

Утверждаю
Директор МБОУ «Кривошеевская СОШ»
Т.Л.Пашкова

Перспективное меню для СП «Детский сад «Теремок» МБОУ «Кривошеевская СОШ»

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
1-й день									
Завтрак	Каша овсяная молочная	200	1,6	0,8	9,7	51,7	1,03		18,32
	Чай с лимоном	180	0,133	0,005	12,190	46,292	2,340	154	5,17
	Печенье с	20	1,5	2,36	14,98	83,42	-		3,6
	маслом	9	0,03	5,77	0,06	53,32	-		10,8
Итого:		407	7,361	12,865	44,6	315,248	3,14		37,89
Второй завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	9
Обед	Салат свекольный	50	0,474	3,478	3,088	44,778	4	16	2,76
	Суп картофельный с рыбой консервированной	200	3,628	1,608	8,414	60,544	11,792	38	6,92
	Куры отварные	65	13,4	14,87	0,37	188,9	2,067	59	24,27
	Овощное рагу	135	2,331	2,885	18,063	103,02	49,44	124	9,97
	Компот из сухофруктов	180	0,322	0,092	25,643	98,29	1,44	162	3,17
	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,692	62,7	-		1,00
	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:		698	23,743	23,821	99,507	595,96	68,739		49,58
Полдник	Сырники творожные запеченные	120	17,854	15,054	19,54	280,173	0,558	133	48,99
	Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	45,3	0,1	176	5,51
	Молоко кипячёное	180	6	0,1	8	80	1,4	171	13,5
Итого:		350	25,214	17,084	30,1	405,47	2,058		68
Всего:		1555 г	56,818	53,87	184,307	1363,678	75,937		164,47

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
2-й день									
Завтрак	Суп молочный пшённый	200	5,728	6,577	24,50	174,02	2,5	68	18,6
	Чай с сахаром	180	-	-	12,636	52,36	-	264	2,02
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	3,222	6,325	15,460	127,791		1	10,73
Итого:		432	9,083	12,907	52,15	348,103	4,84		31,35
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	5
Обед	Салат из свежей капусты	50	0,643	3,478	4,432	50,491	18,4	24	3,14
	Свекольник со сметаной	200	1,814	4,304	8,785	78,941	10,19	36	5,67
	Рыба тушеная с овощами и томатом	70	9,499	6,626	4,342	113,92	17,29	64	32
	Рис отварной	130	3,20	5,30	29,30	177,30	0,00	315	7,18
	Кисель	180	0,185	0,085	27,756	105,601	93,60	167	1,78
	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,692	62,7	-		1,00
	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:		698	22,721	24,05	98,661	682,015	43,108		52,26
Полдник	Омлет	85	5,916	8,16	3,614	110,652	4,08	101	20,1
	Икра кабачковая	40	0,288	1,132	1,852	18,72	2,30	53	7,2
	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	1,76	151	13,85
	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:		335	10,689	12,719	31,552	277,69	8,14		42,64
Всего:		1565 г	42,993	49,776	192,463	1354,808	58,088		131,25

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
3-й день									
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	150	7,93	2,07	13,935	261,6	-	85	13,2
	Чай с сахаром	180	0,14	-	12,636	47,947	0,06	152	2,02
	Печенье	25	0,66	0,83	19,33	88,5	-		5,00
Итого:		355	10,946	5,025	50,085	441,722	1,36		20,22
Второй завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	9
Обед	Салат из свеклы	50	0,87	1,87	4,1	38,55	4		2,76
	Рассольник со сметаной	200	1,501	3,780	11,443	82,930	20,152	46	12,7
	Котлета из мяса птицы	70	14,396	14,819	35,889	213,04	0,004	75	30,95
	Картофельное пюре	130	2,132	4,099	17,230	110,69	19,56	109	12,06
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	84,6	3,6	3	10,8
	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,692	62,7	-		1,00
	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:		698	23,387	25,636	106,95	630,238	47,316		71,76
Полдник	Рыба по- польски	70	12,44	6,178	8,928	140,5	0,495	61	26,83
	Горошек зелёный	35	0,68	1,28	0,37	8,44	2,2	275	6,3
	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
	Чай с лимоном	180	0,133	0,005	12,190	46,292	2,340	154	5,17
Итого:		315	14,2	7,89	31,684	242,768	2,795		39,79
Всего:		1468 г	49,033	38,651	198,819	1361,728	53,471		140,77

