

Утверждаю:
директор МАОУ «Рябининская СОШ»
О.С.Полуказакова.



Меню приготавливаемых блюд весна-лето
Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая	Каша ячневая	180	7,23	4,75	26,92	159,5	№168
День 1							
Завтрак							
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Какао с молоком	180	2,35	0,41	23,36	106,46	№387
Итого за завтрак		400	12,62	5,48	69,96	359,72	
Второй завтрак	Плоды свежие (банан)	100	1,5	0,1	21	90	№90
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,1	21	90	
Обед	Огурец конс	50	0,35	0,05	0,95	5,5	№148
	Рассольник ленинигр на к/б	180	1,48	3,78	11,7	87,3	№134
	Сметана	10	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Тефтели из говядины с рисом	70	13,00	6,00	15,00	184,00	№267
	Рис отварной	130	3,15	4,41	28,86	166,67	№ 303
	Хлеб ржано-пшен	50	2,8	0,6	24,7	115,96	
	Чай с сахаром	180	0,11	0,0	13,90	56,02	№381
Итого за обед		69	22,99	29,74	95,88	631,2	
Полдник	Компот из с/ф	200	0,6	0,0	27,4	111,84	№399
	Булочка «Домашняя»	70	5,28	3,32	30,30	158,12	№423
Итого за полдник		250	5,88	3,32	57,7	268,96	
Итого за день			42,99	38,64	244,54	1349,88	

Неделя первая							
День 2	Каша манная	180	5,42	2,75	27,77	193,86	№262
	Сыр порц	20	4,64	5,9		71,6	№75
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,78	55,45	№383
	яблоко	70	0,3	0,3	6,9	35,33	№82
Итого за завтрак		490	13,46	9,28	68,13	450,00	
Второй завтрак							
Обед	Икра кабачковая	50	0,81	3,06	3,65	45,37	№327
	Борщ со св. капустой с картофелем	180	1,29	2,84	5,59	53,14	№128
	Сметана	10	2,38	15,00	3,24	15,75	№433
	Биточки из куры	70	9,53	11,19	6,8	165,11	№295
	Мак.изд отв	130	4,42	3,06	22,56	135,2	№294
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из кураги	180	0,99	0,09	27,09	113,16	№508
Итого за обед		665	21,94	35,14	91,16	631,19	
Полдник	Компот из апельсинов с ябл	180	0,43	0,18	27,84	114,66	№401
	Коржик	90	3,77	2,37	21,64	155,34	№423
Итого полдник		270	4,4	2,55	49,48	270,00	
Итого за день			39,8	46,97	208,77	1351,19	

Неделя первая							
День 3							
Завтрак	Каша пшеничная	180	6,08	6,98	41,04	273,37	№264
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Чай с/с	180	0,12	0,0	15,44	56,02	№381
	мандарин	50	0,2	0,2	4,9	26,85	№82
Итого за завтрак		450	9,44	7,5	81,06	450	
Второй завтрак							
Обед	Икра свекольная	50	0,9	3,78	3,5	51,64	№328
	Суп с мак. изд на к/б	180	2,99	3,38	7,44	72,16	№70
	Греча расс	130	1,73	6,01	33,49	194,92	№297
	Котлета рыбная	70	10,43	1,6	7,2	80,56	№345
	Хлеб ржано-пшен	50	2,8	0,6	24,7	115,96	
	Компот яблоко апельсин	180	0,43	0,18	27,84	114,66	№401
Итого за обед		660	19,28	15,5	104,17	630	
Полдник	Сок	180	1,0	0,2	20,20	92,0	№408
	Печенье	70	3,77	2,37	21,64	178	№423
Итого полдник		250	4,77	2,57	41,84	270	
Итого за день			33,49	25,62	227,07	1350	

