



УТВЕРЖДАЮ  
Исполнительный директор  
ЧОУ «Школа-сад на ул.Вольная»  
Е. Ю. Сергеева

«01» сентября 2023 г.

Приложение №1 к приказу от 01.09.2023 г. № 01-03/006

## ЧОУ «Школа-сад на улице Вольная» Примерное десятидневное меню

	Завтрак	ясли	сад	школа	Б	Ж	У	К
1 день	Яблоко	130	130	130	0,52	-	13,5	58,5
	Каша рисов.молочная	150	200	200	7,94	8,21	35,13	246,17
	Хлеб пшеничный	30	40	40	3,08	1,2	19,9	104,0
	Масло сливочное	7	10	10	0,07	7,8	0,1	70,9
	Сыр	10	10	20	1,9	2,7	0,3	34,0
	Чай с лимоном	150	200	200	0,21	0,05	16	60,66
2 день	Груша	115	115	115	0,46	0,34	11,0	48,3
	Каша ячнев.молочная	150	200	200	7,44	8,07	35,28	243,92
	Хлеб пшеничный	30	40	40	3,08	1,2	19,9	104,0
	Масло сливочное	7	10	10	0,07	7,8	0,1	70,9
	Сыр	10	10	20	1,9	2,7	0,3	34,0
	Какао на молоке	150	200	200	4,89	5,33	24,55	174,4
3 день	Банан	90	90	90	1,35	0	18,9	80,1
	Каша пшеничная.молочная	150	200	200	7,68	9,7	32,1	246,0
	Хлеб пшеничный	30	40	40	3,08	1,2	19,9	104,0
	Масло сливочное	7	10	10	0,07	7,8	0,1	70,9
	Сыр	10	10	20	1,9	2,7	0,3	34,0
	Чай с лимоном	150	200	200	0,21	0,05	16	60,66
4 день	Яблоко	130	130	130	0,52	-	13,5	58,5
	Каша гречн.молочная	150	200	200	8,0	9,7	30,7	242,0
	Хлеб пшеничный	30	40	40	3,08	1,2	19,9	104,0
	Масло сливочное	7	10	10	0,07	7,8	0,1	70,9
	Сыр	10	10	20	1,9	2,7	0,3	34,0
	Чай с лимоном	150	200	200	0,21	0,05	16,0	60,66
5 день	Банан	90	90	90	1,35	0	18,9	80,1
	Каша геркулес.молочная	150	200	200	6,55	10,0	22,3	202,3
	Хлеб пшеничный	30	40	40	3,08	1,2	19,9	104,0
	Масло сливочное	7	10	10	0,07	7,8	0,1	70,9
	Сыр	10	10	20	1,9	2,7	0,3	34,0
	Какао на молоке	150	200	200	4,89	5,33	24,55	174,4
бдень	Яблоко	130	130	130	0,52	-	13,5	58,5
	Каша рисовая молочная	150	200	200	7,94	8,21	35,13	246,17
	Хлеб пшеничный	30	40	40	3,08	1,2	19,9	104,0
	Масло сливочное	7	10	10	0,07	7,8	0,1	70,9
	Сыр	10	10	20	1,9	2,7	0,3	34,0
	Чай с лимоном	150	200	200	0,21	0,05	16	60,66

