

СОГЛАСОВАНО

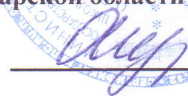
Руководитель СП Детский сад
«Журавушка» государственного
бюджетного общеобразовательного
учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы
№2 с. Обшаровка
муниципального района Приволжский
Самарской области



Зяблова О.М.

УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
Самарской области
средней общеобразовательной школы №2
с. Обшаровка
муниципального района Приволжский
Самарской области



Кузнецова О.Р.

Примерное 10-дневное меню

для организации питания с 10,5-часовым пребыванием

(весна — лето)

в ГБОУ СОШ №2 с.Обшаровка

(Структурное подразделение ГБОУ СОШ №2 с.Обшаровка

детский сад «Журавушка»)

Согласовано
 [Подпись]
 [Подпись]
 [Подпись]
 (должность)
 (ФИО)
 (дата)

Утверждено
 [Подпись]
 [Подпись]
 [Подпись]
 (должность)
 (ФИО)
 (дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
 Дети 3-7 лет (лето)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,68	7,80	11,36	191,3	93
	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	3,28	13,48	95,5	395
	Бутерброды с сыром	30	3,93	3,37	8,69	81,6	13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	14,95	14,45	33,53	368,41	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	399,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,44	5,62	12,68	112,24	67
	Запеканка картофельная с мясом и маслом	160	12,13	9,50	25,70	236,99	291
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	17,89	71,5	372
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	82,25	701
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		673	20,45	19,72	87,29	609,48	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	70	4,53	2,92	25,91	147,66	454,1.1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	7,20	27,83	392/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,58	2,92	33,11	175,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1453	40,48	37,09	164,03	1195,6	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1453	40,48	37,09	164,03	1195,6	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1453	40,48	37,09	164,03	1195,6	

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

ность)

(ФМО)

(dama)

Возрастна

Дети 3-7 лет (лето)

категория:

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	7,68	8,62	27,92	221,48	11/4
	Какао с молоком	200	4,24	4,28	12,98	106,8	397
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	1,71	0,21	17,95	79,46	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	407,74	47 368г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	56,34	33
	Суп картофельный с клецками со сметаной	200	1,98	3,84	11,14	87,4	85
	Рагу из овощей	120	2,14	5,21	11,98	104,08	137
	Котлеты рыбные любительские	70	10,07	3,79	5,96	98,56	256
	Компот из сушеных фруктов	180	0,49	0,11	22,37	88,6	376
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	82,25	701
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный)	130	15,05	11,86	26,01	583,35	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1,10	2,00	4,17	266,99	235
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	2,70	38,91	350
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

Согласовано
Директор ООО "Самарская"
 (подпись)
 (ФИО)
 (дата)

Утверждено
Директор ООО "Самарская"
 (подпись)
 (ФИО)
 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
 Дети 3-7 лет (лето)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	8,48	10,44	28,60	243,78	8/4
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	8,00	30,92	392
	Бутерброды с сыром	30	3,93	3,37	8,69	81,61	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	12,47	13,81	45,29	356,31	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	399.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,08	11,62	94,6	63
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	3,98	3,31	24,29	142,79	204/1
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	9,39	13,02	7,70	185,81	307
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	17,89	71,5	372
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701/3
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
	ИТОГО ЗА ОБЕД	708	23,75	25,12	98,33	714,4	
ПОЛДНИК	Ряженка 2,5%	180	5,22	4,50	7,56	97,2	401.1
	Пряник	60	2,88	1,68	46,62	201,48	493/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	8,10	6,18	54,18	298,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1478	44,82	45,11	207,90	1411,61	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1478	44,82	45,11	207,90	1411,61	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1478	44,82	45,11	207,90	1411,61	

Директор ООО «СЗР» Д.И. Заварова
 (подпись)
 (ИПО)
 (дата)

категория:

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Восток" *С.Р. Рамбурова*

(подпись)

