

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ
с. Сухая Лубна имени Мозгунова А.З.
Л.И. Орлова



Примерное двухнедельное меню
и пищевой ценности приготовляемых блюд
для двухразового питания воспитанников групп полного дня пребывания детей дошкольного возраста
на 2020-2021 учебный год
МБОУ СОШ с. Сухая Лубна имени Мозгунова А.З.

День: понедельник

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
1-й завтрак								
	Макароны отварные	100	6,30	7,80	28,40	163,0		246
	Колбаса молочная отварная	60	13,6	14,34	0,96	178,00		15
	Бутерброд с сыром	30/8	4,84	4,97	13,96	131,4		
	Чай с сахаром	150/15	0,00	0,00	15,00	58,00	0,19	685
2-й завтрак						530,4		
	Сок фруктовый	150	0,45	0	24,75	97,92	0,9	
Обед	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	30	0,33	0,6	1,4	6,9		72
	Щи из свежей капусты	200	2,00	2,40	14,64	90,40		135
	Гуляш из говядины	30/45	4,18	1,96	1,20	39,6		401
	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,7	5,0	31,8	187		463
	Кофейный напиток	150	0,16	23,9	111,0	101	0,7	639
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119		
	Батон нарезной	20	1,00	0,31	6,62	33,0		
						674,82		
Полдник	Вафли	20	1,28	3,36	13,7	87,42		
	Салат из моркови	60	0,65	2,99	9,32	65,37	2,5	
	Кисель из концентрата	150	0,152	0,090	25,353	101,25		
	Итого:					1459,27		

День: вторник
Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Вторник							
1-й завтрак								
	Каша молочная геркулесовая со слив. маслом	150/5	9,66	17,48	40,85	323,6		262
	Бутерброд с сыром	30/8	4,84	4,97	13,96	131,4		
	Чай с сахаром	150/15	0,00	0,00	15,00	58,00	0,19	685
						513,00		
2-й завтрак								
	Фрукты свежие (апельсин)	70	1,05	0,35	14,7	63,63	7	
Обед	Салат из капусты белокочанной	50	0,85	1,5	1,8	34,00	7	72
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,20	2,00	16,40	92,00		133
	Плов из отварной курицы	30/100	35,00	14,21	45,05	412,38		443
	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,00	0,00	30,60	118,0	3	648
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119		
	Батон нарезной	18	1,00	0,31	6,62	33,0		
						872,01		
Полдник	Пирожок с повидлом	35	2,292	3,394	19,659	157,00		
	Ряженка	100	4,200	3,750	5,850	66,00		
	Итого:					1608,01		

День: среда

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Среда							
1-й завтрак								
	Каша молочная манная со слив. маслом	150/5	9,66	17,48	40,85	323,60		262
	Бутерброд с сыром	30/8	4,84	4,97	13,96	131,40		
	Чай с сахаром	150/15	0,00	0,00	15,00	58,00	0,19	685
						513,00		
2-й завтрак	Яблоко	70	1,05	0,35	14,7	63,63		
Обед	Салат из моркови с яблоком	50	0,55	0,60	1,14	6,9		72
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200/10	6,8	4,3	10,00	136,0		120
	Рыба тушеная в т/с	60	16,08	7,80	17,40	145,00		472
	Картофель пюре	180/10	11,7	8,60	27,70	198,00		
	Компот из сухофруктов	200	0,10	0,00	25,5	96,00		699
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119		
	Батон нарезной	18	1,00	0,31	6,62	33,0		
						677,51		
Полдник	Полдник							
	Запеканка творожная с повидлом	100/25	18,76	12,76	34,19	322,57	0,62	
	Кисель из концентрата	150	0,202	0,120	33,804	60,00		
	Итого:					1573,08		

День: четверг
Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Четверг							
1-й завтрак								
	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	9,66	17,48	40,85	323,6		262
	Бутерброд с сыром	30/8	4,84	4,97	13,96	131,4		
	Чай с сахаром	150/15	0,00	0,00	15,00	58,00	0,19	685
	Итого					513,00		
2-й завтрак	Фрукты свежие (банан)	70	1,05	0,35	14,7	63,63	7	
Обед								
	Салат из капусты белокочанной	50	0,85	1,5	1,8	34,00	7	72
	Суп картофельный с горохом	200	7,90	5,60	17,08	13,6		134
	Бефстроганов из говядины	30/45	4,18	1,96	1,20	39,60		401
	Макароны отварные	100	6,30	7,80	28,40	163,0		246
	Компот из апельсинов	200	0,16	23,9	111,0	0,01	7	639
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119		
	Батон нарезной	18	1,00	0,31	6,62	33,0		
Полдник						768,86		
	Омлет	50	5,715	9,688	1,677	162,2		
	Йогурт	100	4,200	3,750	5,850	66,00		
	Итого:					1510,06		

День: пятница

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Пятница							
1-й завтрак								
	Каша рисовая молочная с малом сливочным	150/5	9,66	17,48	40,85	323,50		
	Бутерброд с сыром	30/8	4,84	4,97	13,96	131,40		430
	Чай с сахаром	150/15	0,00	0,00	15,00	58,00	0,19	
						512,90		285
2-й завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Обед	Салат из свежей капусты со свеклой	50	0,85	1,5	1,8	34,00	9	43
	Рассольник	200	3,4	6,70	17,80	137,00		110
	Суфле из курицы	60	9,41	5,35	2,22	110,76		487
	Рагу овощное	100	3,60	8,60	16,2	126,0		520
	Какао с молоком	200	4,70	5,00	31,80	187,00		694
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119		
	Батон нарезной	18	1,00	0,31	6,62	33,0		
						869,80		
Полдник	Сосиска отварная	70	11,00	23,9	04	261,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119,00		
	Сок	150	0,45	0	24,75	97,92	0,9	
	Итого:					1860,62		