	Обед	Ясли	Сад	школа		Б	Ж	У	К
				7-11	С 11				
1 день	Суп с бобовыми со сметаной	200/7	250/10	250/10	300/10	9,6	4,0	37,8	226,3
	Гуляш в том.сметан.соусе	40/20	60/30	80/40	100/50	18,)	9,5	5,6	178,0
	с гречневой крупой	100	125	150	180	4,44	5,05	21,75	152,6
	Свежий огурец	35	35	40	40	0,28	0,03	1,19	4,9
	Хлеб ржаной	30	40	40	40	3,96	0,72	20,52	108,6
	Компот из сухофруктов	150	200	200	200	0,2	0	23,88	93,22
2 день	Свекольник со сметаной	200/7	250/10	250/10	300/10	4,3	5,22	25,6	157,0
	Шницель мясной	70	80	80	100	16,3	10,8	5,76	185,7
	с макаронными изделиями	110	110	150	180	4,7	4,4	31,41	187,0
	Свежий помидор	35	35	40	40	0,35	0,06	1,46	7,32
	Хлеб ржаной	30	40	40	40	3,96	0,72	20,52	108,6
	Компот из фруктов	150	200	200	200	0,2	0	23,88	93,22
3 день	Щи со сметаной	200/7	250/10	250/10	300/10	3,3	5,2	19,0	132,0
	Плов с курой	150	170	200	200	13,7	15,0	40,0	351,0
	Свежий огурец	35	35	40	40	0,28	0,03	1,19	4,9
	Хлеб ржаной	30	40	40	40	3,96	0,72	20,52	108,6
	Компот из сухофруктов	150	200	200	200	0,2	0	23,88	93,22
4 день	Рассольник со сметаной	200/7	250/10	250/10	300/10	25	5,2	18,8	131,1
	Котлета рыбная	75	80	80	100	13,2	6,5	8,0	144,0
	с картофельным пюре	150	180	200	230	4,5	6,1	29,0	187,0
	Свежий огурец	35	35	40	40	0,28	0,03	1,19	4,9
	Хлеб ржаной	30	40	40	40	3,96	0,72	20,52	108,6
5 день	Суп картофельный	200	250	250	300	3,1	2,86	24,0	131,1
	Ежики мясн.со сметан.подлив.	130/40	150/50	200/50	230/50	27,86	20,58	24,01	417,53
	Зеленый горошек	24	35	40	40	1,75	0,07	4,83	25,5
	Хлеб ржаной	30	40	40	40	3,96	0,72	20,52	108,6
	Компот из фруктов	150	200	200	200	0,2	0	23,88	93,22
6 день	Суп с бобовыми со сметаной	200/7	250/10	250/10	300/10	9,6	4,0	37,8	226,3
	Гуляш в том.сметан.соусе	40/20	60/30	80/40	100/50	18,)	9,5	5,6	178,0
	с макаронными изделиями	110	110	150	180	4,7	4,4	31,41	187,0
	Свежий огурец	35	35	40	40	0,28	0,03	1,19	4,9
	Хлеб ржаной	30	40	40	40	3,96	0,72	20,52	108,6
	Компот из сухофруктов	150	200	200	200	0,2	0	23,88	93,22
7 день	Суп картоф. с рыбой	180	200	250	250	5,37	6,08	17,47	166,08
	Жаркое по-домашнему	200	250	250	250	12,3	13,3	191,5	256
	Зеленый горошек	24	35	40	40	1,75	0,07	4,83	25,5
	Хлеб ржаной	30	40	40	40	3,96	0,72	20,52	108,6
	Компот из фруктов	150	200	200	200	0,2	0	23,88	93,22

8 день	Борщ со сметаной	200/7	250/10	250/10	300/10	3,2	5,2	21,5	141,0
	Шницель мясной	70	80	80	100	16,3	10,8	5,76	185,7
	с гречневой крупой	100	125	150	180	4,44	5,05	21,75	152,6
	Свежий огурец	35	35	40	40	0,28	0,03	1,19	4,9
	Хлеб ржаной	30	40	40	40	3,96	0,72	20,52	108,6
	Компот из сезих ягод	150	200	200	200	0,3	0	19,88	75,83
9 день	Суп с макар. с курой	200	250	250	300	6,45	5,16	21,92	148,87
	Котлета рыбная	75	80	80	100	13,2	6,5	8,0	144,0
	с картофельным пюре	150	180	200	230	4,5	6,1	29,0	187,0
	Свежий огурец	35	35	40	40	0,28	0,03	1,19	4,9
	Хлеб ржаной	30	40	40	40	3,96	0,72	20,52	108,6
	Компот из сухофруктов	150	200	200	200	0,2	0	23,88	93,22
10 день	Щи со сметаной	200/7	250/10	250/10	300/10	3,3	5,2	19,0	132,0
	Тефтели мясные	70	80	80	100	16,3	10,8	5,76	185,7
	с рисом и молочн. соусом	70/40	90/50	150/50	180/50	3,22	4,3	28,8	172,0
	Свежий помидор	35	35	40	40	0,35	0,06	1,46	7,32
	Хлеб ржаной	30	40	40	40	3,96	0,72	20,52	108,6
	Компот из фруктов	150	200	200	200	0,2	0	23,88	93,22

