

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Инкинская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено

Директор школы:

Е.В. Бабенко

Приказ от « _____ » _____ № _____

Меню на 10 дней для организации питания детей от 3 до 6 лет включительно,
получающих дошкольное образование.

1 День	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамин С, мг	№ рецепта
					Белки	Жиры	Углеводы		
Пн									
завтрак	Каша пшеничная	150	12,72	212,7	5,85	7,09	26,85	1,09	273
	Бутерброд с маслом	50	13,9	202,9	2,48	14,74	15,04	0	99
	Какао с молоком	200	17,42	144	3,6	3,3	25	1,3	508
	Итого:	400	44,04	559,6	11,93	25,13	66,89	2,39	
2 завтрак	Сок	100	5,46	50,8	0,5	0	12,2	0,3	
	Итого:	100	5,46	50,8	0,5	0	12,2	0,3	
обед	Салат из капусты белокачанной с яблоком	50	8,27	60	0,55	5	3,15	9,45	4
	Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной	180	18,89	81	1,53	3,67	10,48	7,16	160
	Макароны отварные	130	8,96	125,58	4,9	0,58	25,16	0,01	297
	Котлета мясная	70	50,87	200,2	12,46	12,25	10,01	0	386
	Соус томатный	40	2,3	26,24	0,43	1,49	2,78	0,62	462
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	13,7	109,8	1,26	0	26,1	0	516
	Хлеб пшен., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115
	Итого:	700	107,99	705,07	24,68	23,49	98,33	17,24	
полдник	Блинчики с маслом	110	20,42	287,37	8,25	13,61	32,93	0,69	547
	Чай с лимоном	180	4,1	54,9	0,09	0	13,68	2,52	504
	Итого:	290	24,52	342,27	8,34	13,61	46,61	3,21	
	Всего:	1490	182,01	1657,74	45,45	62,23	224,03	23,14	
2 День									
Вт									
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	10,2	172,05	4,15	6,46	24,3	1,15	274
	Бутерброд с джемом или повидлом	50	8,61	124	1,2	4,2	20,4	0,1	102
	Кофейный напиток с молоком	200	12,82	79	3,2	2,7	15,9	1,3	514
	Итого:	400	31,63	375,05	8,55	13,36	60,6	2,55	
2 завтрак	Снежок	100	12,03	77	2,6	2,5	11	0,5	
	Итого:	100	12,03	77	2,6	2,5	11	0,5	
обед	Икра кабачковая	50	8,2	59,5	0,96	4,46	3,86	3,5	121
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	180	17,15	77,76	1,66	3,06	10,89	6,25	149
	Картофельное пюре	130	14,97	119,6	2,73	5,72	14,17	4,42	434
	Соус сметанный	30	5,12	34,59	0,46	3,19	1,01	0,02	451
	Голубцы ленивые	80	22,08	87,5	5,95	5,81	2,8	8,68	377
	Компот из с/ф	180	7,29	99	0,45	0	24,3	0,4	527
	Хлеб пшен., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115
	Итого:	700	79,81	580,2	15,76	22,74	77,68	23,27	
полдник	Булочка домашняя	80	20,42	310,67	6	10,4	48,3	0,4	583

