

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГАОУ СО «Школа «Уникум»

Л.А. Сидоренко
«01» сентября 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГАОУ СО «Школа «Уникум»

(3-7 лет)

2024-2025 учебный год

1 день 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	205	7,2	7,4	23	230	0,23	182-Москва – 2007
	Масло сливочное	8	0,64	6,5		48	0,22	
	Сыр «Российский»	12	2,9	3,2		32	0,24	
	Батон пшеничный	30	3,3	0,4	14	72		
	Какао с молоком	200	3,6	3,2	26	151	0,32	382 Москва -2007
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
10.30 –11.00	Сок яблочный	100	0,5	-	5,5	48	4,0	
	Фрукты (апельсин)	100	0,4	0,4	8	26	1,3	
ОБЕД								
12.30 - 13.00	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	0,5	3	3,1	42	26	14 Пермь -2006
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,5	2,7	2,4	132	5,09	103-Москва -2007
	Птица отварная	80	12,1	9,7	2,7	147		288–Москва-2007г
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,7	45	185		196 – П– 2006г
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	16	43		
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,2	9,3	38		
	Компот из сухофруктов	180	0,7		13	100	0,26	349 –Москва -2007
ПОЛДНИК								
15.30 –16.00	Напиток «Снежок»	200	4,5	4,8	19	112	1,2	
	Пудинг творожный запеченный	100	16,1	5,5	26,4	220	3,4	135 Пермь-2006г
УЖИН								
17.30 –18.00	Свекла отварная	60	0,96	3,6	6,6	62	6,6	52 Москва -2007
	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами	145	13,1	14,3	13,9	268	33	284 Москва -2007
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	11	28		
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	14	58		
	Чай с лимоном	200	0,1		15	60	2,9	377-Москва-2007
	ИТОГО – за 1 день		87	72	273	2102	85	

2 день 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
	Суп молочный с крупой	200	3,6	3,8	15,6	112	1,2	121 Москва 2007
	Масло сливочное	8	0,64	6,5		48	0,22	
	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63		.209 Москва-2007
	Батон пшеничный	30	3,3	0,4	14	72		
	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	3,1	19,7	119	0,64	258 Пермь – 2006
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
10.30 –11.00	Сок грушевый	100	0,4	0,3	5,0	47	4,0	
	Фрукты (яблоко)	100	0,6	0,6	14	42	18	
ОБЕД								
12.30 –13.00	Салат из моркови	60	0,7	6	6	81	3,0	9 Пермь – 2006
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2,3	3,6	13,6	99	1,2	37 Пермь- 2006
	Гуляш из говядины	80	9,4	25,2	21	220	3,3	260 Москва –2007
	Картофельное пюре	150	3	5,1	18	132	3,15	196 Пермь – 2006г
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	16	43		
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,2	9,3	38		
	Компот из сухофруктов	180	0,7		13	100	0,26	349 Москва -2007
ПОЛДНИК								
15.30 –16.00	Йогурт	200	3,6	5,0	11,8	98		
	Булочка «Российская»	60	4,1	4,5	36	198	0,12	490- Москва 2007г
УЖИН								
17.30 –18.00	Тефтели рыбные	100	6,4	5,9	4,1	115	5,5	239 Москва –2007
	Рис отварной	150	3,0	6,4	22	197	0,9	30 Москва – 2007
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	11	28		
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	14	58		
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	0,1	376 Москва –2007
	ИТОГО - за 2 день		59	82	266	1970	42	

