

Утверждаю
И.о директора ГБОУ СОШ
пос.Ленинский

Л.Ф.Яннаева

" "

2022г.

Меню приготавливаемых блюд
СП ГБОУ СОШ пос.Ленинский д\с "Журавушка"
для возрастной категории от 1 до 3 лет
(осенне - зимнее) на 2022 - 2023гг.

Неделя 1

1 день (понедельник)

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Масло порционно	10	0,02	8,25	1,66	74,8	I - 8
Каша пшеничная молочная жидкая	150\5	7,03	8,02	31,13	224,7	V - 37
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV - 1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
Итого за завтрак		9,71	16,55	59,74	418,71	

Завтрак II:

Сок Фруктовый	100	0	0	11,2	44,8	XIV- 19
Итого за завтрак		0	0	11,2	44,8	

Обед:

Салат из капусты и моркови с з\маслом	28\2	0,49	2,12	1,47	27,23	X - 37
Суп рыбный из консервов	150	6,11	1,56	4,99	90,51	XI - 9
Котлета мясная рубленая паровая	50	7,35	2,95	2,72	62,52	II - 5
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	96\4	5,7	4,82	27,45	180,37	V - 7
Соус томатный со сливочным маслом	15	0,18	0,45	1,46	10,68	XII - 1
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV - 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		24,41	12,3	82,91	569,39	

Полдник:

Пирожок с картофелем печеный	100	6,83	9,9	29,48	249,18	XIII - 24
Кофейный напиток с молоком	150	2,07	2,28	10,48	71,42	XIV - 23
Итого за полдник		8,9	12,18	39,96	320,6	
Итого за день		43,02	41,03	193,81	1353,5	

2 день (вторник)

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Сыр порционно	10	2,3	2,9	0	35,6	I - 10
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150\5	5,16	8,52	17,55	167,74	V - 21
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV- 1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
Итого за завтрак		10,12	11,7	44,5	322,55	

Завтрак II:

Йогурт молочный питьевой	150	4,8	3,75	7,5	78	XIV- 15
Итого за завтрак		4,8	3,75	7,5	78	

Обед:

Салат из свеклы отварной	28\2	0,42	1,52	0,15	22,59	X - 41
Щи со сметаной	142\8	1,26	1	5,53	36,99	XI - 13
Биточки мясные паровые	50	7,2	4,8	4,76	91,6	II - 3
Картофель и овощи тушеные в соусе	100	2,07	3,53	9,28	94,31	VII- 7
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV- 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		15,53	11,25	64,54	446,28	

Полдник:

Плов из риса с изюмом	96\4	2,41	3,18	28,44	52,72	V - 9
Чай с сахаром	150	2,9	2,8	10,85	81,6	XIV- 9
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	I - 3
Итого за полдник		7,21	6,18	51,59	193,07	
Итого за день		37,66	32,88	168,13	1039,9	

3 день (среда)

1-3 лет

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Повидло порционно	10	0,04	0	6,5	25	I - 15
Каша кукурузная молочная жидкая	146\9	5,76	6,25	27,34	189,03	V - 29
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV- 1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
Итого за завтрак		8,46	6,53	60,79	333,24	

Завтрак II:

Отвар шиповника	150	0,3	0,16	11,79	56,82	XIV- 3
Итого за завтрак		0,3	0,16	11,79	56,82	

Обед:

Зеленый горошек	20	0,62	0,04	1,3	8,05	X - 50
Суп картофельный с клецками	150	1,23	1,86	7,54	51,75	XI - 43
Голубцы ленивые с отварным мясом	150	10,96	0,9	14,01	199,01	II - 13
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV- 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		17,39	3,2	67,67	456,89	

Полдник:

Салат "Зимний" с р\маслом	75\5	0,96	4,16	0,72	93,38	X- 45
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	I - 3
Кисель из концентрата на п\я экстрактах	150	0,3	0,01	21,03	85,59	XIV- 3
Итого за полдник		3,16	4,37	34,05	237,72	

Итого за день		29,31	14,26	174,3	1084,67	
---------------	--	-------	-------	-------	---------	--

4 день (четверг)

1-3 лет

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Масло порционно	10	0,025	8,25	1,66	74,8	I - 8
Каша из пшена и риса молочная жидкая	150\5	4,89	7,8	20,41	172,94	V - 25
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV- 1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
Итого за завтрак		7,575	16,33	49,02	366,95	

