

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 3 до 6 лет
(осенне - зимнее) на 2022- 2023г.

Неделя 1

1 день (понедельник)

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества		Эц углеводы	№ ре- цептуры	
		белки	жиры		ккал	
Масло порционно	20	0,04	16,5	3,32	149,6	I - 8
Каша пшеничная молочная жидкая	193\12	9,3	10,61	41,18	297,22	V - 38
Чай с сахаром	200	0	0	13	49,28	XIV- 2
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
Итого за завтрак		12	27,39	74,7	578,35	

Завтрак II:

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	200	8,14	2,08	6,66	120,68	XI - 10
Котлета мясная рубленая паровая	50	7,35	2,95	2,72	62,52	II - 5
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	115\5	6,84	5,78	32,94	216,4	V - 6
Соус томатный со сливочным маслом	30	0,36	0,9	2,92	21,36	XII - 2
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	XIV- 6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		28,02	14,23	98,27	673,13	

Полдник:

Пирожок с картофелем печеный	100	6,83	9,9	29,48	249,18	XIII - 24
------------------------------	-----	------	-----	-------	--------	-----------

Кофейный напиток с молоком	200	2,76	3,04	13,97	95,22	XIV- 24
Итого за полдник		9,59	12,94	43,45	344,4	
Итого за день		49,61	54,56	216,42	1595,88	
2 день (вторник)					3 - блет	
Завтрак:						

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Сыр порционно	20	4,6	5,8	0	71,2	I - 10
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	199\6	6,82	11,275	23,2	221,85	V - 22
Чай с сахаром	200	0	0	13	49,28	XIV- 2
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
Итого за завтрак		14,08	17,355	53,4	424,58	

Завтрак II:

Обед:

Салат из свеклы отварной	28\2	0,42	1,52	0,15	22,59	X - 41
Щи со сметаной	190\10	1,68	4,7	7,38	49,32	XI - 14
Биточки мясные паровые	50	7,2	4,8	4,76	91,6	II - 3
Картофель и овощи тушеные в соусе	140	2,9	4,8	12,9	132,1	VII - 8
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	XIV- 6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		17,04	16,22	76,75	561,05	

Полдник:

Плов из риса с изюмом	96\4	2,41	3,18	28,44	52,72	V - 9
Чай с сахаром	200	0	0	13	49,28	XIV- 2
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	I - 3
Итого за полдник		4,31	3,38	53,74	160,75	
Итого за день		35,43	36,955	183,89	1146,38	

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Повидло порционно	10	0,04	0	6,5	25	I - 15
Каша кукурузная молочная жидкая	200\5	7,6	8,27	36,16	250,01	V - 30
Чай с сахаром	200	0	0	13	49,28	XIV- 2
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
Итого за завтрак		10,3	8,55	72,86	406,54	

Завтрак II:

Обед:

Зеленый горошек	20	0,62	0,04	1,3	8,05	X - 50
Суп картофельный с клецками	200	1,64	2,48	10,06	69,2	XI - 44
Голубцы ленивые с отварным мясом	220	16,08	16,104	20,54	293,06	II - 14
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	XIV- 6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		23,18	19,024	83,46	595,25	

Полдник:

Салат "Зимний" с р\маслом	112\8	1,44	6,1	16,08	40,08	X- 46
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	I - 3
Кисель из концентрата на п\я экстрактах	200	0,4	0,02	28,04	14,13	XIV- 14
Итого за полдник		3,74	6,32	56,42	112,96	

Итого за день		37,22	33,894	212,74	1114,75	
---------------	--	-------	--------	--------	---------	--

4 день (четверг)

3 - блет

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Масло порционно	20	0,04	16,5	3,32	149,6	I - 8
Каша из пшена и риса молочная жидкая	199\6	6,47	10,43	26,99	228,73	V - 26
Чай с сахаром	200	0	0	13	49,28	XIV- 2
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
Итого за завтрак		9,17	27,21	60,51	509,86	