7 день	Груша	115	115	115	0,46	0,34	11,0	48,3
	Каша ячнев.молочная	150	200	200	7,44	8,07	35,28	243,92
	Хлеб пшеничный	30	40	40	3,08	1,2	19,9	104,0
	Масло сливочное	7	10	10	0,07	7,8	0,1	70,9
	Сыр	10	10	20	1,9	2,7	0,3	34,0
	Какао на молоке	150	200	200	4,89	5,33	24,55	174,4
8 день	Банан	90	90	90	1,35	0	18,9	80,1
	Каша пшеничная молочная	150	200	200	7,68	9,7	32,1	246,0
	Хлеб пшеничный	30	40	40	3,08	1,2	19,9	104,0
	Масло сливочное	7	10	10	0,07	7,8	0,1	70,9
	Сыр	10	10	20	1,9	2,7	0,3	34,0
	Чай с лимоном	150	200	200	0,21	0,05	16	60,66
9 день	Яблоко	130	130	130	0,52	-	13,5	58,5
	Каша пшенич.молочная	150	200	200	7,44	8,07	35,28	243,92
	Хлеб пшеничный	30	40	40	3,08	1,2	19,9	104,0
	Масло сливочное	7	10	10	0,07	7,8	0,1	70,9
	Сыр	10	10	20	1,9	2,7	0,3	34,0
	Чай с лимоном	150	200	200	0,21	0,05	16	60,66
10 день	Банан	90	90	90	1,35	0	18,9	80,1
	Каша геркулес.молочная	150	200	200	6,55	10,0	22,3	202,3
	Хлеб пшеничный	30	40	40	3,08	1,2	19,9	104,0
	Масло сливочное	7	10	10	0,07	7,8	0,1	70,9
	Сыр	10	10	20	1,9	2,7	0,3	34,0
	Какао на молоке	150	200	200	4,89	5,33	24,55	174,4

	Ужин	Ясли	Сад	школа	Б	Ж	У	К
1 день	Творожная запеканка	150	200	200	24,26	8,31	39,75	330,81
	Хлеб пшеничный	20	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	Кефир	150	200	200	5,6	6,38	8,18	112,52
2 день	Рыба туш. в томате с овощами	150	200	200	14,52	8,03	7,51	160,29
	с рисом	70	90	150	180	3,22	4,3	29,8
	Хлеб пшеничный	20	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	Ряженка	150	200	200	5,6	6,38	8,18	112,52
3 день	Вермишель молочная	150	200	200	5,58	6,12	19,73	156,08
	Хлеб пшеничный	20	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	Кисель из плодов. концентрата	150	200	200	1,36	-	29,02	116,19
	Печенье	20	40	40	2,96	4,0	30,48	162,40
4 день	Вареники творож. ленивые с маслом	150/5	200/10	200/10	32,49	9,82	33,22	351,22
	Хлеб пшеничный	20	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	Бифидок	150	200	200	5,6	6,38	8,18	112,52
5 день	Салат из моркови	45	60	60	0,57	5,04	5,19	68,40
	Оладьи	90	90	90	6,6	11,9	33,16	267,3
	Кефир	150	200	200	5,6	6,38	8,18	112,52
6 день	Капуста тушеная с яйцом	150/40	200/50	200/50	10,51	20,74	36,73	375,62
	Хлеб пшеничный	20	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	Кефир	150	200	200	5,6	6,38	8,18	112,52
7 день	Творожная запеканка	150	200	200	24,26	8,31	39,75	330,81
	Хлеб пшеничный	20	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	Ряженка	150	200	200	5,6	6,38	8,18	112,52
8 день	Омлет	80	80	120	6,5	8,5	2,66	113,0
	Печенье	20	40	40	2,96	4,0	30,48	162,40
	Кисель из плодов. концентрата	150	200	200	1,36	-	29,02	116,19
9 день	Сырники творожные	150	200	200	34,0	21,2	40,2	500
	Хлеб пшеничный	20	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	Бифидок	150	200	200	5,6	6,38	8,18	112,52
10 день	Салат из моркови	45	60	60	0,57	5,04	5,19	68,40
	Ватрушка с повидлом	70	70	70	6,7	7,9	36,5	240,6
	Топленое молоко	150	200	200	5,6	6,38	8,18	112,52

Итого:

Средняя калорийность - ясли 1540ккал; сад 1970какл; школа (7-11) 2350ккал; школа(с 11) 2713ккал.

При составлении меню использовалась следующая литература:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях»: Методические материалы под редакцией академика РАЕН, д.м.н. И.Я.Коня – М: АРКТИ – МИПКРО, 2001.
2. «Азбука питания». Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А.Таргонская. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2002.
3. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий»: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. –М.: «ИКТЦ «Лада», К.: «Издательство «Арий», 2006.