	Чай с молоком	180	6,98	72,9	1,35	1,17	14,31	1,17	506
	Итого:	260	27,4	383,57	7,35	11,57	62,61	1,57	
	Всего:	1460	150,87	1415,82	34,26	50,17	211,89	27,89	
3 День	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Цена</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Витамин С, мг</i>	<i>№ рецепта</i>
Ср					<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
завтрак	Каша манная	150	10,63	161,55	4,65	5,59	23,14	1,03	268
	Какао с молоком	200	17,42	144	3,6	3,3	25	1,3	508
	Бутерброд с сыром	50	18,35	150,2	3,92	10,41	9,98	0	97
	Итого:	400	46,4	455,75	12,17	19,3	58,12	2,33	
2 завтрак	Яблоко	100	15,45	47	0,4	0,4	9,8	10	118
	Итого:	100	15,45	47	0,4	0,4	9,8	10	
обед	Салат овощной с зеленым горошком	60	9,36	66,6	1,68	4,26	5,46	7,02	72
	Суп «Свекольник» на м/к бульоне со сметаной	180	16,89	69,84	1,57	3,2	8,67	6,61	136
	Плов из отварной птицы	200	51,67	341,9	15,23	15,14	36,1	1,24	411
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	13,7	109,8	1,26	0	26,1	0	516
	Хлеб пшени., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115
	Итого:	670	96,62	690,39	23,29	23,1	96,98	14,87	
полдник	Макароны с сыром	130	20,8	178,75	7,86	6,56	22,1	0,065	301
	Чай с лимоном	180	4,1	54,9	0,09	0	13,68	2,52	504
	Хлеб	25	2,5	58,75	1,9	0,2	12,3	0	114
	Итого:	335	27,4	292,4	9,85	6,76	48,08	2,585	
	Всего:	1505	185,87	1485,54	45,71	49,56	212,98	29,785	
4 День	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Цена</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Витамин С, мг</i>	<i>№ рецепта</i>
Чт					<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
завтрак	Каша ячневая	150	13,7	203,4	4,8	8,55	26,82	1,06	261
	Бутерброд с джемом или повидлом	50	8,61	124	1,2	4,2	20,4	0,1	102
	Кофейный напиток с молоком	200	12,82	79	3,2	2,7	15,9	1,3	514
	Итого:	400	35,13	406,4	9,2	15,45	63,12	2,46	
2 завтрак	Сок	100	5,46	50,8	0,5	0	12,2	0,3	
	Итого:	100	5,46	50,8	0,5	0	12,2	0,3	
обед	Салат из свеклы с чесноком	60	8,75	78,6	0,9	6,06	5,1	3,3	57
	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	180	17,2	81	1,94	2,05	13,55	5,94	152
	Картофельное пюре	130	14,97	119,6	2,73	5,72	14,17	4,42	434
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	24,78	97	9,7	5,2	2,9	1,6	348
	Напиток "Витошка с Витаминами"	180	13,83	72	0	0	17,46		пром.
	Хлеб пшени., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115
	Итого:	700	84,53	550,45	18,82	19,53	73,83	15,26	
полдник	Омлет натуральный	130	34,25	212	11,2	17,4	3	0,4	307
	Чай с сахаром	180	2,76	54	0,09	0	13,5	0	502
	Хлеб	25	2,5	58,75	1,9	0,2	12,3	0	114
	Итого:	335	39,51	324,75	13,19	17,6	28,8	0,4	
	Всего:	1535	164,63	1332,4	41,71	52,58	177,95	18,42	

5 День	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамин С, мг	№ рецепта
					Белки	Жиры	Углеводы		
Пт									
завтрак	Каша пшеничная	150	12,72	212,7	5,85	7,09	26,85	1,09	273
	Бутерброд с маслом	50	13,9	202,9	2,48	14,74	15,04	0	99
	Чай с лимоном	200	4,73	61	0,1	0	15,2	2,8	504
	Итого:	400	31,35	476,6	8,43	21,83	57,09	3,89	
2 завтрак	Мандарин	100	33,29	53	0,8	0,3	13,3		
	Итого:	100	33,29	53	0,8	0,3	13,3	0	
обед	Салат из моркови с зеленым горошком	50	12,95	61	0,95	5,05	2,95	2,3	27
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	205	20,4	121,21	6,61	5,72	10,79	8,11	154\175
	Каша гречневая рассыпчатая	130	13,56	219,31	7,41	6,8	32,14	0	243
	Курица в соусе с томатом	70	28,95	112	7,93	7,87	2,39	1,34	410
	Компот из с/ф	180	7,29	99	0,45	0	24,3	0,4	527
	Хлеб пшен., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115
	Итого:	685	88,15	714,77	26,9	25,94	93,22	12,15	
полдник	Суп пюре картофельный с ерениками	150	20,3	172,59	5,16	4,1	28,79	5,78	165\176
	Какао с молоком	180	15,68	129,6	3,24	2,97	22,5	1,17	508
	Итого:	330	35,98	302,19	8,4	7,07	51,29	6,95	
	Всего:	1515	188,77	1546,56	44,53	55,14	214,9	22,99	
6 День	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамин С, мг	№ рецепта
					Белки	Жиры	Углеводы		
Пн									
завтрак	Суп лапша молочный	200	21,92	146	5,7	5,26	18,98	0,92	171
	Чай с сахаром	200	3,04	60	0,1	0	15	0	502
	Бутерброд с сыром	50	18,35	150,2	3,92	10,41	9,98	0	97
	Итого:	450	43,31	356,2	9,72	15,67	43,96	0,92	
2 завтрак	Снежок	100	12,03	77	2,6	2,5	11	0,5	
	Итого:	100	12,03	77	2,6	2,5	11	0,5	
обед	Салат овощной с зеленым горошком	60	9,36	66,6	1,68	4,26	5,46	7,02	72
	Суп с рыбными консервами	180	17,89	119,7	6,65	5,21	11,56	5,69	159
	Каша рисовая рассыпчатая	130	13,47	189,8	3,21	5,29	32,33	0	419
	Курица в соусе с томатом	70	28,95	112	7,93	7,87	2,39	1,34	410
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	13,7	109,8	1,26	0	26,1	0	516
	Хлеб пшен., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115
	Итого:	670	88,37	700,15	24,28	23,13	98,49	14,05	
полдник	Блинчики с маслом	110	20,42	287,37	8,25	13,61	32,93	0,69	547
	Какао с молоком	180	15,68	129,6	3,24	2,97	22,5	1,17	508
	Итого:	290	36,1	416,97	11,49	16,58	55,43	1,86	
	Всего:	1510	179,81	1550,32	48,09	57,88	208,88	17,33	
7 День	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамин С, мг	№ рецепта
					Белки	Жиры	Углеводы		
Вт									
завтрак	Каша манная	150	10,63	161,55	4,65	5,59	23,14	1,03	268
	Бутерброд с маслом	50	13,9	202,9	2,48	14,74	15,04	0	99
	Кофейный напиток с молоком	200	12,82	79	3,2	2,7	15,9	1,3	514
	Итого:	400	37,35	443,45	10,33	23,03	54,08	2,33	
2 завтрак	Яблоко	100	15,45	47	0,4	0,4	9,8	10	118
	Итого:	100	15,45	47	0,4	0,4	9,8	10	