Завтрак II:

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	192\8	3,26	2,16	7,48	77,46	XI - 20
Тефтели из рыбы с соусом	35\15	5,82	2,23	4,01	58,34	IV- 3
Картофельное пюре	115\5	2,6	3,75	6,4	99,12	VII- 2
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	XIV- 6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		16,89	10,66	75,3	503,38	

Полдник:

Пирожок с повидлом печеный	100	5,2	2	60,3	279,7	XIII- 12
Какао с молоком	200	3,9	3,7	14,4	108,8	XIV- 10
Итого за полдник		9,1	5,7	74,7	388,5	

Итого за день		35,16	43,57	210,51	1401,74	
---------------	--	-------	-------	--------	---------	--

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Сыр порционно	20	4,6	5,8	0	71,2	I - 10
Каша манная молочная жидкая	200\5	6,2	8,05	31,09	222,02	V - 14
Чай с сахаром	200	0	0	13	49,28	XIV- 2
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
Итого за завтрак		13,46	14,13	61,29	424,75	

Завтрак II:

Обед:

Икра свекольная	29\1	0,42	0,95	2,67	25,29	X - 21
Суп - харчо на курином бульоне	200	3,9	4,9	16,8	20,8	XI - 32
Фрикадельки из кур	50	7,35	6,56	4,75	108	III - 7
Макароны отварные с маслом	116\4	4,41	3,61	21,1	34,76	VI - 2
Соус томатный со сливочным маслом	30	0,36	0,9	2,92	21,36	XII - 2
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	XIV- 6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		21,28	17,32	99,8	435,15	

Полдник:

Ватрушка с творогом	100	3,49	1,9	18,54	97,95	XIII- 14
Чай с сахаром	200	0	0	13	49,28	XIV- 2
Итого за полдник		3,49	1,9	31,54	147,23	

Итого за день		38,23	33,35	192,63	1007,13	
---------------	--	-------	-------	--------	---------	--

Среднее значение за период: 5 дней

	195,65	202,329	1016,19	6265,88
--	--------	---------	---------	---------

Неделя 2
6 день (понедельник)

3 - блет

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Повидло порционно	10	0,04	0	6,5	25	I - 15
Каша гречневая молочная жидкая	199\6	7,15	10,68	25,62	227,93	V - 18
Чай с сахаром	200	0	0	13	49,28	XIV- 2
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
		9,85	10,96	62,32	384,46	

Завтрак II:

Обед:

Салат из з\горошка	19\1	0,17	1,02	0,52	1,96	X - 7
Свекольник со сметаной	194\6	1,8	4,4	13,8	92	XI - 24
Тефтели из говядины	50	7,81	6,75	3,04	105,6	II - 9
Рис припущенный	116\4	2,91	3,44	29,34	159,9	V - 2
Соус томатный со сливочным маслом	30	0,36	0,9	2,92	21,36	XII - 2
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	XIV- 6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		17,89	16,91	101,18	605,76	

Полдник:

Винегрет с р\маслом	112\8	1,92	6,2	10	109,6	X - 48
Чай с сахаром	200	0	0	13	49,28	XIV- 2
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	I - 3
Итого за полдник		3,82	6,4	35,3	217,63	

Итого за день		31,56	34,27	198,8	1207,85	
---------------	--	-------	-------	-------	---------	--

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Масло порционно	20	0,04	16,5	3,32	149,6	I - 8
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	0,54	9	87,04	XI- 42
Чай с сахаром	200	0	0	13	49,28	XIV- 2
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
Итого за завтрак		9,3	17,32	42,52	368,17	

Завтрак II:

Обед:

Салат из б\капусты и свеклы с р\маслом	28\2	0,75	2,19	2,75	34,39	X - 15
Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	XI - 28
Кнели рыбные отварные с соусом	50	12,24	0,75	1,37	51,6	IV - 9
Картофельное пюре	115\5	2,6	3,75	6,4	99,12	VII-2
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	XIV- 6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		22,11	11,19	75,36	506,65	