Завтрак II:

Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	133,3	XVI- 22
Итого за завтрак		6,08	5,42	10,07	133,3	

Обед:

Салат из моркови с изюмом и р\маслом	28\2	0,37	2,12	5,85	43,52	X - 33
Борщ с фасолью с мясом и со сметаной	144\6	2,44	1,08	5,61	58,09	XI - 19
Тефтели из рыбы с соусом	35\15	5,82	2,23	4,01	58,34	IV- 3
Картофельное пюре	96\4	2,12	3,12	5,25	82,6	VII- 3
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV- 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		15,33	8,95	65,54	440,63	

Полдник:

Пирожок с повидлом печеный	100	5,2	2	60,3	279,7	XIII- 12
Какао с молоком	150	2,9	2,8	10,85	81,6	XIV- 9
Итого за полдник		8,1	4,8	71,15	361,3	

Итого за день		37,085	35,5	195,78	1302,18	
---------------	--	--------	------	--------	---------	--

5 день (пятница)

1-3 лет

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Сыр порционно	10	2,3	2,9	0	35,6	I - 10
Каша манная молочная жидкая	151\4	3,8	5,88	22,73	162,45	V - 13
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV- 1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
Итого за завтрак		8,76	9,06	49,68	317,26	

Завтрак II:

Снежок	150	0,729	0,729	2,91	21,33	XVI- 16
Итого за завтрак		0,729	0,729	2,91	21,33	

Обед:

Икра свекольная	29\1	0,42	0,95	2,67	25,29	X - 21
Суп - харчо на курином бульоне	150	2,9	3,6	2,6	90,6	XI - 31
Фрикадельки из кур	50	7,35	6,56	4,75	108	III - 7
Макароны отварные с маслом	96\4	3,67	30	17,6	112,2	VI - 3
Соус томатный со сливочным маслом	15	0,18	0,45	1,46	10,68	XII - 1
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV- 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		19,1	41,96	73,9	544,85	

Полдник:

Ватрушка с творогом	100	3,49	1,9	18,54	97,95	XIII- 14
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV- 1
Итого за полдник		3,49	1,9	28,29	134,91	

Итого за день		32,079	53,649	154,78	1018,35	
---------------	--	--------	--------	--------	---------	--

Среднее значение за период: 5 дней

	179,154	177,319	886,8	5798,6	
--	---------	---------	-------	--------	--

Неделя 2

6 день (понедельник)

1-3 лет

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Повидло порционно	10	0,04	0	6,5	25	I - 15
Каша гречневая молочная жидкая	150\5	5,27	8,07	23,25	172,33	V - 17
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV- 1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
Итого за завтрак		7,97	8,35	56,7	316,54	

Завтрак II:

Сок Фруктовый	100	0	0	11,2	44,8	XIV- 19
Итого за завтрак		0	0	11,2	44,8	

Обед:

Салат из з\горошка	19\1	0,17	1,02	0,52	1,96	X - 7
Свекольник со сметаной	145\5	1,35	3,3	0,35	69	XI - 27
Тефтели из говядины	50	7,81	6,75	3,04	105,6	II - 1
Рис припущенный	96\4	2,4	2,86	24,45	32,5	V - 51
Соус томатный со сливочным маслом	15	0,18	0,45	1,48	10,68	XIV- 5
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV- 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		31,31	14,78	74,66	417,82	

Полдник:

Винегрет с р\маслом	75\5	1,28	4,13	6,66	73	X - 47
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV- 1
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	I - 3
Итого за полдник		3,18	4,33	28,71	168,71	

Итого за день		42,46	27,46	171,27	947,87	
---------------	--	-------	-------	--------	--------	--

7 день (вторник)

1-3 лет

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Масло порционно	10	0,03	8,25	1,67	74,8	I - 8
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6	1,98	140,28	XI- 41
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV- 1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
Итого за завтрак		7,64	14,53	30,6	334,29	

Завтрак II:

Йогурт молочный питьевой	150	4,8	3,75	7,5	78	XIV- 15
Итого за завтрак		4,8	3,75	7,5	78	

Обед:

Салат из б\капусты и свеклы с р\маслом	28\2	0,75	2,19	2,75	34,39	X - 15
Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,96	72,45	XI - 27
Кнели рыбные отварные с соусом	50	12,24	0,75	1,37	51,6	IV - 9
Картофельное пюре	96\4	2,12	3,12	5,25	85,6	VII-3
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV- 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		20,95	9,53	64,15	442,12	

