

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Александровская школа»
Красногвардейского района
Республики Крым

Основное (организованное) МЕНЮ

**Для детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым
пребыванием в детском саду**

Сезон: лето-осень

Утверждено: _____
 Директор: _____ Супрун



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1	Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с макаронными издел.	200	5.75	5.21	18.83	145.2	0.91	100
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	411
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5	-	-
	Печенье	20	1.5	2.36	14.98	83.42	-	-
Итого завтрак			9.68	7.89	58.29	339.12	0.94	
II Завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	19.05	79	6.0	418
Итого II завтрак			0.75	-	19.05	79	6.0	
Обед	Суп картофельный с пшеном	200	1.74	2.27	11.43	72.2	6.6	86
	Салат из свежих огурцов	60,0	0,46	3,65	1,43	40,5	5,7	13
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.43	137.25	18.16	339
	Рыба тушенная с овощами	80	7.93	4.55	2.2	81	1.8	261
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
Итого обед			18,59	16,06	88,33	572,75	32,62	
Полдник	Пирожок сдобный печенный из дрожжевого теста с повидлом	60	3.5	3.75	34.77	187	0.03	437
	Молоко кипяченное	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	419
Итого полдник			8.98	8.63	43.84	289	2.49	
Итого за первый день			38.0	32.58	209.52	1279.87	42.05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2	Вторник							
Завтрак	Суп молочный с крупой овсяной	200	5.92	5.93	17.92	148.8	0.91	101
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Итого завтрак			11,14	8,64	46,77	310,3	2.07	
II Завтрак	Плоды свежие(яблоки)	95	0,38	0,38	9.3	41.8	9,5	386
Итого II завтрак			0,38	0,38	9.3	41.8	9,5	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1.68	4.09	13.27	96.6	6.03	82
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.84	3.04	5.41	52.44	19.47	21
	Котлета рубленая из говядины	80	11,92	8,80	11,64	173	-	299
	Каша вязкая ячневая	155	3.3	4.06	21.24	135	-	182
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
Итого обед			20,52	20,61	86,41	614,48	27,04	
Полдник	Сырники из творога с повидлом	120	18.69	12.67	11.4	234	0.25	245
	Кисель из натурального сока	180	0.51	0.05	27.18	111.24	0.99	400
Итого полдник			19.2	12.72	38.58	345.24	1.24	
Итого за второй день			51,24	42,3	181,06	1311,82	39,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 Среда								
Завтрак	Каша жидкая молочная с крупой(рис)	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	199
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Итого завтрак			10,71	12,83	42,47	327,8	1,01	
II Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	19,05	79	6,0	418
Итого II завтрак			0,75	-	19,05	79	6,0	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	87
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,72	2,84	47,65	12,30	14
	Курица, тушенная в соусе с овощами	230	12,32	3,02	20,88	160	9,24	319
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
Итого обед			22,79	11,74	89,61	557,25	26,55	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50,0	3,88	2,36	26,15	141	-	449
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	420
Итого полдник			9,1	6,86	33,71	233	0,54	
Итого за третий день			43,35	31,43	184,84	1197,05	34,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 Четверг								
Завтрак	Суп молочный с крупой манной	200	5,48	5,04	16,1	131,8	0,97	101
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
Итого завтрак			6,78	5,21	33,54	208,05	3,8	
II Завтрак	Плоды свежие(бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10	386
Итого II завтрак			1,5	0,5	21,0	95	10	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	73
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,7	2,25	44,7	10,09	15
	Макаронник с мясом с маслом	160	17,93	11,73	33,34	311	0,39	309
		5	0,04	3,62	0,06	33	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	390
Итого обед			23,91	23,72	84,52	649,19	26,79	
Полдник	Драчена с маслом	85	8,52	11,7	5,05	160	0,28	242
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5	57
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого полдник		345	14,09	17,86	32,73	349,25	6,21	
Итого за четвертый день			46,28	47,29	171,79	1301,49	46,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 Пятница								
Завтрак	Суп молочный с крупой(пшено)	200	5.79	5.47	18.5	146.8	0,91	101
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3	414
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5	-	-
Итого завтрак			11.32	8.44	48,94	318,41	2,21	
II Завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	19.05	79	6.0	418
	Печенье	20	1.5	2.36	14.98	83.42	-	-
Итого II завтрак			2,25	2,36	34,03	162,42	6.0	
Обед	Суп картофельный	200	1.9	2.26	13.31	81	9.6	83
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.84	3.04	5.41	52.44	19.47	21
	Каша вязкая гречневая	150	4,57	5,0	20,52	145,5	-	331
	Тефтели рыбные тушеные	80	9.28	2.99	9.68	103	0.25	277
	Соус сметанный	30	0.42	1,5	1,76	22,23	0,01	372
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,3	394
	Хлеб ржачой	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
Итого обед			20,08	13,93	94,51	588,49	29.62	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0.19	250