Менеджер *С.Р. Рамбурова*

(ФИО)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,72	8,46	27,90	216,12	7/4
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	0,00	0	516/1
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	1,71	0,21	17,95	79,46	2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	8,43	8,67	45,85	295,58	
ЗАВТРАК 2	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,12	2,47	4,81	45,94	34
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	87
	Пюре картофельное	130	2,90	3,90	19,16	123,66	321
	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,30	109,38	277
	Компот из сушеных фруктов	180	0,49	0,11	22,37	88,6	376
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	82,25	701
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
	ИТОГО ЗА ОБЕД	713	25,69	21,14	89,69	649,75	
	ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
		250	14,69	10,36	38,25	304,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1493	50,31	40,67	194,79	1345,34	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1493	50,31	40,67	194,79	1345,34	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1493	50,31	40,67	194,79	1345,34	

СОГЛАСОВАНО

Александров С.А. (подпись)
С.А. Александров (ф.и.о.)
10.04.2020 (дата)

УТВЕРЖДАЮ
Александров С.А. (подпись)
С.А. Александров (ф.и.о.)
10.04.2020 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
Дети 3-7 лет (лето)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная с морковью	200	6,58	7,08	27,48	199,84	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	3,28	13,48	95,5	395
	Бутерброды с сыром	30	3,93	3,37	8,69	81,61	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	13,85	13,73	49,65	376,95	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	12,70	52,78	399,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	12,70	52,78	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,80	3,76	4,06	52,79	15
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,04	2,36	14,82	89,16	82
	Голубцы ленивые	160	15,46	11,87	19,97	249,86	298
	Соус сметанный с томатом	30	0,59	1,16	2,37	22,61	355
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	17,89	71,5	372
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	82,25	701,1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
	ИТОГО ЗА ОБЕД	703	24,31	20,10	88,70	634,29	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	9,84	11,88	1,85	153,72	215
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	7,34	29,99	393
	Мармелад	25	0,00	0,00	2,98	12,04	493/6
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	9,98	11,88	12,17	195,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1538	48,64	45,71	163,22	1259,77	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1538	48,64	45,71	163,22	1259,77	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1538	48,64	45,71	163,22	1259,77	

СОГЛАСОВАНО

Дневник учета приема пищи, назначенной
 врачом на период лечения
 03.04.2014 / 30.04.2014 (ФИО) (дата)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУЗ
 А.С. Сидорова (подпись)

(подпись)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастна

я Дети 3-7 лет (лето)

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	7,68	8,54	28,22	221,72	14/4
	Чай с молоком	200	3,06	3,20	12,70	90,96	394
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	1,71	0,21	17,95	79,46	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	12,45	11,95	58,87	392,14	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,50	0,00	10,10	42,22	399,4
	Рассольник ленинградский со сметаной	60	0,80	3,76	4,06	52,79	15
	Каша гречневая рассыпчатая	200	2,22	5,50	14,38	116,98	76/1
	Шницель рыбный натуральный	120	6,84	6,28	29,66	202,44	315
	Компот из сушеных фруктов	70	10,24	5,28	1,44	94,52	258
	Хлеб пшеничный	180	0,49	0,11	22,37	88,6	376
	Хлеб ржаной	35	2,77	0,35	16,90	82,25	701
	ИТОГО ЗА ОБЕД	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	703	25,87	21,74	101,50	703,7	
	Чай без сахара	70	6,06	3,74	40,75	219,46	473
	Конфеты	180	0,72	0,00	0,14	6,88	391
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1498	45,63	37,59	213,20	1373,38	
		1498	45,63	37,59	213,20	1373,38	
		1498	45,63	37,59	213,20	1373,38	

Согласовано
 Директор СЭС, Жуковская
 (подпись)
 (ФИО)
 (дата)

Утверждено
 Директор СЭС, Жуковская
 (подпись)
 (ФИО)
 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастна
 я Дети 3-7 лет (лето)
 категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	7,66	8,78	31,14	235,7	16/4
	Какао с молоком	200	4,24	4,28	12,98	106,8	397
	Бутерброды с сыром	30	3,93	3,37	8,69	81,61	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	15,83	16,43	52,81	424,11	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	368г
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4,01	52,44	36
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,44	5,62	12,68	112,24	67
	Жаркое с курицей	190	16,51	17,20	20,54	303,26	136
	Компот из сушеных фруктов	180	0,49	0,11	22,37	88,6	376
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	82,25	701
Хлеб ржаной		38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		703	25,58	27,40	89,19	704,91	
ПОЛДНИК	Пудинг манный	150	5,84	8,42	36,19	241,2	195
	Ряженка 2,5%	180	5,22	4,50	7,56	97,2	401.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	11,06	12,92	43,75	338,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1563	52,87	57,15	195,55	1514,42	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1563	52,87	57,15	195,55	1514,42	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1563	52,87	57,15	195,55	1514,42	