3 день 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
08.15 – 08.50	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,3	3,7	16,4	113	1,4	120 Москва -2007г.
	Сыр «Российский»	12	2,9	3,2		32	0,24	
	Масло сливочное	8	0,64	6,5		48	0,22	
	Батон пшеничный	30	3,3	0,4	14	72		
	Какао с молоком	200	3,6	3,2	26	151	0,32	382 Москва -2007г.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
10.30 – 11.00	Сок яблочный	100	0,5	-	5,5	48	4,0	
	Фрукты (банан)	100	1,5	0,1	21,8	89	10	
ОБЕД								
12.30 – 13.00	Огурец консервированный	60	0,48	0,12	1,9	11	2,4	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	13	112	22,1	82 Москва – 2007г.
	Жаркое по-домашнему	200	6,4	9,9	24	234	8	259 Москва –2007г.
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	16	43		
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,2	9,3	38		
	Компот из сухофруктов	180	0,7		13	100	0,26	349 Москва-2007г.
ПОЛДНИК								
15.30 – 16.00	Молоко кипяченое	200	5,6	6,7	9,4	117	2	260 Пермь -2006г
	Запеканка из творога	80	15,5	6,4	15,4	182	3,1	135 Пермь -2006г
УЖИН								
17.30 – 18.00	Фрикадельки мясные	80	4,8	13	9,3	145	3,1	280 Москва – 2007г.
	Запеканка капустная	150	7,6	18	28,3	234	27	70 Пермь -2006г
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	14	58		
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	11	28		
	Чай с лимоном	200	0,1		15	60	0,1	37 Москва – 2007г.
	ИТОГО - за 3 день		69	77	263	1915	84	

4 день 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
08.15 – 08.50	Каша жидкая молочная из манной крупы	205	6,1	11,3	23	260	1,9	181 Москва –2007
	Масло сливочное	8	0,64	6,5		48	0,22	
	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63		.209 Москва-2007
	Батон пшеничный	30	3,3	0,4	14	72		
	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	3,1	19	119	0,64	258 Пермь – 2006
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
10.30 – 11.00	Сок грушевый	100	0,4	0,3	5,0	47	4,0	
	Фрукты (груши)	100	0,35	0,25	6	36	1,3	
ОБЕД								
12.30 – 13.00	Огурец свежий	60	0,5		2,04	7	6	71 Москва 2007
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11	96	35	88 Москва – 2007
	Котлеты мясные	80	7,4	7,4	10,7	139		268 Москва– 2007г
	Пюре из гороха	150	9	1,2	38	142		114 Пермь - 2006
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	16	43		
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,2	9,3	38		
	Компот из сухофруктов	180	0,7		13	100	0,26	349 Москва – 2007
ПОЛДНИК								
15.30 – 16.00	Ряженка	200	3,4	4,5	7	100	0,27	
	Ватрушка с творогом	60	3,4	2,6	27	219	0,04	299 Пермь –2006г
УЖИН								
17.30 – 18.00	Котлеты из рыбы	80	8,1	13,1	6,1	131	1,3	234 Москва – 2007
	Картофельное пюре	150	3	5,1	18	132	3,15	312 Москва- 2007
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	14	58		
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	11	28		
	Кисель из концентрата плодового	200	1,3		22	116		247 Пермь – 2006г.
	ИТОГО - за 4 день		67	66	271	1994	57	

5 день 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
08.15 – 08.50	Каша «Дружба»	205	6,5	8,3	35	241	0,53	93 Пермь – 2006 г.
	Сыр «Российский»	12	2,9	3,2		32	0,2	
	Масло сливочное	8	0,64	6,5		48	0,2	
	Батон пшеничный	30	3,3	0,4	14	72		
	Какао с молоком	200	3,6	3,2	26	151	0,32	382 Москва- 2007.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
10.30 – 11.00	Сок яблочный	100	0,5		5,0	48	4,0	
	Фрукты (яблоко)	100	0,6	0,6	14	42	18	
ОБЕД								
12.30 – 13.00	Салат из лука репчатого	50	0,7	3,0	3,8	46	7,6	14 Пермь- 2006г.
	Свекольник	250	1,9	6,3	10	104	30	35 Москва –2007
	Мясо тушеное	100	13,2	5,3	25	111	2,1	256 Москва –2007
	Капуста тушеная	160	3,1	4,4	19	125	39	321 Москва-2007
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	16	43		
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,2	9,3	38		
	Компот из сухофруктов	180	0,7		13	100	0,26	349 Москва – 2007
ПОЛДНИК								
15.30 – 16.00	Кефир	200	4,5	4,8	17	112	1,2	
	Пудинг творожный запеченный	100	16,1	5,5	26,4	220	3,4	
УЖИН								
17.30- 18.00	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	7,6	6,8	3,8	79	7,5	229 Москва – 2007
	Рис отварной	150	3,0	6,4	22	197	0,9	30 Москва – 2007
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	11	28		
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	14	58		
	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60	0,1	376 Москва -2007
	ИТОГО - за 5 день		78	66	299	1993	115	