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	369
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Итого полдник			15,37	11,31	32,89	294,45	0,31	
Итого за пять дней			49,02	36,04	210,37	1363,77	38.15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6	Понедельник							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	11.17	10.28	31.78	264	0.14	220
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5	-	-
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416
Итого завтрак			17,21	13,77	62,09	441,5	1.57	
II Завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9.3	41.8	9,5	386
Итого II завтрак			0,38	0,38	9.3	41.8	9,5	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1.68	4.09	13.27	96.6	6.03	82
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,5	5,7	13
	Запеканка из печени с рисом и маслом	180	22.47	9.14	24.73	271	10.45	311
		5	0.04	3.62	0.06	33		
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,3	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	30	2.37	0,3	14.49	70.5	-	-	
Итого обед			30,05	21,29	92,33	682,9	22,48	
Полдник	Пирожок сдобный печенный из дрожжевого теста с повидлом	60	3.5	3.75	34.77	187	0.03	437
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	419
Итого полдник			8.98	8.63	43.84	289	2.49	
Итого за шестой день			56,62	44,07	207,56	1455,2	36,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7	Вторник							
Завтрак	Суп молочный с крупой манной	200	5,48	5,04	16.1	131.8	0,97	101
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5	-	-
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	413
Итого завтрак			10.52	7.68	44.9	291.3	2.17	
II Завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	19.05	79	6.0	418
Итого II завтрак			0.75	-	19.05	79	6.0	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	87
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.84	3.04	5.41	52.44	19.47	21
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.43	137.25	18.16	339
	Рыба тушеная с овощами	80	7.93	4.55	2.2	81	1.8	261
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5	-	-
Итого обед			21.37	17,52	90.43	606,43	45,62	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0.19	250
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	369
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Итого полдник			15,37	11,31	32,89	294,45	0,31	
Итого за седьмой день			48,01	36,51	187,27	1271,18	54,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 Среда								
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	200	5.97	5.47	17.08	141.6	0.91	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5	-	-
	Печенье	20	1.5	2.36	14.98	83.42	-	-
Итого завтрак			12.69	10.54	60.91	386.52	2.08	
II Завтрак	Фрукты свежие(бананы)	100	1.5	0.5	21.0	95	10	386
Итого II завтрак			1.5	0.5	21.0	95	10	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,19	82	8,23	63
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,72	2,84	47,65	12,30	14
	Плов из птицы	210	20.3	17	35.69	377	1.01	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
Итого обед			27,83	25,43	101,56	748,45	21,9	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50,0	3.88	2.36	26.15	141	-	449
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	420
Итого полдник			9.1	6.86	33.71	233	0.54	
Итого за восьмой день			50	43,21	205,48	1409,77	34,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9	Четверг							
Завтрак	Суп молочный с крупой овсяной	200	5.92	5.93	17.92	148.8	0.91	101
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5	-	-
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	413
Итого завтрак		410	10.96	8.57	46.72	308.3	2.11	
II Завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	19.05	79	6.0	418
Итого II завтрак		150	0.75	-	19.05	79	6.0	
Обед	Суп картофельный	200	1.9	2.26	13.31	81	9.6	83
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,7	2,25	44,7	10,09	15
	Котлета рыбная любительская с маслом	80 5	10.95 0.04	3.70 3.62	8.69 0.06	112 33	3.02 -	272
	Каша вязкая ячневая	150	3.3	4.06	21.24	135	-	182
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	-
Итого обед		730	21,14	18,16	90,06	610,14	24,25	
Полдник	Сырники из творога с повидлом	120	18.69	12.67	11.4	234	0.25	245
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416
Итого полдник		300	22,36	15,86	27,22	341	1.68	
Итого за девятый день			55,21	42,59	183,05	1338,44	34,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10	Пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой(пшено)	200	5,79	5,47	18,5	146,8	0,91	101
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
Итого завтрак			7,09	5,64	35,94	223,05	3,74	
II Завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,3	41,8	9,5	386
Итого II завтрак			0,38	0,38	9,3	41,8	9,5	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	88
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	8,97	292
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
Итого обед		720	31,73	13,42	86,66	607,79	35,4	
Полдник	Драчена с маслом	85	8,52	11,7	5,05	160	0,28	242
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5	57
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25	-	-
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого полдник		345	14,09	17,86	32,73	349,25	6,21	
Итого за десятый день			53,29	37,3	164,63	1221,89	54,85	