Согласовано

Директор ООО «Агро-Медиа»
Трофимов С.С. (подпись)
СЗЛ № 3.88888888

(ИМ)

УТВЕРЖДАЮ: Директор ТРОС «Олимп»
с. Рязанское
Визир-Позднеев
(подпись) (ФИО) (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастна
я
Дети 3-7 лет (лето)
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 8								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молочным соусом	130/30	16,65	11,87	10,22	213,1	1237/1	
	Соус молочный (сладкий)	30	0,62	1,33	4,04	30,18	351	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	3,28	13,48	95,5	395	
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	1,71	0,21	17,95	79,46	2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	390	22,32	16,69	45,69	418,24		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	399,4	
ОБЕД								
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,76	6,11	3,71	76,74	10	
	Суп картофельный со сметаной и грибами	200	2,24	3,28	16,46	104,88	77/1	
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,49	0,32	15,21	73,64	115	
	Капуста тушеная с мясом	180	15,61	14,15	9,29	228,83	132/1	
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	17,89	71,5	372	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	82,25	701	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		713	27,52	24,81	92,15	703,96	
	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	6,14	7,83	40,57	256	469/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400	
		250	11,61	12,71	49,64	358,01		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1453	61,95	54,21	197,58	1522,43		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1453	61,95	54,21	197,58	1522,43		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1453	61,95	54,21	197,58	1522,43		

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СШ № 1» г. Троицка
 Т.А. Мухоморова
 (подпись)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Троицкого
 с. Мухоморова
 (подпись)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

я Дети 3-7 лет (лето)

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	150	7,85	8,05	26,56	210,76	206
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	0,00	0	516/1
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	82,25	701
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Банан	385	10,62	8,40	43,46	293,01	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	96	368
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,12	5,42	11,86	40,38	13
	Пюре картофельное	130	2,90	3,90	19,16	105,44	57/1
	Рыба, запеченная в омлете	70	11,80	4,40	2,28	123,66	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0,49	0,11	22,37	96,12	249/1
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	88,6	376
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	66,12	700
		703	22,26	18,19	81,86	58,75	701/4
ПОЛДНИК	Оладьи из творога с повидлом	130	15,11	10,95	22,74	579,07	
	Чай с молоком	180	2,75	2,88	11,43	248,44	239
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1498	52,24	40,92	180,49	330,3	
		1498	52,24	40,92	180,49	1298,38	
		1498	52,24	40,92	180,49	1298,38	

Рубоводимее СД

Исч. истребление: Истреблен
03.01.1998 г. 0.01

категория:

УТВЕРЖДАЮ

Директор ТОО «Самал»
с. Одмуратов

Алиев Р. Р. Муртаза

(подпись)

(ФИО)

(дата)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,94	8,10	28,74	216,62	15/4
	Какао с молоком	200	4,24	4,28	12,98	106,8	397
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	1,71	0,21	17,95	79,46	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	430	13,89	12,59	59,67	402,88	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	399,4
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	100	0,50	0,00	10,10	42,22	
	Суп картофельный с бобовыми	60	2,82	5,70	4,28	79,68	31
	Рагу из овощей	200	4,46	3,50	15,74	114,04	81
	Шницель мясной	120	2,14	5,21	11,98	104,08	137
	Компот из свежих ягод	70	11,12	11,61	6,78	176,06	282
	Хлеб пшеничный	180	0,20	0,05	20,41	82,98	375
	Хлеб ржаной	35	2,77	0,35	16,90	82,25	701
		38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		703	26,02	26,88	88,78	705,21	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	70	4,91	3,15	28,20	160,34	454/1
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	2,70	10,22	516
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,91	3,15	30,90	170,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1483	45,32	42,62	189,45	1320,87	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1483	45,32	42,62	189,45	1320,87	
		1483	45,32	42,62	189,45	1320,87	