Полдник:

Пирожок с яйцом печеный	80\20	8,1	4,24	38,48	224,62	XIII- 16
Кофейный напиток с молоком	150	2,07	2,28	10,48	71,42	XIV- 23
Итого за полдник		10,17	6,52	48,96	296,04	

Итого за день		43,56	34,33	151,21	1150,45	
---------------	--	-------	-------	--------	---------	--

8 день (среда)

1-3 лет

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Сыр порционно	10	2,3	2,9	0	35,6	I - 10
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150\5	5,16	8,52	17,55	167,74	V - 21
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV- 1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
Итого за завтрак		10,12	11,7	44,5	322,55	

Завтрак II:

Отвар шиповника	150	0,3	0,16	11,79	56,82	XIV- 3
Итого за завтрак		0,3	0,16	11,79	56,82	

Обед:

Салат из моркови с р\маслом	28\2	0,36	2,012	2,9	31,77	X - 31
Борщ со сметаной	144\6	2,3	1,3	4,07	48,7	XI - 17
Бефстроганов из отварного мяса	28\22	8,35	7,86	2,12	112,9	II - 1
Каша ячневая рассыпчатая	97\3	3,2	2,76	21,14	122,2	V - 51
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV- 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		18,79	14,332	75,05	513,65	

Полдник:

Запеканка картофельная с луком	105	3,95	5,78	16,49	134,22	VII- 13
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV- 1
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	I - 3
Итого за полдник		5,85	5,98	38,54	229,93	

Итого за день		35,06	32,172	169,88	1122,95	
---------------	--	-------	--------	--------	---------	--

9 день (четверг)

1-3 лет

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Повидло порционно	10	0,04	0	6,5	25	I - 15
Каша пшеничная молочная жидкая	150\5	5,24	8,08	20,04	174,32	V - 33
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV- 1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
Итого за завтрак		7,94	8,36	53,49	318,53	

Завтрак II:

Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	133,3	XVI- 22
Итого за завтрак		6,08	5,42	10,07	133,3	

Обед:

Салат из свеклы с изюмом	28\2	0,46	1,8	4,06	34,5	X - 19
Суп картофельный с бобовыми	150	7,8	6,75	3,04	105,6	XI - 35
Тефтели мясо-крупяные	50	6,32	4,74	3,23	84,36	II - 7
Капуста тушеная	100	2,12	4,48	4,65	79,8	VII - 9
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV- 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		21,28	18,17	59,8	502,34	

Полдник:

Макаронные отварные с овощами	100	3,4	7,03	20,53	159,4	VI - 11
Кисель из концентрата п\я экстрактах	150	0,3	0,01	21,03	85,59	XIV- 13
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	I - 3
Итого за полдник		5,6	7,24	53,86	303,74	

Итого за день		40,9	39,19	177,22	1257,91	
---------------	--	------	-------	--------	---------	--

10 день (пятница)

1-3 лет

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Масло порционно	10	0,025	8,25	1,66	74,8	I - 8
Каша рисовая молочная жидкая	151\4	7,76	8,62	31,45	234,56	V - 41
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV- 1
Батон нарезной из пшеничной муки	30	2,3	0,9	15,4	78,6	I - 2
Итого за завтрак		10,085	17,77	58,26	424,92	

Завтрак II:

Снежок	150	0,729	0,729	2,91	21,33	XVI- 16
Итого за завтрак		0,729	0,729	2,91	21,33	

Обед:

Салат из б\капусты с р\маслом	28\2	0,56	3,02	2,36	39,09	X - 35
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,61	0,405	10,89	64,23	XI - 39
Рагу из мяса кур	150	14,85	16,35	16,05	265,5	III - 5
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV- 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		22,6	20,175	74,12	566,9	

Полдник:

Ватрушка из дрожжевого теста	100	13,17	7,83	41,69	288,57	XIII- 20
Какао с молоком	150	2,9	2,8	10,85	81,6	XIV- 9
Итого за полдник		16,07	10,63	52,54	370,17	
Итого за день		49,484	49,304	187,83	1383,32	

Среднее значение за период: 5 дней

	211,46	182,46	857,41	5862,5
--	---------------	---------------	---------------	---------------

Среднее значение за период: 10 дней

	390,62	359,78	1744,21	11661,1
--	---------------	---------------	----------------	----------------