обед	Винегрет овощной	50	15,09	65	0,65	5,65	3,4	4,2	82
	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	195	14,12	70,86	1,74	2,7	9,92	4,19	151\178
	Рагу из птицы	200	34,65	283,43	15,77	16,46	18,17	11,88	412
	Сок	180	9,82	82,8	0,9	0,18	18,18	3,6	537
	Хлеб пшён., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115
	Итого:	675	78,68	604,34	22,61	25,49	70,32	23,87	
полдник	Булочка домашняя	80	20,42	310,67	6	10,4	48,3	0,4	583
	Чай с молоком	180	6,98	72,9	1,35	1,17	14,31	1,17	506
	Итого:	260	27,4	383,57	7,35	11,57	62,61	1,57	
	Всего:	1435	158,88	1478,36	40,69	60,49	196,81	37,77	
8 День	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамин С, мг	№ рецепта
Ср					Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каши из хлопьев овсяных(Геркулес)жидкая.	150	15,71	171,3	5,37	7,05	21,6	1,15	272
	Бутерброд с джемом или повидлом	50	8,61	124	1,2	4,2	20,4	0,1	102
	Чай с сахаром	200	3,04	60	0,1	0	15	0	502
	Итого:	400	27,36	355,3	6,67	11,25	57	1,25	
2 завтрак	Снежок	100	12,03	77	2,6	2,5	11	0,5	
	Итого:	100	12,03	77	2,6	2,5	11	0,5	
обед	Салат из капусты белокачанной с яблоком	50	8,27	60	0,55	5	3,15	9,45	4
полдник	Щи со свежей капустой с картофелем	180	12,79	59,76	1,26	3,59	5,6	13,3	147
	Каши рисовая рассыпчатая	130	13,47	189,8	3,21	5,29	32,33	0	419
	Котлета мясная	70	50,87	200,2	12,46	12,25	10,01	0	386
	Соус томатный	40	2,3	26,24	0,43	1,49	2,78	0,62	462
	Напиток "Витошка с Витаминами"	180	13,83	72	0	0	17,46		пром.
	Хлеб пшён., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115
	Итого:	700	106,53	710,25	21,46	28,12	91,98	23,37	
	Суп пюре картофельный с еренками	150	20,3	172,59	5,16	4,1	28,79	5,78	165\176
	Чай с лимоном	180	4,1	54,9	0,09	0	13,68	2,52	504
	Итого:	330	24,4	227,49	5,25	4,1	42,47	8,3	
Всего:	1530	170,32	1370,04	35,98	45,97	202,45	33,42		
9 День	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамин С, мг	№ рецепта
Чт					Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каши «Дружба»	150	14,23	169,65	3,94	8,74	18,79	0,99	266
	Бутерброд с сыром	50	18,35	150,2	3,92	10,41	9,98	0	97
	Какао с молоком	200	17,42	144	3,6	3,3	25	1,3	508
	Итого:	400	50	463,85	11,46	22,45	53,77	2,29	
2 завтрак	Мандарин	100	33,29	53	0,8	0,3	13,3		
	Итого:	100	33,29	53	0,8	0,3	13,3	0	
обед	Салат из моркови с зеленым горошком	50	8,92	61	0,95	5,05	2,95	2,3	27
	Расольник «Ленинградский» со сметаной на м/к бульоне	180	15,04	87,3	1,44	3,78	11,7	5,53	139
	Макароны отварные	130	8,96	125,58	4,9	0,58	25,16	0,013	297
	Печень гов. по Строгоновски	110	66,63	213	18	13,8	4,3	8,5	403/451
	Компот из с/ф	180	7,29	99	0,45	0	24,3	0,4	527
	Хлеб пшён., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115
	Итого:	700	111,84	688,13	29,29	23,71	89,06	16,743	

