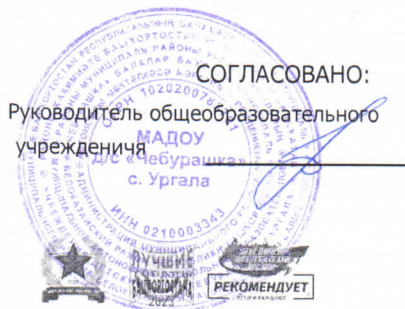




СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения

И.И. Мухоморов
с. Ургала

РЕКОМЕНДУЕТ

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Исакова Г.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
(2-х недельное)

Категория питающихся: Дети с 3 до 7 лет

Сезон Весна-лето

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)	№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)
1-я неделя				2-я неделя			
Понедельник				Понедельник			
Завтрак				Завтрак			
КП25072	Каша рисовая молочная	165	4/8/26/186	КП25084	Каша пшённая молочная жидкая	160	6/7/28/199
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак ИТОГО		400	7/16/46/339	Завтрак ИТОГО		400	12/11/52/348
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25107	Молоко кипячённое	100	3/3/4/55	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
КП25023	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163				
Завтрак второй ИТОГО		140	5/10/27/218	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82
Обед				Обед			
КП25102	Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	50	1/2/3/32	КП25177	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	2/4/12/165
КП25033	Суп-лапша домашняя	200	5/6/16/225	КП25040	Макароны отварные с маслом	130	3/5/23/186
КП25022	Гречка по-купечески	130	8/7/12/153	ДГ26002	Котлеты куриные с соусом томатным	70	9/5/3/104
КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0/0/17/120	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
0000БЕЛ	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	25	2/0/10/59	0000БЕЛ	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	25	2/0/10/59
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1/3/7/46	ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1/3/7/46
Обед ИТОГО		625	17/18/65/635	Обед ИТОГО		675	18/17/83/670
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25103	Сырники из творога с соусом молочным	150	5/5/14/146	КП25046	Картофельное пюре	130	3/6/17/172
КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
0000БЕЛ	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	20	2/0/8/47	0000БЕЛ	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	20	2/0/8/47
Уплотненный полдник ИТОГО		320	7/5/25/269	Уплотненный полдник ИТОГО		350	5/6/31/246
Понедельник ИТОГО			36/49/163/1461	Понедельник ИТОГО			35/34/175/1346
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
КП25041	Каша манная молочная	160	7/8/19/199	КП25074	Каша пшеничная молочная	165	3/4/15/161
КП25054	Какао с молоком	200	0/2/10/69	КП25070	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2/3/10/69
КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126
Завтрак ИТОГО		400	13/14/47/390	Завтрак ИТОГО		400	8/15/39/356
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП25107	Молоко кипячённое	100	3/3/4/55
				КП25023	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82	Завтрак второй ИТОГО		140	5/10/27/218
Обед				Обед			
ДГ26026	Рассольник овощной со сметаной	200	2/3/13/118	КП25033	Суп-лапша домашняя	200	5/6/16/225
КП25040	Макароны отварные с маслом	130	3/5/23/186	КП25100	Пюре гороховое	130	3/2/25/123
ДГ26002	Котлеты куриные с соусом томатным	70	9/5/3/104	ДГ26006	Тефтели из говядины с рисом с подливом овощным	70	1/5/4/115
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0/0/17/120

