

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного
учреждения

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Байбурин Р.В.

Основное 2-х недельное меню

Категория питающихся: Дети с 3 до 7 лет

Сезон Осень-зима

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)	№ рец.	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 пшённная 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			7/16/46/339	Завтрак ИТОГО			12/11/52/348
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25056	Сок фруктовый	100	0/0/10/46	КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак второй ИТОГО			0/0/10/46	Завтрак второй ИТОГО			0/0/9/82
Обед				Обед			
КП25052	Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	50	1/1/11/60	КП25071	Свекла отварная(порционно)	50	1/0/4/18
КП25033	Суп-лапша домашняя	200	5/6/16/225	КП25176	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1/4/21/185
КП25022	Гречка по-купечески	130	8/7/12/153	КП25155	Макаронник с говяжьим фаршем	130	18/17/41/393
КП25075	Компот из свежих плодов (яблоко,лимон)	200	0/0/17/120	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
65	Хлеб пшеничный	25	2/0/10/59	65	Хлеб пшеничный	25	2/0/10/59
ШК00129	Хлеб ржаной	20	2/3/9/47	ШК00129	Хлеб ржаной	20	2/3/9/47
Обед ИТОГО			18/17/75/664	Обед ИТОГО			25/24/113/812
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25042	Сырники из творога с соусом молочным	90	5/5/14/146	КП25046	Картофельное пюре	110	3/5/15/146
КП25043	Кисель на Плодово-Ягодных экстрактах в ассортименте	200	0/0/3/76	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП25023	Печенье в ассортименте	40		65	Хлеб пшеничный	20	2/0/8/47
Уплотненный полдник ИТОГО			5/5/17/222	Уплотненный полдник ИТОГО			5/5/29/220
Понедельник ИТОГО			30/38/148/1271	Понедельник ИТОГО			42/40/203/1462
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			13/14/47/390	Завтрак ИТОГО			8/15/39/356
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП25056	Сок фруктовый	100	0/0/10/46
Завтрак второй ИТОГО			0/0/9/82	Завтрак второй ИТОГО			0/0/10/46
Обед				Обед			
КП25175	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
КП25062	Котлеты куриные "Наггетсы" с подливом овощным	80	8/4/3/84	КП25064	Котлеты куриные с соусом томатным	80	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
65	Хлеб пшеничный	25	2/0/10/59	65	Хлеб пшеничный	25	2/0/10/59
ШК00129	Хлеб ржаной	20	2/3/9/47	ШК00129	Хлеб ржаной	20	2/3/9/47