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
4-й день									
Завтрак	Вареники ленивые	150	17,347	12,367	27,510	283,853	0,535	134	53,56
	Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	45,3	0,1	176	5,51
	Молоко кипячёное	180	6	0,1	8	80	1,4	171	13,5
Итого:		400	24,767	15,597	47,67	456,193	3,795		72,57
Второй завтрак	Фрукт свежий	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	9
Обед	Солёный огурец или солёный помидор	50	-	-	0,78	3,1	-	263/268	1,68
	или салат из свежих овощей	50	0,40	0,005	1,40	7,50	10,00	151	22,5
	Суп рисовый	200	1,872	2,593	15,938	90,594	27,072	52	2,98
	Суфле из отварного мяса птицы запеченное	70	12,340	12,702	5,048	182,608	0,004	73	34,23
	Макароны отварные с маслом	130	4,491	6,115	36,72	212,71	0,017	104	12,9
	Компот из лимонов	180	0,109	0,013	19,631	74,179	6,815	166	6,36
	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,692	62,7	-		1,00
	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:		698	22,496	18,169	97,456	636,432	121,08		81,21
Полдник	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,468	3,05	4,697	46,940	2,325	2	2,85
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	-	213	1,8
	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	1,76	151	13,85
Итого:		300	10,15	11,507	33,76	256,096	6,76		19,99
Всего:		1515 г	44,215	46,49	193,165	1357,111	134,452		182,77

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
5-й день	Суп молочный с вермишелью	200	5,728	6,577	24,513	174,035	2,502	55	19,18
Завтрак	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,808	2,11	150	14,52
	Печенье	25	0,66	0,83	19,33	88,5	-		5
Итого:		400	24,767	15,597	47,67	456,193	3,795		38,7
Второй завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	9
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,468	3,05	4,697	46,940	2,325	2	2,85
	или свежий помидор	50	0,5	0,10	2,00	9,00	13,00	152	10
	Борщ со сметаной	200	1,401	3,712	8,911	72,435	25,47	37	11,69
	Плов из мяса птицы	200	13,385	19,109	36,1	360,597	1	4/8	27,25
	Сок	180	1	0,2	20,2	94	4	3	10,8
	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,692	62,7	-		1,00
	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:		718	19,842	26,959	90,016	674,4	32,795		65,08
Полдник	Кефир	200	6	0,1	8	80	1,4	182	15,3
	Булочка «Веснушка»	50	2,95	1,9	24,5	97	1,4		7
Итого:		250	8,95	2	32,5	177	2,8		22,3
Всего:		1468 г	54,059	44,656	180,286	1354,593	41,39		135,08

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
6-й день									
Завтрак	Суп молочный овсяной	200	4,852	8,144	22,99	178,938	0,87	54	18,32
	Чай с сахаром	180	-	-	14,0	52,36	-	264	2,02
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	3,222	6,325	15,460	127,791		1	10,73
Итого:		407	6,522	16,274	50,666	363,625	0,93		31,07
Второй завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	9
Обед	Солёный огурец/солёный помидор	50	-	-	0,78	3,1	-	263/268	1,68
	или свежий огурец/свежий помидор	50	0,5	0,10	2,00	9,00	13,00	151/152	10
	Суп гороховый	200	5,688	1,88	23,406	127,448	4,041	44	5,08
	Капуста тушеная	130	2,36	5,186	11,453	99,07	77,545	116	10,61
	Суфле из печени	75	9,499	6,626	4,342	113,92	17,29	64	30,45
	Компот из лимонов	180	0,109	0,013	19,631	74,179	6,815	166	6,36
	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,692	62,7	-		1,00
	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:		698	25,003	19,663	85,574	601,409	32,258		64,99
Полдник	Запеканка творожная	120	12,511	9,767	18,050	205,631	1,099	131	43,89
	Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	45,3	0,1	176	5,51
	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	1,76	151	13,85
Итого:		330	17,276	14,692	39,28	361,521	2,959		63,25
Всего:		1535 г	49,301	50,729	185,62	1373,555	38,147		168,31