0000БЕЛ	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	25	2/0/10/59	0000БЕЛ	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	25	2/0/10/59
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1/3/7/46	ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1/3/7/46
Обед ИТОГО		675	18/16/84/623	Обед ИТОГО		675	12/16/79/688
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
ДГ26041	Суп рыбный	130	5/5/8/122	КП25217	Сырники из творога с яблочным соусом	150	5/5/14/146
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76
0000БЕЛ	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	20	2/0/8/47	0000БЕЛ	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	20	2/0/8/47
Уплотненный полдник ИТОГО		350	7/5/22/196	Уплотненный полдник ИТОГО		320	7/5/25/269
Вторник ИТОГО			38/35/162/1291	Вторник ИТОГО			32/46/170/1531
Среда Завтрак				Среда Завтрак			
КП25074	Каша пшеничная молочная	165	3/4/15/161	КП25041	Каша манная молочная	160	7/8/19/199
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак ИТОГО		400	6/12/35/314	Завтрак ИТОГО		400	13/12/43/348
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25078	Йогурт	100	2/2/10/159	КП25078	Йогурт	100	2/2/10/159
Завтрак второй ИТОГО		100	2/2/10/159	Завтрак второй ИТОГО		100	2/2/10/159
Обед				Обед			
КП26085	Салат "Морковча школьный"(морковь/лук)	50	1/5/6/74	КП26085	Салат "Морковча школьный"(морковь/лук)	50	1/5/6/74
ДГ26016	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1/3/9/171	ДГ26016	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1/3/9/171
ДГ26042	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	130	6/7/16/187	КП25022	Гречка по-купечески	130	8/7/12/153
КП25031	Компот яблочный	200	0/0/18/67	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
0000БЕЛ	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	25	2/0/10/59	0000БЕЛ	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	25	2/0/10/59
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1/3/7/46	ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1/3/7/46
Обед ИТОГО		625	11/18/66/604	Обед ИТОГО		625	14/18/72/613
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
ДГ26032	Вак-беляш	100	6/8/24/202	КП25073	Макаронные изделия с тёртым сыром	130	10/8/20/243
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	65	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки высшего сорта с витаминами и железом	20	2/0/8/47
				КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
Уплотненный полдник ИТОГО		300	6/8/30/229	Уплотненный полдник ИТОГО		350	12/8/34/317
Среда ИТОГО			25/40/141/1306	Среда ИТОГО			41/40/159/1437
Четверг Завтрак				Четверг Завтрак			
КП25069	Суп молочный с вермишелью	160	4/3/13/95	КП25069	Суп молочный с вермишелью	165	4/3/13/98
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25054	Какао с молоком	200	0/2/10/69
КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126
Завтрак ИТОГО		400	10/7/37/244	Завтрак ИТОГО		400	7/13/37/293
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25056	Сок фруктовый	100	0/0/10/46	КП25056	Сок фруктовый	100	0/0/10/46
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/10/46	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/10/46
Обед				Обед			
КП25035	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	8/5/15/200	ДГ26050	Суп гороховый с томатом	200	8/5/15/207
КП25046	Картофельное пюре	130	3/6/17/172	КП25046	Картофельное пюре	130	3/6/17/172
ДГ26006	Тефтели из говядины с рисом с подливом овощным	70	1/5/4/115	ДГ26011	Биточки рыбные с соусом томатным	70	9/5/11/125
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	КП25031	Компот яблочный	200	0/0/18/67
0000БЕЛ	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	25	2/0/10/59	0000БЕЛ	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	25	2/0/10/59
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1/3/7/46	ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1/3/7/46
Обед ИТОГО		675	16/19/81/702	Обед ИТОГО		675	23/19/78/676
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			

КП25084	Каша пшённая молочная жидкая	130	5/6/23/162	КП25053	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	130	5/6/23/170
КП25092	Чай с молоком и сахаром	200	2/5/18/75	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
0000БЕЛ	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	20	2/0/8/47	0000БЕЛ	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	20	2/0/8/47
Уплотненный полдник ИТОГО		350	9/11/49/284	Уплотненный полдник ИТОГО		350	7/6/37/244
Четверг ИТОГО			35/37/177/1276	Четверг ИТОГО			37/38/162/1259
Пятница Завтрак				Пятница Завтрак			
КП25053	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	7/8/29/216	КП25049	Каша "Дружба" молочная	160	8/11/26/228
КП25070	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2/3/10/69	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак ИТОГО		400	12/19/53/411	Завтрак ИТОГО		400	14/15/50/377
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25080	Кефир	100	3/3/9/76	КП25080	Кефир	100	3/3/9/76
Завтрак второй ИТОГО		100	3/3/9/76	Завтрак второй ИТОГО		100	3/3/9/76
Обед				Обед			
ДГ26037	Свекла тертая	50	1/2/4/18	КП25176	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1/4/21/185
КП25034	Суп с рисовой крупой	200	2/2/13/135	КП25040	Макароны отварные с маслом	130	3/5/23/186
ДГ26051	Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	130	6/9/20/224	ДГ26006	Тефтели из говядины с рисом с подливом овощным	70	1/5/4/115
КП25030	Чай витаминизированный "Витошка"	200	0/0/10/39	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
0000БЕЛ	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	25	2/0/10/59	0000БЕЛ	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	25	2/0/10/59
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1/3/7/46	ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	20	1/3/7/46
Обед ИТОГО		625	12/16/64/521	Обед ИТОГО		675	9/17/93/701
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
ДГ26024	Булочка сдобная	100	23/11/43/361	ДГ26022	Булочка с посыпкой	100	7/8/48/290
КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
Уплотненный полдник ИТОГО		300	23/11/46/437	Уплотненный полдник ИТОГО		300	7/8/54/317
Пятница ИТОГО			50/49/172/1445	Пятница ИТОГО			33/43/206/1471