6 день 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
08.15 – 08.50	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,3	8,9	25,4	207	1,4	100 – Пермь – 2006г
	Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0,25	70	-	209 Москва -2007г.
	Масло сливочное	8	0,64	6,5		48	0,22	
	Батон пшеничный	30	3,3	0,4	14	72		
	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	3,1	19	119	0,64	258 Пермь – 2006 г.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
10.30 – 11.00	Сок яблочный	100	0,5		5,5	48	4,0	
	Фрукты (банан)	100	1,5	0,1	21,8	89	10	
ОБЕД								
	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	0,5	3	3,1	42	26	14 Пермь- 2006г.
	Суп картофельный с клецками	250	5,2	4,8	23,6	133	2,1	38 Пермь -2006 г.
	Птица отварная	80	12,1	9,7	2,7	147		288 Москва – 2007
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,7	5,7	35	185		196 Пермь – 2006г
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	16	43		
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,2	9,3	38		
	Компот из сухофруктов	180	0,7		13	100	0,26	349 Москва -2007г.
ПОЛДНИК								
15.30 – 16.00	Йогурт	200	3,6	5,0	11,8	98		
	Булочка школьная	60	4,1	1,6	29	149		428 Москва– 2007г
УЖИН								
	Рыба отварная	80	9,2	12	6,6	109	6,8	226 Москва -2007 г.
17.30- 18.00	Запеканка картофельная с овощами	150	5,2	11,4	34	258	20	161 Москва -2007г
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	11	28		
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	14	58		
	Чай с лимоном	200	0,1		15	60	2,9	377 Москва -2007г.
	ИТОГО - за 6 день		81	77	299	2101	56,3	

7 день 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
8.15- 8.50	Суп молочный с крупой	200	3,6	4,0	15	112	0,4	121 Москва -2007г.
	Сыр «Российский»	12	2,9	3,2		32	0,24	
	Масло сливочное	8	0,64	6,5		48	0,22	
	Батон пшеничный	30	3,3	0,4	14	72		
	Какао с молоком	200	3,6	3,2	26	151	0,32	382 Москва – 2007г
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
10.30 – 11.00	Сок грушевый	100	0,4	0,3	5,0	47	4,0	
	Фрукты (апельсин)	100	0,4	0,4	8	26	1,3	
ОБЕД								
12.30 – 13.00	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	0,5	3	3,1	42	26	14 Пермь- 2006г.
	Огурец свежий	60	0,5		2,04	10	6	71 Москва -2007г.
	Суп картофельный с рыбой	250	6,1	4,1	6,7	116	3,3	42 Пермь – 2006г.
	Фрикадельки мясные	80	4,8	13	9,3	145	3,1	280 Москва- 2007г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,2	22	210		204 Пермь-2006г.
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	16	43		
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,2	9,3	38		
	Компот из сухофруктов	180	0,7		13	100	0,26	349 – Москва – 2007
ПОЛДНИК								
15.30 – 16.00	Напиток «Снежок»	200	4,5	4,8	19	112	1,2	
	Запеканка из творога	80	15,5	6,4	15,4	182	3,1	124 Пермь 2006г.
УЖИН								
17.30 – 18.00	Картофель отварной с луком	165	3,3	7,6	33	216	33	126 Москва -2007г
	Омлет натуральный	55	4,3	10,7	5,6	140	0,9	210 Москва 2007
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	14	58		
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	11	28		
	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60	0,1	376 Москва-2007г.
	ИТОГО - за 7 день		69	71	259	1946	57	

