



Руководитель общеобразовательного учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Байбурин Р.В.

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			
КП25049	Каша "Дружба" молочная	150	7/10/24/214	КП25084	Каша пшённая молочная жидкая	150	6/7/26/187
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		385	10/18/44/367	Завтрак ИТОГО		390	12/11/50/336
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	100	0/0/14/55	КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	100	0/0/9/60
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/14/55	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/60
Обед				Обед			
КП26085	Салат "Морковча школьный" (морковь/лук)	50	1/5/6/74	ДГ26016	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1/2/8/154
КП25033	Суп-лапша домашняя	180	4/5/14/203	КП25040	Макароны отварные с маслом	100	2/4/18/143
ДГ26051	Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	120	5/8/19/206	ДГ26008	Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	70	6/4/9/64
КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0/0/17/120	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/58	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/58
ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/3/9/58	ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/3/9/58
Обед ИТОГО		600	14/21/75/719	Обед ИТОГО		630	14/13/82/587
Полдник				Полдник			
КП25042	Сырники из творога с соусом молочным	90	5/5/14/146	КП25046	Картофельное пюре	100	3/5/13/132
КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47
Полдник ИТОГО		320	7/5/25/269	Полдник ИТОГО		320	5/5/27/206
Понедельник ИТОГО			31/44/158/1410	Понедельник ИТОГО			31/29/168/1189
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
КП25041	Каша манная молочная	150	6/8/17/187	КП25074	Каша пшеничная молочная	150	2/4/14/146
КП25054	Какао с молоком	200	0/2/10/69	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126
Завтрак ИТОГО		390	12/14/45/378	Завтрак ИТОГО		385	5/12/34/299
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП22056	Пастила б/с "Пастилушка" 20гр	20	0/0/3/11	ПОК0266	Вафли "Золотце моё"	1 шт.	
Завтрак второй ИТОГО		20	0/0/3/11			20	
Обед				Обед			
ДГ26026	Рассольник овощной со сметаной	180	2/3/12/106	КП25033	Суп-лапша домашняя	180	4/5/14/203
КП25040	Макароны отварные с маслом	100	2/4/18/143	КП25100	Пюре гороховое	100	2/1/19/95
ДГ26002	Котлеты куриные с соусом томатным	70	9/5/3/104	ДГ26002	Котлеты куриные с соусом томатным	70	9/5/3/104
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0/0/17/120

ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/58	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/58
ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/3/9/58	ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/3/9/58
Обед ИТОГО		630	18/15/80/579	Обед ИТОГО		630	19/14/72/638
Полдник				Полдник			
ДГ26019	Картофель тушеный с овощами	100	2/6/15/126	КП25216	Сырники из творога с яблочным соусом	90	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
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47
Полдник ИТОГО		320	4/6/29/200	Полдник ИТОГО		320	7/5/25/269
Вторник ИТОГО			34/35/157/1168	Вторник ИТОГО			31/31/131/1206
Среда				Среда			
Завтрак				Завтрак			
КП25083	Каша пшеничная молочная	150	2/4/14/146	КП25041	Каша манная молочная	150	6/8/17/187
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		385	5/12/34/299	Завтрак ИТОГО		390	12/12/41/336
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25056	Сок фруктовый	100	0/0/10/46	КП25029	Напиток яблочный	100	0/0/5/22
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/10/46	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/5/22
Обед				Обед			
ДГ26037	Свекла тертая	50	1/2/4/18	КП26086	Салат из свеклы на растительном масле	50	1/4/25/95
КП25176	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1/4/19/167	КП25034	Суп с рисовой крупой	180	2/2/12/121
ДГ26025	Плов из рисовой крупы с говяжим фаршем	120	6/6/15/173	ДГ26051	Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	120	5/8/19/206
КП25031	Компот яблочный	200	0/0/18/67	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/58	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/58
ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/3/9/58	ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/3/9/58
Обед ИТОГО		600	12/15/75/541	Обед ИТОГО		600	13/17/103/648
Полдник				Полдник			
ДГ26032	Вак-беляш	80	5/6/19/162	КП26091	Макароны отварные с маслом	100	2/4/18/143
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
				ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47
Полдник ИТОГО		280	5/6/25/189	Полдник ИТОГО		320	4/4/32/217
Среда ИТОГО			22/33/144/1075	Среда ИТОГО			29/33/181/1223
Четверг				Четверг			
Завтрак				Завтрак			
КП25069	Суп молочный с вермишелью	150	3/3/12/89	КП25053	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6/7/27/196
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126
Завтрак ИТОГО		390	9/7/36/238	Завтрак ИТОГО		385	9/15/47/349
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82
Обед				Обед			
КП25035	Суп картофельный с бобовыми и гречками	180	7/4/14/180	ДГ26050	Суп гороховый с томатом	180	7/4/14/186
КП25046	Картофельное пюре	100	3/5/13/132	КП25046	Картофельное пюре	100	3/5/13/132
ДГ26011	Биточки рыбные с соусом томатным	70	9/5/11/125	ДГ26006	Тефтели из говядины с рисом с подливом овощным	70	1/5/4/115
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	КП25031	Компот яблочный	200	0/0/18/67

ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/58	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/58
ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/3/9/58	ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/3/9/58
Обед ИТОГО		630	24/17/85/663	Обед ИТОГО		630	15/17/68/616
Полдник				Полдник			
КП25084	Каша пшеничная молочная жидкая	100	4/4/18/124	ДГ26022	Булочка с посыпкой	80	6/6/38/232
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47				
Полдник ИТОГО		320	6/4/32/198	Полдник ИТОГО		280	6/6/44/259
Четверг ИТОГО			39/28/162/1181	Четверг ИТОГО			30/38/168/1306
Пятница				Пятница			
Завтрак				Завтрак			
КП25072	Каша рисовая молочная	150	4/7/24/169	КП25069	Суп молочный с вермишелью	150	3/3/12/89
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25070	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2/3/10/69
КП25055	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП25058	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак ИТОГО		385	7/15/44/322	Завтрак ИТОГО		390	11/10/40/280
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25080	Кефир	100	3/3/9/76	КП25023	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163
КП25023	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163	КП25078	Йогурт	100	2/2/10/159
Завтрак второй ИТОГО		140	5/10/32/239	Завтрак второй ИТОГО		140	4/9/33/322
Обед				Обед			
КП26085	Салат "Морковча школьный"(морковь/лук)	50	1/5/6/74	ДГ26029	Свекольник со сметаной	180	2/4/8/94
КП25177	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	180	2/4/11/149	КП25050	Каша гречневая рассыпчатая	100	3/3/14/137
ДГ26043	Рагу овощное с куриным фаршем	120	7/7/9/122	ДГ26004	Котлеты мясные с соусом томатным	70	8/7/8/130
КП25030	Чай витаминизированный "Витоска"	200	0/0/10/39	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/58	ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/58
ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/3/9/58	ХЛСТ002	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2/3/9/58
Обед ИТОГО		600	14/19/55/500	Обед ИТОГО		630	18/17/77/587
Полдник				Полдник			
ДГ26021	Булочка домашняя	80	6/9/43/280	ДГ26013	Рагу из овощей	100	2/7/11/124
КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
				ХЛСТ001	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е)и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47
Полдник ИТОГО		280	6/9/46/356	Полдник ИТОГО		320	4/7/25/198
Пятница ИТОГО			32/53/177/1417	Пятница ИТОГО			37/43/175/1387