полдник	Блинчики с маслом	110	20,42	287,37	8,25	13,61	32,93	0,69	547
	Чай с сахаром	180	2,76	54	0,09	0	13,5	0	502
	Итого:	290	23,18	341,37	8,34	13,61	46,43	0,69	
	Всего:	1490	218,31	1546,35	49,89	60,07	202,56	19,723	
10 День	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Цена</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Витамин С, мг</i>	<i>№ рецепта</i>
Пт					<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
завтрак	Каши гречневая вязкая	150	10,87	212,25	6,87	9,66	24,55	1,02	254
	Бутерброд с маслом	50	13,9	202,9	2,48	14,74	15,04	0	99
	Чай с лимоном	200	4,73	61	0,1	0	15,2	2,8	504
	Итого:	400	29,5	476,15	9,45	24,4	54,79	3,82	
2 завтрак	Сок	100	5,46	50,8	0,5	0	12,2	0,3	
	Итого:	100	5,46	50,8	0,5	0	12,2	0,3	
обед	Икра кабачковая	50	8,2	59,5	0,96	4,46	3,86	3,5	121
	Борщ с капустой и картофелем	180	18,58	68,4	1,32	3,6	7,67	7,42	133
	Картофельное пюре	130	14,97	119,6	2,73	5,72	14,17	4,42	434
	Тефтели	70	40,53	142,8	9,66	8,89	6,09	1,75	394
	Соус сметанный	30	5,12	34,59	0,46	3,19	1,01	0,02	451
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	13,7	109,8	1,26	0	26,1	0	516
	Хлеб пшён., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115
	Итого:	690	106,1	636,94	19,94	26,36	79,55	17,11	
полдник	Омлет натуральный	130	34,25	212	11,2	17,4	3	0,4	307
	Кофейный напиток с молоком	180	12,82	79	3,2	2,7	15,9	1,3	514
	Хлеб	25	2,5	58,75	1,9	0,2	12,3	0	114
	Итого:	335	49,57	349,75	16,3	20,3	31,2	1,7	
	Всего:	1525	190,63	1513,64	46,19	71,06	177,74	22,93	
		<i>Цена</i>	<i>Белки</i>	<i>Витамин С, мг</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Выход блюд</i>	
	<i>Итого за весь период</i>	<i>1790,1</i>	<i>432,5</i>	<i>253,398</i>	<i>565,15</i>	<i>2030,19</i>	<i>14896,77</i>	<i>14995</i>	
	<i>Среднее значение за период</i>	<i>179,01</i>	<i>43,25</i>	<i>25,34</i>	<i>56,51</i>	<i>203,02</i>	<i>1489,68</i>	<i>1499,5</i>	
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>		<i>2,9</i>		<i>3,79</i>	<i>13,63</i>			
<i>Стоимость одного дня – 179,01 руб.</i>									

Составила : _____ Чикова Т.В.

Сборник технологических нормативов , рецептур блюд кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений . Составители: Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С., Лир Д.Н., Тапешкина Н.В. Под общей редакцией профессора А.Я.Перевалова. Издание 7-е с дополнениями, 2013 год.