8 день 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
8.15- 8.50	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,3	3,7	16,4	113	1,4	120 – Москва – 2007
	Масло сливочное	8	0,64	6,5		48	0,22	
	Батон пшеничный	30	3,3	0,4	14	72		
	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	3,19	19	119	0,64	258 – Пермь – 2006
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
10.30 – 11.00	Сок яблочный	100	0,5		5,5	48	4,0	
	Фрукты (яблоко)	100	0,6	0,6	14	42	18	
ОБЕД								
12.30 – 13.00	Салат из моркови	60	0,7	6	6	81	3,0	9 Пермь – 2006
	Рассольник ленинградский	250	5	7,8	27	149	3,2	34 Пермь -2006г
	Гуляш из говядины	80	13,4	25,2	19	190	3,3	260 Москва – 2007
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	160	3,2	7,6	30	204	28	142 Москва -2007
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	16	43		
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,2	9,3	38		
	Компот из сухофруктов	180	0,7		13	100	0,26	349 – Москва – 2007
ПОЛДНИК								
15.30 – 16.00	Ряженка	200	3,4	4,5	7	100	0,27	
	Булочка «Веснушка»	60	4,6	4,4	35	199	1,2	
УЖИН								
17.30- 18.00	Тефтели рыбные	100	6.4	5,9	4,1	115	5,5	239 Москва- 2007
	Капуста тушенная	160	3,1	4,4	19	125	39	321 Москва – 2007
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	11	28		
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	14	58		
	Чай с лимоном	200	0,1		15	60	2,9	377 -Москва – 2007
	ИТОГО - за 8 день		63	81	301	1932	110	

9 день 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
08.15 – 08.50	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,3	8,9	25,4	207	1,4	100 – Пермь – 2006г
	Сыр «Российский»	12	2,9	3,2		32	0,24	
	Масло сливочное	8	0,64	6,5		48	0,22	
	Батон пшеничный	30	3,3	0,4	14	72		
	Какао с молоком	200	3,6	3,2	26	151	0,32	382 Москва- 2007г.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
10.30 – 11.00	Сок грушевый	100	0,4	0,3	5,0	47	4,0	
	Фрукты (апельсин)	100	0,9	-	8,1	27	22	
ОБЕД								
12.30 – 13.00	Салат из свеклы с изюмом (черносливом)	60	0,8	6	9,6	66	9,4	20 Пермь -2006г.
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,9	11	96	35	88 Москва – 2007г.
	Плов из птицы	200	19,8	25,3	32	436	2,1	291 Москва -2007г.
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	16	43		
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,2	9,3	38		
	Компот из сухофруктов	180	0,7		13	100	0,26	349- Москва – 2007
ПОЛДНИК								
15.30 – 16.00	Кефир	200	4,5	4,8	17	112	1,2	
	Пирог открытый	60	3.5	1,8	29	164	0,02	414-Москва-2007
УЖИН								
17.30 – 18.00	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	7,6	6,8	3,8	79	7,5	229–Москва – 2007
	Картофельное пюре	150	2,1	5,1	18	132		304 -Москва – 2007
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	11	28		
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	14	58		
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	0,1	376 Москва – 2007
	ИТОГО - за 9 день		70	79	277	1996	83	

10 день 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
08.15 – 08.50	Суп молочный с крупой	200	3,6	4,0	15	112	0,4	121 Москва -2007г.
	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63		209- Москва 2007
	Масло сливочное	8	0,64	6,5		48	0,22	
	Батон пшеничный	30	3,3	0,4	14	72		
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19	119	0,64	258 Пермь – 2006г.
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
10.30 – 11.00	Сок яблочный	100	0,5		5,5	48	4,0	
	Фрукты (банан)	100	1,5	0,1	21,8	89	10	
ОБЕД								
12.30 – 13.00	Помидор свежий	60	0,6	1,5	1,2	16		19 - Москва- 73
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2,3	3,6	13,6	99	1,2	37 - Пермь- 2006
	Биточки мясные	80	6,4	8,4	10,7	139		268 –Москва –2007
	Рагу из овощей	155	4,4	4,1	22	145	26	143– Москва - 2007
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	16	43		
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,2	9,3	38		
	Компот из сухофруктов	180	0,7		13	100	0,26	349 –Москва –2007
ПОЛДНИК								
15.30 – 16.00	Йогурт	200	3,6	5,0	11,8	98		
	Запеканка из творога	80	15,5	6,4	15,4	182	3,1	124 Пермь 2006г.
УЖИН								
	Фрикадельки мясные	80	4,8	13	9,3	145	3,1	280 Москва- 2007г.
	Макаронные изделия отварные	140	4,9	0,5	33	161		202 Москва --2007г.
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,4	14	58		
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,2	11	28		
	Чай с лимоном	200	0,1		15	60	2,9	377 Москва – 2007
	ИТОГО – за 10 день		70	62	271	1863	52	