Полдник:

Пирожок с яйцом печеный	80\20	8,1	4,24	38,48	224,62	XIII- 16
Кофейный напиток с молоком	200	2,76	3,04	13,97	95,22	XIV- 24
Итого за полдник		10,86	7,28	52,45	319,84	

Итого за день		42,27	35,79	170,33	1194,66	
---------------	--	-------	-------	--------	---------	--

8 день (среда)

3 - блет

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Сыр порционно	20	4,6	5,8	0	71,2	I - 10
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	199\6	6,82	11,275	23,2	221,85	V - 22
Чай с сахаром	200	0	0	13	49,28	XIV- 2
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
Итого за завтрак		14,08	17,355	53,4	424,58	

Завтрак II:

Обед:

Салат из моркови с р\маслом	28\2	0,36	2,012	2,9	31,77	X - 31
Борщ со сметаной	192\8	3,08	1,74	5,42	64,98	XI - 18
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	200	1,04	0	26,96	107,44	XIV- 6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		19,83	14,772	83,14	556,79	

Полдник:

Запеканка картофельная с луком	155	5,84	8,53	24,35	198,55	VII- 14
Чай с сахаром	200	0	0	13	49,28	XIV- 2
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	I - 3
Итого за полдник		7,74	8,73	49,65	306,58	

Итого за день		41,65	40,857	186,19	1287,95	
---------------	--	-------	--------	--------	---------	--

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Повидло порционно	10	0,04	0	6,5	25	I - 15
Каша пшеничная молочная жидкая	199\6	6,92	10,68	26,5	230,56	V - 34
Чай с сахаром	200	0	0	13	49,28	XIV- 2
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
Итого за завтрак		9,62	10,96	63,2	387,09	

Завтрак II:

Обед:

Салат из свеклы с изюмом	28\2	0,46	1,8	4,06	34,5	X - 19
Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,25	12,9	106,6	XI - 36
Тефтели мясо-крупяные	50	6,32	4,74	3,23	84,36	II - 7
Капуста тушеная	140	2,96	6,27	18,8	165,1	VII - 10
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	XIV- 6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		18,68	17,46	90,55	615,5	

Полдник:

Макаронные отварные с овощами	120	3,96	8,44	24,62	191,28	VI - 12
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		6,16	8,65	57,95	335,62	

Итого за день		34,46	37,07	211,7	1338,21	
---------------	--	-------	-------	-------	---------	--

10 день (пятница)

3 - блет

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Масло порционно	20	0,04	16,5	3,32	149,6	I - 8
Каша рисовая молочная жидкая	200\5	9,9	11	40,25	300,22	V - 42
Чай с сахаром	200	0	0	13	49,28	XIV- 2
Батон нарезной из пшеничной муки	30	2,3	0,9	15,4	78,6	I - 2
Итого за завтрак		12,24	28,4	71,97	577,7	

Завтрак II:

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	200	3,48	0,54	4,52	85,64	XI - 40
Рагу из мяса кур	220	21,78	23,98	23,54	389,4	III - 6
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	XIV- 6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		30,66	27,94	81,98	739,07	

Полдник:

Ватрушка из дрожжевого теста	100	13,17	7,83	41,69	288,57	XIII- 20
Какао с молоком	200	3,9	3,7	14,4	108,8	XIV- 10
Итого за полдник		17,07	11,53	56,09	397,37	

Итого за день		59,97	67,87	210,04	1714,14	
---------------	--	-------	-------	--------	---------	--

Среднее значение за период: 5 дней

	209,91	215,857	977,06	6742,81	
--	---------------	----------------	---------------	----------------	--

Среднее значение за период: 10 дней

	405,56	418,186	1993,25	13008,69	
--	---------------	----------------	----------------	-----------------	--