

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного
учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Урманова Н.С.

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



Категория питающихся: Дети с 3 до 7 лет пос

Сезон: Осень-зима

№ 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 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		400	7/16/46/339	Завтрак ИТОГО		400	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		100	0/0/10/46	Завтрак второй ИТОГО		100	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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	25	2/0/10/59	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	25	2/0/10/59
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	20	2/3/7/45	ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	20	2/3/7/45
Обед ИТОГО		625	18/17/73/662	Обед ИТОГО		625	25/24/111/810
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
КП25023	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	20	2/0/8/47
Уплотненный полдник ИТОГО		340	7/12/40/385	Уплотненный полдник ИТОГО		350	5/6/31/246
Понедельник ИТОГО			32/45/169/1432	Понедельник ИТОГО			42/41/203/1486
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	КП25056	Сок фруктовый	100	0/0/10/46
Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/9/82	Завтрак второй ИТОГО		100	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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского	25	2/0/10/59	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского	25	2/0/10/59

ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	20	2/3/7/45	ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	20	2/3/7/45
Обед ИТОГО		675	18/15/84/602	Обед ИТОГО		675	21/16/78/676
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25046	Картофельное пюре	130	3/6/17/172	КП25103	Сырники из творога с соусом молочным	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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	20	2/0/8/47	КП25023	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163
Уплотненный полдник ИТОГО		350	5/6/31/246	Уплотненный полдник ИТОГО		340	7/12/40/385
Вторник ИТОГО			36/35/171/1320	Вторник ИТОГО			36/43/167/1463
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			
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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	25	2/0/10/59	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	25	2/0/10/59
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	20	2/3/7/45	ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	20	2/3/7/45
Обед ИТОГО		675	17/14/88/635	Обед ИТОГО		625	15/14/77/598
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25077	Вак-беляш	100	6/8/24/202	КП25073	Макаронные изделия с твердым сыром	130	10/8/20/243
КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП25027	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
				КП25023	Печенье в ассортименте	40	2/7/23/163
Уплотненный полдник ИТОГО		300	6/8/30/229	Уплотненный полдник ИТОГО		370	12/15/49/433
Среда ИТОГО			31/36/163/1337	Среда ИТОГО			42/43/179/1538
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		400	12/11/52/348	Завтрак ИТОГО		400	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		100	0/0/9/82	Завтрак второй ИТОГО		100	0/0/10/46
Обед				Обед			
КП25035	Суп картофельный с бобовыми и гречкой	200	8/5/15/200	КП25025	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
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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	25	2/0/10/59	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	25	2/0/10/59
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	20	2/3/7/45	ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	20	2/3/7/45
Обед ИТОГО		675	17/19/81/701	Обед ИТОГО		675	24/19/78/675
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25173	Омлет натуральный	130	24/13/3/36	КП25173	Омлет натуральный	130	24/13/3/36

ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	20	2/0/8/47	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	20	2/0/8/47
Уплотненный полдник ИТОГО		350	28/18/29/158	Уплотненный полдник ИТОГО		350	26/13/17/110
Четверг ИТОГО			57/48/171/1289	Четверг ИТОГО			60/50/158/1242
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		400	12/19/53/411	Завтрак ИТОГО		400	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		100	3/3/9/76	Завтрак второй ИТОГО		100	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
ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	25	2/0/10/59	ХБАРХ01	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом*	25	2/0/10/59
ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	20	2/3/7/45	ХБАРХ02	Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"*	20	2/3/7/45
Обед ИТОГО		625	15/15/62/513	Обед ИТОГО		675	18/20/84/634
Уплотненный полдник				Уплотненный полдник			
КП25098	Булочка молочная	100	9/5/51/281	КП25098	Булочка молочная	100	9/5/51/281
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	9/5/54/357	Уплотненный полдник ИТОГО		300	9/5/57/308
Пятница ИТОГО			39/42/178/1357	Пятница ИТОГО			39/36/189/1323

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 41/42/175/1379