Обед ИТОГО			18/15/86/604	Обед ИТОГО			21/16/83/678
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25046	Картофельное пюре	110	3/5/15/146	КП25042	Сырники из творога с соусом молочным	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
65	Хлеб пшеничный	20	2/0/8/47	КП25023	Печенье в ассортименте	40	
Уплотненный полдник ИТОГО			5/5/29/220	Уплотненный полдник ИТОГО			5/5/17/222
Вторник ИТОГО			36/34/171/1296	Вторник ИТОГО			34/36/146/1302
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			6/12/35/314	Завтрак ИТОГО			13/12/43/348
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25078	Йогурт	100	2/2/10/96	КП25078	Йогурт	100	2/2/10/96
Завтрак второй ИТОГО			2/2/10/96	Завтрак второй ИТОГО			2/2/10/96
Обед				Обед			
КП25174	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1/3/9/171	КП25052	Салат из моркови на растительном масле (морковь,сахар)	50	1/1/11/60
КП25051	Каша рисовая рассыпчатая	130	3/3/33/168	КП25174	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1/3/9/171
КП25067	Биточки рыбные с соусом томатным	80	9/5/11/125	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
65	Хлеб пшеничный	25	2/0/10/59	65	Хлеб пшеничный	25	2/0/10/59
ШК00129	Хлеб ржаной	20	2/3/9/47	ШК00129	Хлеб ржаной	20	2/3/9/47
Обед ИТОГО			17/14/90/637	Обед ИТОГО			15/14/79/600
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25077	Вак-беляш	80	5/6/19/162	КП25073	Макаронные изделия с тёртым сыром	110	8/7/16/205
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
				КП25023	Печенье в ассортименте	40	
Уплотненный полдник ИТОГО			5/6/25/189	Уплотненный полдник ИТОГО			8/7/22/232
Среда ИТОГО			30/34/160/1236	Среда ИТОГО			38/35/154/1276
Четверг Завтрак				Четверг Завтрак			
КП25084	Каша пшеничная молочная жидкая	160	6/7/28/199	КП25053	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	7/8/29/216
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			12/11/52/348	Завтрак ИТОГО			10/18/53/411
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25044	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП25056	Сок фруктовый	100	0/0/10/46
Завтрак второй ИТОГО			0/0/9/82	Завтрак второй ИТОГО			0/0/10/46
Обед				Обед			
КП25035	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	8/5/15/200	КП25025	Суп гороховый с томатом	200	8/5/15/200
КП25046	Картофельное пюре	130	3/6/17/172	КП25046	Картофельное пюре	130	3/6/17/172
КП25065	Тефтели из говядины с рисом под соусом томатным	80	1/5/4/115	КП25109	Фишболы рыбные с соусом томатным	80	9/5/11/125
КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	КП25031	Компот яблочный	200	0/0/18/67
65	Хлеб пшеничный	25	2/0/10/59	65	Хлеб пшеничный	25	2/0/10/59
ШК00129	Хлеб ржаной	20	2/3/9/47	ШК00129	Хлеб ржаной	20	2/3/9/47
Обед ИТОГО			17/19/83/703	Обед ИТОГО			24/19/80/670
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25173	Омлет натуральный	110	7/0/0/30	КП25173	Омлет натуральный	110	7/0/0/30
КП25092	Чай с молоком и сахаром	200	2/5/18/75	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
65	Хлеб пшеничный	20	2/0/8/47	65	Хлеб пшеничный	20	2/0/8/47
Уплотненный полдник ИТОГО			11/5/26/152	Уплотненный полдник ИТОГО			9/0/14/104
Четверг ИТОГО			40/35/170/1285	Четверг ИТОГО			43/37/157/1231
Пятница				Пятница			

Завтрак				Завтрак			
КП25053	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	165	7/8/29/216	КП25074	Каша пшеничная молочная	160	3/4/15/156
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			12/19/53/411	Завтрак ИТОГО			9/8/39/305
Завтрак второй				Завтрак второй			
КП25080	Кефир	100	3/3/9/76	КП25080	Кефир	100	3/3/9/76
Завтрак второй ИТОГО			3/3/9/76	Завтрак второй ИТОГО			3/3/9/76
Обед				Обед			
КП25117	Салат из белокачанной капусты	50	1/1/11/52	КП25178	Свекольник со сметаной	200	2/5/8/104
КП25177	Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	2/4/12/165	КП25040	Макароны отварные с маслом	130	3/5/23/186
КП25020	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	8/7/12/153	КП25059	Котлеты мясные с соусом томатным	80	8/7/8/130
КП25030	Чай витаминизированный "Витошка"	200	0/0/10/39	КП25028	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
65	Хлеб пшеничный	25	2/0/10/59	65	Хлеб пшеничный	25	2/0/10/59
ШК00129	Хлеб ржаной	20	2/3/9/47	ШК00129	Хлеб ржаной	20	2/3/9/47
Обед ИТОГО			15/15/64/515	Обед ИТОГО			18/20/86/636
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25098	Булочка молочная	80	7/4/41/225	КП25098	Булочка молочная	80	7/4/41/225
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			7/4/44/301	Уплотненный полдник ИТОГО			7/4/47/252
Пятница ИТОГО			37/41/170/1303	Пятница ИТОГО			37/35/181/1269

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 37/36/166/1293