Неделя первая							
День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая	180	7,16	9,4	28,8	205,56	№266
	Масло слив	10	0,8	8,35	5	95,28	№93
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,78	55,45	№383
Итого за завтрак		410	11,06	18,08	67,26	450,5	
Второй завтрак							
Обед	Икра морковная	50	0,9	3,78	3,5	51,64	№328
	Суп гороховый	180	1,66	3,1	11,0	77,8	№144
	Сметана	10	2,38	15,00	3,24	11,96	№433
	Котлета из гов.	70	13,00	6,00	15,00	184,00	№255
	Капуста тушеная	130	3,41	4,2	9,14	87,98	№311
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из кураги	180	0,99	0,09	27,09	113,16	№508
Итого за обед		665	24,86	32,67	91,2	630,00	
Полдник	Сок	180	1,0	0,2	20,20	92,0	№408
	вафли	70	3,77	2,37	21,64	178	№423
Итого полдник		250	4,77	2,57	41,84	270	
Итого за день			40,69	53,32	200,3	1350,5	

Неделя первая		Масса,г	Б	Ж	У	К	
День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180/5	4,99	1,66	17,60	106,08	№86
	Сыр порц	15	3,48	4,42	0	53,7	№75
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Какао с молоком	180	2,35	0,41	23,36	106,46	№387
Итого за завтрак		420	13,86	6,81	60,64	360,0	
Второй завтрак	Плоды свежие (Апельсин)	200	0,4	0,4	9,8	90	№82
Итого за второй завтрак		200	0,4	0,4	9,8	90	
Обед	Огурцы конс.	50	0,35	0,05	0,95	5,5	№148
	Щи из свежей капусты на к/б	180	1,3	3,6	5,6	59,76	№142
	Плов с птицей	210	27,95	21,33	32,80	434,70	№289
	Хлеб ржано-пшен	40	2,24	0,5	19,76	91,96	
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,78	55,45	№383
Итого за обед		660	31,9	25,49	72,89	647,37	
Полдник	Сок	180	1,0	0,2	20,20	92,0	№408
	Печенье	50	3,77	2,37	21,64	156,0	№423
	мандарин	50	0,2	0,2	4,9	22,00	№82
Итого полдник		280	4,97	2,77	46,74	270,0	
Итого за день			51,13	35,47	190,07	1367,37	

Неделя вторая		Масса,г	Б	Ж	У	К	
День 1	Каша рисовая	180	4,6	4,03	26,11	153,2	№167
Завтрак	Масло слив порц	10	0,8	8,35	5,0	98,5	№93
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Какао с молоком	180	2,35	0,41	23,36	106,46	№387
Итого за завтрак		410	10,79	13,11	74,15	451,92	
Второй завтрак							
Обед	Икра свекольная или морковная	50	1,08	4,54	4,2	61,97	№328
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,45	6,64	8,9	121,0	№71
	сметана	10	2,38	15,00	2,34	15,0	
	Макар. изд отв.	130	4,42	3,06	22,56	135,2	№294
	Биточки из рыбы	70	10,43	1,6	7,2	79,1	№255
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот яблоко апельсин	180	0,43	0,18	27,84	114,66	№401
Итого за обед		685	27,71	31,52	95,27	630,39	
Полдник	Сок	200	1,0	0,2	20,20	92,0	№408
	булочка	80	3,77	2,37	21,64	178	№423
Итого полдник		280	4,77	2,57	41,84	270,0	
Итого за день			43,27	47,2	211,26	1352,31	

Неделя вторая		Масса,г	Б	Ж	У	К	
День 2	Каша дружба	180	4,42	4,21	22,20	144,36	№155
Завтрак	Сыр порц	15	3,48	4,42	0	54,14	№75
	Хлеб пшен	45	3,04	0,32	19,68	105,48	
	Чай с сахаром	180	0,11	0	13,9	56,02	№381
Итого за завтрак		420	11,05	8,95	55,78	360	
Второй завтрак	Банан	100	0,4	0,4	9,8	90	№82
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	90	№82
Обед	Икра кабачковая	50	0,68	2,55	3,04	37,81	№327
	Суп крестьянский с крупой	180	1,53	3,7	10,48	81	№154
	Рагу из птицы	230	14,75	13,04	16,93	285,22	290
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из с/ф	200	0,6	0,0	27,4	122,51	№399
Итого за обед		705	20,08	19,79	80,08	630	
полдник	Компот из кураги	180	0,99	0,09	27,09	113,16	№508
	Печенье	70	3,77	2,37	21,64	156,84	№423
Итого полдник		250	4,76	2,46	48,73	270,00	
Итого за день		1475	36,29	31,6	194,39	1350,0	

