

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного
учреждения

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

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			
КП26078	Каша рисовая молочная	165	4/8/26/186	КП26071	Каша пшённая молочная жидкая	160	6/7/28/199
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП26072	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП26081	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак ИТОГО		400	7/16/46/339	Завтрак ИТОГО		400	12/11/52/348
Обед				Обед			
КП26086	Салат из свеклы на растительном масле	50	1/4/25/95	КП25176	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1/4/21/185
КП26061	Суп-лапша домашняя	200	5/6/16/225	КП26091	Макароны отварные с маслом	130	3/5/23/186
КП26088	Гречка по-купечески	140	8/7/12/165	ДГ26004	Котлеты мясные с соусом томатным	70	8/7/8/130
КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0/0/17/120	КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47
Обед ИТОГО		635	18/20/89/711	Обед ИТОГО		675	17/19/99/717
Полдник				Полдник			
КП26082	Сок фруктовый	150	1/0/15/69	КП25107	Молоко кипячённое	150	4/5/6/82
КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163	КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163
Полдник ИТОГО		190	3/7/38/232	Полдник ИТОГО		190	6/12/29/245
Ужин				Ужин			
КП25217	Сырники из творога с яблочным соусом	150	5/5/14/146	КП22338	Салат "Пестрый"(свекла,яблоко)	50	0/2/5/45
КП26112	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	ДГ26019	Картофель тушеный с овощами	130	3/8/20/164
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
				65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47
Ужин ИТОГО		320	7/5/25/269	Ужин ИТОГО		400	5/10/39/283
Понедельник ИТОГО			35/48/198/1551	Понедельник ИТОГО			40/52/219/1593
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
КП26079	Каша манная молочная	160	7/8/19/199	КП25206	Суп молочный с рисовой крупой	165	4/5/15/117
КП26066	Какао с молоком	200	0/2/10/69	КП26067	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2/3/10/69
КП26081	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	КП26072	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126
Завтрак ИТОГО		400	13/14/47/390	Завтрак ИТОГО		400	9/16/39/312
Обед				Обед			
КП26220	Суп крестьянский с крупой (пшено)со сметаной	200	17/21/51/257	КП26061	Суп-лапша домашняя	200	5/6/16/225
КП26091	Макароны отварные с маслом	130	3/5/23/186	КП26083	Пюре гороховое	130	3/2/25/123
ДГ26054	Тефтели из говядины с рисом с подливом овощным	70	1/5/4/115	ДГ26002	Котлеты куриные с соусом томатным	70	9/5/3/104

КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко, лимон)	200	0/0/17/110
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47
Обед ИТОГО		675	26/34/125/774	Обед ИТОГО		675	21/16/80/678
Полдник				Полдник			
КП25107	Молоко кипяченое	150	4/5/6/82	КП26082	Сок фруктовый	150	1/0/15/69
ДГ26024	Булочка сдобная	50	12/5/21/180	КП25181	Кекс в ассортименте	1шт.	3/2/30/138
Полдник ИТОГО		200	16/10/27/262	Полдник ИТОГО		250	4/2/45/207
Ужин				Ужин			
КП31024	Салат "Школьный"	50	1/4/4/54	КП25103	Сырники из творога с соусом молочным	150	5/5/14/146
КП26090	Картофельное пюре	130	3/6/17/172	КП26112	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47				
Ужин ИТОГО		400	6/10/35/300	Ужин ИТОГО		320	7/5/25/269
Вторник ИТОГО			61/68/234/1726	Вторник ИТОГО			41/39/189/1466
Среда				Среда			
Завтрак				Завтрак			
КП26069	Каша пшеничная молочная	165	3/4/15/161	КП26079	Каша манная молочная	160	7/8/19/199
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП26072	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126	КП26081	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122
Завтрак ИТОГО		400	6/12/35/314	Завтрак ИТОГО		400	13/12/43/348
Обед				Обед			
КП26224	Суп из овощей (B 2) со сметаной	200	2/3/26/180	КП31025	Салат из соленых огурцов с луком	50	0/2/2/28
КП26087	Каша перловая рассыпчатая	130	4/3/27/146	ДГ26016	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1/3/9/171
ДГ26027	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	70	10/12/15/114	ДГ26018	Плов из говядины	130	6/7/16/187
КП26076	Компот яблочный	200	0/0/18/67	ДГ26010	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	0/0/0/62
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47
Обед ИТОГО		645	20/21/105/613	Обед ИТОГО		625	11/15/46/554
Полдник				Полдник			
КП25078	Йогурт	150	3/3/15/238	КП25078	Йогурт	150	3/3/15/238
КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163	КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163
Полдник ИТОГО		190	5/10/38/401	Полдник ИТОГО		190	5/10/38/401
Ужин				Ужин			
КП25051	Каша рисовая рассыпчатая	130	3/3/33/168	КП26090	Картофельное пюре	130	3/6/17/172
ДГ26011	Биточки рыбные с соусом томатным	70	9/5/11/125	ДГ26011	Биточки рыбные с соусом томатным	70	9/5/11/125
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1, B2, E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47
Ужин ИТОГО		450	14/8/58/367	Ужин ИТОГО		450	14/11/42/371
Среда ИТОГО			45/51/236/1695	Среда ИТОГО			43/48/169/1674
Четверг				Четверг			
Завтрак				Завтрак			
КП26070	Суп молочный с вермишелью	160	4/3/13/95	КП26068	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	7/8/29/216
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26066	Какао с молоком	200	0/2/10/69
КП26081	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	КП26072	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126

