

Директор МОУ "СОШ №3 с.п.Ислаев им. Маршенина Н.П."



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 1-3лет.

Прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша рис. на мол. с масл	150	7,04	7,94	28,88	215	177
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Сыр голландский	4	0,9	1,2	0	14,56	42
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за завтрак		374	10,46	9,96	55,78	356,26	
Второй	Кондитерские изделия	30	2,55	3,39	20,91	124,35	
Итого за второй завтрак		30	2,55	3,39	20,91	124,35	
Обед	Суп перловый со сметаной	150	1,63	2,13	10,7	68,6	80
	Котлеты из говядины	50	8,8	9,68	11,2	167,25	286
	Гречка рассыпчатая	110	6,31	4,75	30,32	195	679
	Соус	30	0,68	1,74	0,02	1,15	70
	Салат из свежей капусты	30	0,85	3,05	5,19	51,54	43
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Компот	150	0,14	0,14	21,7	88,72	372
Итого за обед		560	20,81	22,29	95,83	657,96	
Полдник							
	Бутерброд	40	3,865	6,636	14,1	133,9	1
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за полдник		220	3,985	6,656	24,3	174,9	
Итого за день		1184	37,805	42,296	196,82	1313,47	
День 2							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	5,13	5,52	27,53	180	179
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Сыр голландский	4	0,9	1,2	0	14,56	42
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за завтрак		374	8,55	7,54	54,43	321,26	
Второй завтрак	Фрукты(яблоки)	95	0,4	0,4	9,8	47	2
Итого за второй завтрак		95	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп фас. с карт.со сметаной	150	1,63	2,13	10,7	68,6	80
	Грудилка в сметанном соусе	80	7,5	5,4	13,05	131	302
	Гарнир пшеничная каша	110	22,81	8,26	14,6	97,01	163
	Салат из отварной свеклы	30	0,66	1,66	3,27	30,84	34
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Кисель	150	0,4	0,18	25,24	77,04	376	
Итого за обед		560	35,4	18,43	80,56	490,19	
Полдник	Суп молочный с макаронами	180	7,18	6,51	23,54	137	93
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за полдник		220	9,58	7,31	40,24	222,7	
Итого за день		1249	53,93	33,68	185,03	1081,15	
День 3							
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959
	Бутерброд	40	3,865	6,636	14,1	133,9	1
Итого за завтрак		260	12,135	14,586	37,34	327,58	
Второй завтрак							
	Кондитерские изделия	12	1,53	2,03	12,5	74,75	
	Сок	100	0,9	0	18,18	76	399
Итого за второй завтрак		112	2,43	2,03	30,68	150,75	
Обед	Суп рисовый с овощами со смет.	150	1,63	2,13	10,7	68,6	80
	Тефтели из говядины	50	9,71	7,22	9,8	140	608
	Гречка рассыпчатая	110	6,31	4,75	30,32	195	679
	Соус	20	0,68	1,74	0,02	1,15	70
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Компот	150	0,14	0,14	21,7	88,72	372
Итого за обед		520	20,87	16,78	89,24	579,17	
Полдник	Суп молочный пшеничный	180	7,18	6,51	23,54	137	93
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за полдник		220	9,58	7,31	40,24	222,7	
Итого за день		1112	45,015	40,706	197,5	1280,2	

