40	1,50	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	418
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,50	3,60	2,20	11,50	12,20	15
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	180	1,30	3,50	9,17	73,80	7,40	276
	Жаркое по домашнему	160	5,31	9,26	28,62	314,01	0,00	276
	Компот из сухофруктов с VitC	200	0,01	0,00	27,70	113,00	0,50	394
	Хлеб пшеничный	30	1,22	0,15	7,32	36,30	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,00	
Итого за обед			10,89	17,50	87,76	626,31	20,10	
Полдник	Булочка домашняя	70	3,64	6,26	26,96	179,00	0,00	452
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
Итого за полдник			3,70	6,28	36,95	219,00	0,03	
Итого за день			19,34	29,82	190,09	1259,07	11,77	

ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук, СП "детский сад"Тополёк"						Приложение №12кСанПиН2,4,1,3049-13		
Примерное циклическое меню								
Рацион: ЯСЛИ			Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО					
День 3			Неделя: 1					
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Суп молочный с макаронами изделиями	200	6,23	5,22	18,83	345,20	1,13	100
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,61	2,41	14,36	91,00	395
	Бутерброд с маслом	40/7	3,15	6,70	20,00	154,40	0,00	1
Итого за завтрак			12,23	14,53	41,24	513,96	92,13	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	418
Обед	Салат из зеленого горошка (консервированного)	30	0,93	1,62	2,00	0,00	0,00	10
	Суп картофельный с крупой (пшено)	180	2,00	2,30	11,80	76,50	5,90	86
	Суфле куриное	80	13,20	2,79	2,45	190,00	0,03	327
	Макароны отварные с маслом	180	4,68	4,92	48,50	156,00	0,00	219
	Соус сметанный с томатом	30	0,50	1,40	2,10	24,00	0,40	373
	Компот из сухофруктов с VitC	200	0,01	0,00	27,70	113,00	0,50	394
	Хлеб пшеничный	30	1,22	0,15	7,32	36,30	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,00	
Итого за обед			25,09	14,17	114,62	673,50	6,83	
Полдник	Гренка молочная	75	5,84	5,26	25,32	165,00	0,16	58
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
Итого за полдник			5,90	5,28	35,31	205,00	0,19	
Итого за день			43,76	33,98	201,27	1434,66	102,75	

ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук, СП "детский сад"Тополёк"						Приложение №12кСанПиН2,4,1,3049-13		
Примерное циклическое меню								
Рацион: ЯСЛИ				Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО				
День 4			Неделя: 1					
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Макароны отварные с сыром	110	3,46	6,60	22,81	188,50	0,00	206
	Какао с молоком	200	4,00	3,50	17,50	118,00	1,50	416
	Бутерброд с сыром	40/7/11	5,50	9,60	20,00	190,40	0,14	3
Итого за завтрак			10,42	15,46	57,65	432,34	1,24	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	418
Обед	Салат из консервированной кукурузы	40	1,10	2,40	3,20	39,70	3,70	12
	Суп картофельный рыбный с крупой (перловая или рисовая)	200	6,05	3,55	12,19	3,49	0,00	84
	Рыба тушеная с овощами	200	7,66	3,85	2,20	7,21	74,00	247
	Картофельное пюре	150	3,30	4,80	20,40	137,20	18,10	339
	Компот из сухофруктов с VitC	200	0,01	0,00	27,70	113,00	0,50	394
	Хлеб пшеничный	30	1,22	0,15	7,32	36,30	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,00	
Итого за обед			21,89	15,74	85,76	414,60	96,30	
Полдник	Сырники из творога	50/30	9,30	6,33	5,38	116,00	0,13	245
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
Итого за полдник			9,35	6,34	26,71	144,00	0,15	
Итого за день			37,37	34,57	163,90	941,73	78,74	

ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук, СП "детский сад"Тополёк"						Приложение №12кСанПиН2,4,1,3049-13		
Примерное циклическое меню								
Рацион: ЯСЛИ				Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО				
День 5			Неделя: 1					
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная вязкая (пшено)	200	5,67	5,28	37,44	220,00	0,00	182
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,61	2,41	14,36	91,00	395
	Бутерброд с маслом	40/7	3,15	6,70	20,00	154,40	0,00	1
Итого за завтрак			11,67	14,59	59,85	388,76	91,00	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	418
Обед	Салат из репчатого лука	60	0,08	0,00	27,70	113,00	0,50	11
	Суп картофельный с крупой (рис) на мясном бульоне	150	2,00	2,30	11,80	76,80	5,90	86
	Овощи тушеные	180	20,10	12,30	15,70	181,00	0,00	143
	Компот из сухофруктов с VitC	200	0,01	0,00	27,70	113,00	0,50	394
	Хлеб пшеничный	30	1,22	0,15	7,32	36,30	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,00	
Итого за обед			25,96	15,74	102,97	597,80	6,90	
Полдник	Кондитерские изделия	100	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	703
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
Итого за полдник			3,81	4,92	47,19	248,50	0,03	
Итого за день			41,98	35,25	220,11	1277,26	101,53	

ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук, СП "детский сад"Тополёк"						Приложение №12кСанПиН2,4,1,3049-13		
Примерное циклическое меню								
Рацион: ЯСЛИ			Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО					
День 6			Неделя: 2					
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная (рисовая)	200	5,67	5,28	37,44	220	0	182
	Какао с молоком	200	4,00	3,50	17,50	118,00	1,50	416
	Бутерброд с маслом	40/7	3,15	6,70	20,00	154,40	0,00	1
Итого за завтрак			9,7	14,11	64,1	421,6	1,1	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	418
Обед	Салат из зеленого горошка (консервированного)	30	0,93	1,62	2,00	0,00	0,00	10
	Суп картофельный с бобовами (Фасоль) на мясном бульоне	200	7,20	0,90	24,00	147,50	5,80	87
	Суфле куриное	80	13,20	2,79	2,45	190,00	0,03	327
	Гарнир из крупы (гречка)	130	12,20	7,50	43,10	307,20	0,00	199
	Соус сметанный с томатом	30	0,50	1,40	2,10	24,00	0,40	373
	Компот из сухофруктов с VitC	200	0,01	0,00	27,70	113,00	0,50	394
	Хлеб пшеничный	30	1,22	0,15	7,32	36,30	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,00	
Итого за обед			30,04	25,17	98,95	762,35	3,79	
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	0,00	229
Полдник	Хлеб пшеничный	30	1,22	0,15	7,32	36,30	0,00	700
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
Итого за полдник			0,85	0,31	26,33	54,20	0,02	
Итого за день			41,13	39,59	199,48	1280,35	8,51	

ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук, СП "детский сад"Тополёк"						Приложение №12кСанПиН2,4,1,3049-13		
Примерное циклическое меню								
Рацион: ЯСЛИ				Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО				
День 7			Неделя: 2					
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная (ячневая)	200	5,67	5,28	37,44	220,00	0,00	182
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,61	2,41	14,36	91,00	395
	Бутерброд с маслом	40/7	3,15	6,70	20,00	154,40	0,00	1
Итого за завтрак			11,67	14,59	59,85	388,76	91,00	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	418
Обед	Винегрет овощной	130	2,11	3,29	12,19	91,00	0,00	45
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	180	1,50	3,60	11,90	86,90	4,50	82
	Птица тушеная в соусе с овощами	120	5,77	3,70	10,99	100,67	0,00	372
	Макароны отварные с маслом	180	4,68	4,92	48,50	156,00	0,00	219
	Компот из сухофруктов с VitC	200	0,01	0,00	27,70	113,00	0,50	394
	Хлеб пшеничный	30	1,22	0,15	7,32	36,30	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,00	
Итого за обед			17,84	16,65	131,35	661,57	5,00	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	150/30	22,10	14,66	28,89	336,00	0,29	250
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
Итого за полдник			22,16	14,68	38,88	376,00	0,32	
Итого за день			52,21	45,92	240,18	1468,53	99,92	

ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук, СП "детский сад"Тополёк"						Приложение №12кСанПиН2,4,1,3049-13		
Примерное циклическое меню								
Рацион: ЯСЛИ				Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО				
День 8			Неделя: 2					
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная (геркулесовая)	200	7,40	11,50	48,30	326,00	0,00	182
	Какао с молоком	200	4,00	3,50	17,50	118,00	1,50	416
	Бутерброд с маслом	40/7	3,15	6,70	20,00	154,40	0,00	1
Итого за завтрак			14,55	21,70	85,80	598,40	1,50	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	418
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,50	3,60	2,20	11,50	12,20	15
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180	1,25	3,50	6,10	61,00	13,20	73
	Кели куриные	70	17,03	14,14	5,30	217,00	0,03	329
	Гороховое пюре	130	12,20	7,50	43,10	292,50	0,00	199
	Компот из сухофруктов с VitC	200	0,01	0,00	27,70	113,00	0,50	394
	Хлеб пшеничный	30	1,22	0,15	7,32	36,30	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,00	
Итого за обед			34,76	29,88	104,47	809,00	25,93	
Полдник	Гренка молочная	75	5,84	5,26	25,32	165,00	0,16	58
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
Итого за полдник			5,90	5,28	35,31	205,00	0,19	
Итого за день			55,75	56,86	235,68	1654,60	31,22	

ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук, СП "детский сад"Тополёк"						Приложение №12кСанПиН2,4,1,3049-13		
Примерное циклическое меню								
Рацион: ЯСЛИ				Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО				
День 9			Неделя: 2					
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная (из смесей круп - рис, пшено)	200	5,67	5,28	37,44	220,00	0,00	182
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,61	2,41	14,36	91,00	395
	Бутерброд с сыром	40/7/11	5,50	9,60	20,00	190,40	0,14	3
Итого за завтрак			14,02	17,49	59,85	424,76	91,14	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	418
Обед	Салат из консервированной кукурузы	40	1,10	2,40	3,20	39,70	3,70	12
	Суп картофельный с бобовами (горох шлиф.) на мясном бульоне	200	7,20	0,90	24,00	147,50	5,80	87
	Суфле рыбное	70	12,81	2,56	3,29	122,00	0,26	284
	Гарнир из крупы (рис)	130	12,20	7,50	43,10	307,20	0,00	199
	Соус сметанный с томатом	30	0,48	4,02	1,50	44,00	0,02	373
	Компот из сухофруктов с VitC	200	0,01	0,00	27,70	113,00	0,50	394
	Хлеб пшеничный	30	1,22	0,15	7,32	36,30	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,00	
Итого за обед			37,57	18,52	122,86	887,40	10,28	
Полдник	Булочка домашняя	70	3,64	6,26	26,96	179,00	0,00	452
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
Итого за полдник			3,70	6,28	36,95	219,00	0,03	
Итого за день			55,83	42,29	229,76	1573,36	105,05	

ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук, СП "детский сад"Тополёк"						Приложение №12кСанПиН2,4,1,3049-13		
Примерное циклическое меню								
Рацион: ЯСЛИ				Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО				
День 10		Неделя: 2						
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша житкая молочная из гречневой круппы	200	8,40	8,58	29,20	202,00	0,00	183
	Какао с молоком	200	4,00	3,50	17,50	118,00	1,50	416
	Бутерброд с маслом	40/7	3,15	6,70	20,00	154,40	0,00	1
Итого за завтрак			15,55	18,78	66,70	474,40	1,50	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	418
Обед	Салат из репчатого лука	60	0,08	0,00	27,70	113,00	0,50	11
	Суп картофельный с макаронными изделиямим на мясном бульоне	180	1,90	2,00	12,30	75,40	5,90	88
	Капуста тушеная	180	3,70	5,80	16,90	135,10	30,00	354
	Компот из сухофруктов с VitC	200	0,01	0,00	27,70	113,00	0,50	394
	Хлеб пшеничный	30	1,22	0,15	7,32	36,30	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	0,00	
Итого за обед			9,46	8,94	104,67	550,50	36,90	
Полдник	Кондитерские изделия	100	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	703
	Кисель	180	0,40	0,02	25,24	0,00	0,00	376
Итого за полдник			4,15	4,92	62,44	208,50	0,00	
Итого за день			29,70	32,64	243,91	1275,60	42,00	