День: понедельник

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Понедельник							
1-й завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	100	7,60	7,20	27,50	237,0		463
	Яйцо отварное 1/2	30	0,33	0,60	1,14	80,00		52
	Бутерброд с сыром	30/8	4,84	4,97	13,96	131,4		
	Чай с сахаром	150	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19	685
	Итого					483,89		
2-й завтрак	Яблоко	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Обед	Овощи натуральные	50	0,55	0,60	1,14	6,9		72
	Рассольник Ленинградский	200	2,20	2,00	16,40	92,00		133
	Рыба запеченная в т/с	80/50	11,7	15,1	16,70	240,0		618
	Рис отварной	100	2,4	6,01	9,0	244,5		511
	Компот из свежих яблок	150	0,11	0,08	13,03	51,16	0,6	639
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119		
	Батон нарезной	18	1,00	0,31	6,62	33,0		
						677,51		
	Сосиска отварная	70	11,00	23,9	0,4	261,00		
Полдник	Чай с сахаром	150/15	0,00	0,00	15,00	58,00	0,19	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119		
	Итого:					1599,40		

День: вторник

Неделя : вторая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Вторник							
1-й завтрак								
	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	150/5	9,66	17,48	40,85	323,60		262
	Бутерброд с сыром	30/8	4,84	4,97	13,96	131,4		
	Чай с сахаром	150/15	0,00	0,00	15,00	58,00	0,19	685
						513,00		
2-й завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	72
Обед	Салат витаминный	50	0,85	1,5	1,8	34,00	9	43
	Борщ	200/10	9,77	4,3	10,00	123,0		701
	Запеканка картофельная с мясом	80/150	11,7	15,1	16,70	240,0		622
	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,00	0,00	30,60	118,0		648
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119		
	Батон нарезной	18	1,00	0,31	6,62	33,0		
						795.13		
Полдник	Пирожок с творогом	70	4,51	4,24	33,82	191,68		
	Чай с сахаром	150/15	0,00	0,00	15,00	58,00	0,19	
	Итого:					1557,81		

День: среда
Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Среда							
1-й завтрак	Каша пшенная молочная с малом сливочным	150/5	9,66	17,48	40,85	323,50		262
	Бутерброд с сыром	30/8	4,84	4,97	13,96	131,4		
	Чай с сахаром	150/15	0,00	0,00	15,00	58,00	0,19	685
						512,90		
2-й завтрак	Яблоко	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Обед	Салат из моркови ияблок	50	0,85	1,5	1,8	34,00	9	43
	Суп картофельный с горохом	200	7,90	5,60	17,08	13,6		134
	Курица тушеная с соусом	60	9,41	5,35	2,22	110,76		487
	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,7	5,0	31,8	187		463
	Компот из сухофруктов	150	0,11	0,08	13,03	51,16	5	699
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119		
	Батон нарезной	18	1,00	0,31	6,62	33,0		
						564.66		
Полдник								
	Творожная запеканка	80	11,282	18,881	46,049	183,00		
	Молоко кипяченое	150	4,23	1,98	6,55	60,09	0,78	
	Итого:					1320,65		

День: четверг

Неделя : вторая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Четверг							
1-й завтрак								
	Каша молочная рисовая со слив. маслом	150/5	9,66	17,48	40,85	323,6		262
	Бутерброд с сыром	30/8	4,84	4,97	13,96	131,4		
	Чай с сахаром	150/15	0,00	0,00	15,00	58,00	0,19	685
						513,00		
2-й завтрак	Сок	150	1,350	0,300	12,150	97,47		
Обед	Салат витаминный	50	1,05	0,35	14,7	64,47	7	72
	Суп с клецками	200	3,4	6,70	17,80	137,00		110
	Тефтели рыбные	60	16,08	7,80	17,40	145,00		472
	Рис отварной	100	2,4	6,01	9,0	244,5		511
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	30,60	118,0		648
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119		
	Батон нарезной	18	1,00	0,31	6,62	33,0		
						908,47		
Полдник	Яйцо отварное 1/2	30	0,33	0,60	1,14	80,00		
	Салат из моркови с яблоком	40	0,43	1,99	6,21	43,58	1,67	
	Кисель	150	0,152	0,090	25,353	62,00	0,19	
	Итого:					1607,05		

День: пятница

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Пятница							
1-й завтрак	Каша манная молочная со слив..маслом	150/5	9,66	17,48	40,85	323,50		262
	Бутерброд с сыром	30/8	4,84	4,97	13,96	131,40		
	Чай с сахаром	150/15	0,00	0,00	15,00	58,00	0,19	685
						512,90		
2-й завтрак	Банан	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	72
Обед	Овощи свежие/консервированные	50	0,85	1,50	17,80	34,00	6	21
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,20	2,00	16,40	92,00		133
	Тефтели мясные	80	11,7	15,1	16,70	240,0		622
	Сложный гарнир	100	3,60	8,60	16,2	126,0		520
	Компот из сухофруктов	150	0,11	0,08	13,03	51,16	0,6	699
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119		
	Батон нарезной	18	1,00	0,31	6,62	33,0		
						861,96		
Полдник	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	87,42		
	Ряженка	150	4,200	3,750	5,850	66,00		
	Итого:					1527,38		