Завтрак ИТОГО			400	10/7/37/244	Завтрак ИТОГО			400	10/18/53/411
Обед					Обед				
КП26058	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	8/5/15/200		КП31026	Икра морковная	50	1/4/5/60	
КП25108	Картофель отварной	130	2/0/18/71		ДГ26050	Суп гороховый с томатом	200	8/5/15/207	
ДГ26002	Котлеты куриные с соусом томатным	70	9/5/3/104		КП26087	Каша перловая рассыпчатая	130	4/3/27/146	
ДГ26009	Компот из клубники с яблоками	200	0/0/18/67		ДГ26054	Тефтели из говядины с рисом с подливом овощным	70	1/5/4/115	
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59		КП26076	Компот яблочный	200	0/0/18/67	
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47		65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59	
					ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47	
Обед ИТОГО			675	23/13/73/548	Обед ИТОГО			725	18/20/88/701
Полдник					Полдник				
КП26082	Сок фруктовый	150	1/0/15/69		КП26082	Сок фруктовый	150	1/0/15/69	
КП25181	Кекс в ассортименте	1шт.	3/2/30/138		КП26056	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163	
Полдник ИТОГО			250	4/2/45/207	Полдник ИТОГО			190	3/7/38/232
Ужин					Ужин				
КП26054	Каша "Дружба" молочная	150	4/5/26/171		ДГ26032	Вак-беляш	100	6/8/24/202	
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27		КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47		КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	
Ужин ИТОГО			370	6/5/40/245	Ужин ИТОГО			400	6/8/39/311
Четверг ИТОГО				43/27/195/1244	Четверг ИТОГО				37/53/218/1655
Пятница					Пятница				
Завтрак					Завтрак				
КП26068	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	7/8/29/216		КП26069	Каша пшеничная молочная	160	3/4/15/156	
КП26067	Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	2/3/10/69		КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	
КП26072	Бутерброд с маслом (30/5)	35	3/8/14/126		КП26081	Бутерброд с сыром (30/10)	40	6/4/18/122	
Завтрак ИТОГО			400	12/19/53/411	Завтрак ИТОГО			400	9/8/39/305
Обед					Обед				
КП31027	Маринад овощной	50	1/4/5/64		ДГ26029	Свекольник со сметаной	200	2/5/8/104	
КП25177	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	2/4/12/165		КП26091	Макароны отварные с маслом	130	3/5/23/186	
ДГ26036	Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	140	6/9/22/241		ДГ26008	Голубцы ленивые "Детские" под соусом томатным	70	6/4/9/64	
КП26077	Чай витаминизированный "Витошка"	200	0/0/10/39		КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59		65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	25	2/0/10/59	
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47		ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	20	2/3/9/47	
Обед ИТОГО			635	13/20/68/615	Обед ИТОГО			675	16/17/87/570
Полдник					Полдник				
КП25080	Кефир	150	4/5/13/113		КП25107	Молоко кипячённое	150	4/5/6/82	
КП25098	Булочка молочная	50	4/2/26/141		ДГ26044	Плюшка новомосковская	50	4/3/26/148	
Полдник ИТОГО			200	8/7/39/254	Полдник ИТОГО			200	8/8/32/230
Ужин					Ужин				
КП25073	Макаронные изделия с тёртым сыром	130	10/8/20/243		ДГ26017	Капуста тушёная	50	1/2/5/40	
КП26112	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76		КП25162	Картофель по-деревенски	130	4/4/34/182	
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47		КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	
					65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	20	2/0/8/47	

Ужин ИТОГО	350	12/8/31/366	Ужин ИТОГО	400	7/6/53/29
Пятница ИТОГО		45/54/191/1646	Пятница ИТОГО		40/39/211/14

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 43/48/206/1565