Неделя вторая							
День 3		Масса,г	Б	Ж	У	К	
Завтрак	Каша пшенная	180	7,02	8,51	32,22	255,24	№267
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Какао с молоком	180	2,35	0,41	23,36	106,46	№387
Итого за завтрак		400	12,41	9,24	75,26	455,46	
Второй завтрак							
Обед	Огурец конс	50	0,35	0,05	0,95	5,5	№148
	Суп с рыбными конс.	180	6,7	5,2	11,56	119,7	№153
	Котлета курин	70	9,53	11,19	6,8	165,11	№295
	Макар.изд. отв.	130	4,42	3,06	22,56	135,2	№294
	Хлеб ржано-пшен	40	2,24	0,44	19,76	91,97	
	Компот из с/ф	180	0,6	0	27,4	111,84	№399
Итого за обед		650	23,84	19,94	89,03	629,32	
полдник	сок	200	1,0	0,2	20,20	92,66	№408
	Коржик	90	3,77	2,37	21,64	155,34	№423
	яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22	№82
Итого полдник		340	4,97	2,77	46,74	270	
Итого за день			41,22	31,95	211,03	1354,78	

Неделя вторая							
День 4		Масса,г	Б	Ж	У	К	
Завтрак	Суп молочн с крупой	200	4,8	4,0	16,52	138,8	№164
	Масло слив	10	0,8	8,35	5	98,5	№93
	Хлеб пшен.	45	3,04	0,32	19,68	105,48	
	Какао с молоком	180	2,35	0,41	23,36	106,46	№387
Итого за завтрак		435	10,99	13,08	64,56	449,24	
Второй завтрак							
Обед	Зеленый горошек	50	1,57	0,1	3,2	19,9	№327
	Свекольник на к\б с яйцом	180\20	1,58	3,7	8,4	102,29	№65
	Сметана	5	1,69	7,5	1,62	7,9	№433
	Рыба, припущенная в молоке	70	9,33	7,9	2,88	89,69	№217
	Греча расс	130	1,73	6,01	33,49	194,92	№297
	Хлеб ржано-пшен	45	2,52	0,5	22,23	103,46	
	Компот из с/ф	180	0,6	0,0	27,4	111,84	№399
Итого за обед		680	19,02	25,71	99,22	630,00	
полдник	Компот яблоко апельсин	180	0,43	0,18	27,84	114,66	№401
	Печенье	50	3,77	2,37	21,64	133,34	№423
	мандарин	50	0,2	0,2	4,9	22,00	№82
Итого полдник		280	4,4	2,75	54,38	270	
Итого за день			34,41	41,54	218,16	1347,93	

Неделя вторая		Масса,г	Б	Ж	У	К	
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/30	23,75	5,5	42,3	309,15	№195
	Хлеб пшен.	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,78	55,45	№383
Итого за завтрак		400	26,85	5,83	75,76	458,36	
Второй завтрак							
Обед	Огурец конс	50	0,35	0,05	0,95	5,5	№148
	Суп из овощей на к/б	180	1,59	4,45	8,12	78,86	№66
	Биточки из кури с соусом	70/30	9,53	11,19	6,8	154,81	№295
	Греча расс	130	1,73	6,01	33,49	194,92	№297
	Хлеб ржано-пшен	40	2,24	0,5	19,76	91,96	
	Компот яблоко апельсин	180	0,43	0,18	27,84	109,36	№401
Итого за обед		680	15,87	22,38	96,96	635,41	
Полдник	сок	200	1,0	0,2	20,20	92,66	№408
	булочка	60	4,52	2,84	25,97	133,34	№423
	Груша	100	0,4	0,4	9,8	44,0	№82
Итого полдник		360	5,92	3,44	55,97	270,00	
Итого за день			48,64	31,65	228,69	1363,77	