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
7-й день									
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	5,526	6,294	26,706	178,901	2,346	93	18,88
	Чай с лимоном	200	2,80	3,20	14,70	95,40	1,00	261	5,17
	Печенье с маслом	30/7	1,11	6,202	7,476	127,791	0,066	1	3,6
Итого:		437	6,836	12,501	47,912	359,028	5,032		27,65
Второй завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	9
Обед	Солёный огурец/солёный помидор	50	-	-	0,78	3,1	-	263/268	1,68
	или свежий огурец/свежий помидор	50	0,5	0,10	2,00	9,00	13,00	151/152	10
	Борщ со сметаной	200	1,401	3,712	8,911	72,435	25,47	37	11,69
	Картофельное пюре	130	2,132	4,099	17,230	110,69	19,56	109	12,06
	Гуляш из отварного мяса(говядины) в томатном соусе	70	13,486	12,783	4,419	185,564	1,842	71	63,74
	Кисель	180	0,185	0,085	27,756	105,601	93,60	167	1,78
	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,692	62,7	-		1,00
	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:		698	18,047	22,247	88,536	604,834	141,617		101,76
Полдник	Оладьи с повидлом	80/20	4,20	3,80	36,40	195,00	22,00	62	13,37
	Молоко кипячёное	180	6	0,1	8	80	1,4	171	13,5
Итого:		350	22,43	12,324	27,38	341,295	2,247		26,87
Всего:		1585 г	47,813	47,172	173,928	1352,157	150,896		165,28

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
8-й день									
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,98	6,708	26,232	185	2,398	96	14,04
	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	1,76	151	13,85
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	3,222	6,325	15,460	127,791		1	10,73
Итого:		400	9,445	10,903	54,502	342,63	4,158		38,62
Второй завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	9
Обед	Салат из отварной свеклы	50	0,474	3,478	3,088	44,878	4	30	2,76
	Суп гречневый	200	5,46	8,69	18,37	173,62	14,75	60	3,83
	Голубцы ленивые из мяса птицы	200	14,62	14,64	18,68	267,42	46,28	264	16,5
	Компот из сухофруктов	180	0,322	0,092	25,643	98,29	1,44	162	3,17
	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,692	62,7	-		1,00
	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,928	-		1,49
Итого:		718	27,421	27,204	71,901	646,915	66,12		28,75
Полдник	Омлет	85	5,92	8,16	,3,61	,110,25	4,08	101	8,7
	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
	Кисель	180	0,185	0,085	27,756	105,601	93,60	167	1,78
Итого:		295	12,536	18,357	25,636	313,455	1,53		11,97
Всего:		1513 г	49,902	56,564	162,139	1350,0	73,808		88,34

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
9-й день									
Завтрак	Макароны, запечённые с сыром	150	6,03	6,91	23,03	185	0,33	-	14,58
	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,808	2,11	150	14,52
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	604	5,00
Итого:		362	11,791	18,975	57,93	448,548	2,44		34,1
Второй завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	9
Обед	Салат из свежих овощей	50	0,643	3,478	4,432	50,491	18,4	24	22,5
	Свекольник со сметаной	200	1,052	1,447	9,987	54,682	10,13	52	5,67
	Картофель тушеный с луком и томатом	130	2,336	2,912	23,062	122,038	31	111	11,26
	Тефтели из мяса птицы	70	7,1	6,1	5,3	102	0,7	25/6	29,31
	Сок	180	1	0,2	20,2	94	4	3	10,8
	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,692	62,7	-		1,00
	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:		698	15,041	14,917	88,532	527,929	61,67		82,03
Полдник	Винегрет	100	2,736	7,046	9,338	109,362	12,5	32	3,82
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	-	213	1,8
	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
	Чай с молоком	180	2,80	3,20	14,70	95,40	1,00	261	7,35
Итого:		370	9,101	12,172	47,874	327,42	116,5		14,46
Всего:		1530 г	36,433	46,164	204,436	1350,897	182,61		139,59

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
10-й день									
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,728	6,577	24,51	174,035	2,5	76	16,31
	Чай с сахаром	180	2,356	2,125	16,820	91,622	1,36	153	2,02
	Батон	25	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:		430	11,306	15,027	56,79	393,448	3,926		19,82
Второй завтрак	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	9
Обед	Помидор свежий/огурец свежий	50	0,5	0,10	2,00	9,00	13,00	151/152	10
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,814	4,304	8,785	78,941	10,19	36	21,94
	Картофельное пюре	130	2,132	4,099	17,230	110,69	19,56	109	12,06
	Котлета из мяса птицы	70	14,396	14,819	35,889	213,04	0,004	75	30,54
	Компот из сухофруктов	180	0,322	0,092	25,643	98,29	1,44	162	3,17
	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,692	62,7	-		1,00
	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:		698	22,967	25,33	109,182	619,477	91,579		80,20
Полдник	Запеканка творожная	120	12,511	9,767	18,050	205,631	1,099	131	43,89
	Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	45,3	0,1	176	5,51
	Молоко кипячёное	180	6	0,1	8	80	1,4	171	13,5
Итого:		280	12,34	7,7	43,3	302,6	1,4		62,9
Всего:		1508 г	47,113	48,157	219,372	1362,525	98,905		171,92