День 4							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	5,13	5,52	27,53	180	179
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8 6
	Сыр голландский	4	0,9	1,2	0	14,56	42
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за завтрак		374	8,55	7,54	54,43	321,26	
Второй завтрак	Фрукты(банан)	95	1,5	0,5	21	94,5	394
Итого за второй завтрак		95	1,5	0,5	21	94,5	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	1,63	2,13	10,7	68,6	80
	Рыба запеченная	50	13,15	1,79	0,23	69,38	245
	Картофельное пюре	110	2,83	4,48	25,6	129,8	694
	Салат из свежей капусты	30	0,85	3,05	5,19	51,54	43
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Кисель	150	0,4	0,18	25,24	77,04	376
Итого за обед		530	21,26	12,43	83,66	482,06	
Полдник	Суп молочный перловый	180	7,18	6,51	23,54	137	93
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за полдник		220	9,58	7,31	40,24	222,7	
Итого за день		1219	40,89	27,78	199,33	1120,52	
День 5							
Завтрак	Каша рис. на мол. с масл	150	7,4	7,94	28,88	215	177
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	14	28	393
	Сыр голландский	4	0,9	1,2	0	14,56	42
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за завтрак		374	10,82	9,96	59,58	343,26	
Второй завтрак	Кондитерские изделия	20	2,25	2,94	22,32	125,1	604
	Сок	100	0,9	0	18,18	76	399
Итого за второй завтрак		120	3,15	2,94	40,5	201,1	
Обед	Борщ со сметаной	150	1,7	4,82	6,68	64,2	66
	Биточки из птицы	50	9,1	13,05	7,1	183,7	307
	Гарнир каша вязкая пшеничная	110	22,81	8,26	11,6	97,01	163
	Соус	20	0,68	1,74	0,02	1,15	70
	Салат из свеклы отварной	30	0,57	2,43	3,35	37,56	33
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за обед	Компот	150	0,14	0,14	21,7	88,72	372
	Итого за обед		550	37,4	31,24	67,15	558,04
Полдник	Булочки	50	6,79	9,16	41,7	295,75	118
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за полдник		230	6,91	9,18	51,9	336,75	
Итого за день		1274	58,28	53,32	219,13	1439,15	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша гречневая на молоке	150	4,54	7,52	26,27	205	179
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Сыр голландский	4	0,9	1,2	0	14,56	42
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за завтрак		374	7,96	9,54	53,17	346,26	
Второй завтрак	Фрукты(яблоки)	95	0,4	0,4	9,8	47	2
Итого за второй завтрак		95	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп фас.с карт.со сметаной	150	1,63	2,13	10,7	68,6	80
	Грудинка в сметанном соусе	80	7,5	5,4	13,05	131	302
	Гарнир пшеничная каша	110	22,81	8,26	11,6	97,01	163
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Кисель	150	0,4	0,18	25,24	77,04	376
	Итого за обед		530	34,74	16,77	77,29	459,35
Полдник	Бутерброд	25	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за полдник		205	2,32	1,42	19,55	84,8	
Итого за день		1204	45,42	28,13	159,81	937,41	
День 2							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	5,13	5,52	27,53	180	179
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за завтрак		370	7,65	6,34	54,43	306,7	
Второй завтрак	Кондитерские изделия	30	2,55	3,39	20,91	124,35	251
Итого за второй завтрак		30	2,55	3,39	20,91	124,35	
Обед	Борщ со сметаной	150	1,7	4,82	6,68	64,2	66
	Котлеты из говядины	50	9,71	7,22	9,8	140	608
	Макаронные отварные	70	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Соус	20	0,68	1,74	0,02	1,15	70
	Салат из свежей капусты	30	0,57	2,43	3,35	37,56	33
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Компот	150	0,14	0,14	21,7	88,72	372
Итого за обед		510	20,72	21,67	84,7	585,78	
Полдник	Суп молочный пшеничный	180	7,18	6,51	23,54	137	93
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за полдник		220	9,58	7,31	40,24	222,7	
Итого за день		1130	40,5	38,71	200,28	1239,53	

День 3							
Завтрак	Яйцо варённое	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959
	Бутерброд	40	3,865	6,636	14,1	133,9	1
Итого за завтрак		260	12,135	14,586	37,34	327,58	
Второй завтрак	Фрукты(банан)	95	1,5	0,5	21	94,5	394
Итого за второй завтрак		95	1,5	0,5	21	94,5	
Обед	Суп картофельный с рисом со см	150	1,63	2,13	10,7	68,6	80
	Котлеты из куриного филе	50	9,1	13,05	7,1	183,7	307
	Пюре картофельное	110	2,83	4,48	25,6	129,8	694
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Кисель	150	0,4	0,18	25,24	77,04	376
Итого за обед		500	16,36	20,64	85,34	544,84	
Полдник	Суп молочный перловый	180	7,18	6,51	23,54	137	93
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за полдник		220	9,58	7,31	40,24	222,7	
Итого за день		1075	39,575	43,036	183,92	1189,62	
День 4							
Завтрак	Каша гречневая на молоке с маслом	150	4,54	7,52	26,27	205	179
	Сыр голландский	4	0,9	1,2	0	14,56	42
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за завтрак		374	7,96	9,54	53,17	346,26	
Второй завтрак	Кондитерские изделия	30	2,55	3,39	20,91	124,35	
Итого за второй завтрак		30	2,55	3,39	20,91	124,35	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	1,63	2,13	10,7	68,6	80
	Рыба запеченная	50	13,15	1,79	0,23	69,38	245
	Гарнир отварные макароны	110	3,28	3,34	24,27	143,45	688
	Салат свекольный	30	1,13	2,32	3,98	44,57	48
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Компот	150	0,14	0,14	21,7	88,72	372
Итого за обед		530	21,73	10,52	77,58	500,42	
Полдник	Суп молочный ячневый	180	4	4,4	17,2	122	175
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за полдник		220	6,4	5,2	33,9	207,7	
Итого за день		1154	38,64	28,65	185,56	1178,73	
День 5							
Завтрак	Каша рис. на мол. с масл	150	7,04	7,94	28,88	215	177
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за завтрак		370	9,56	8,76	55,78	341,7	
Второй завтрак	Фрукты(яблоки)	95	0,4	0,4	9,8	47	2
Итого за второй завтрак		95	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп крестьянский перловый со см	150	3,82	5,66	13,28	122,28	201
	Тефтели	50	8,8	9,68	11,2	167,25	286
	Гарнир пшеничная каша	110	22,81	8,26	11,6	97,01	163
	Соус	20	0,68	1,74	0,02	1,15	70
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Кисель	150	0,4	0,18	25,24	77,04	376
Итого за обед		520	38,91	26,32	78,04	550,43	
Полдник	Запеканка творожная	60	13,66	9,04	9,92	181,33	20
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за полдник		240	13,78	9,06	20,12	222,33	
Итого за день		1225	62,65	44,54	163,74	1161,46	
Всего за 10 дней:		11826	462,705	380,848	1891,12	11941,24	
Среднее значение за период:		1182,6	46,2705	38,0848	189,112	1194,124	

Меню составлено в соответствии с САНПИН 2.3.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" с использованием сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тугельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010 г.