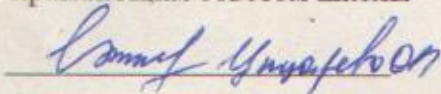


Согласовано:

Управляющим советом школы







директор МБОУ «Павлозаводская СОШ» ГДС

Сибирские Огни Павловского района

И.М. Сахно

Примерное 10 - дневное меню

и пищевая ценность блюд

осенне-зимний

весеннее- летний период

Возрастная категория 2 – 4 года.

## Примерное цикличное меню

День: понедельник

Неделя: первая

№ тех. Карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины Мг		
			Б	Ж	У			С	
	<b>ЗАВТРАК 1</b>								
64	Каша гречневая (рассыпчатая)	150,0	7,0	10,4	25,0	360,68	33,38	64	
125	Кофейный напиток на молоке	180,0	4,3	4,3	19,8	145,34	0,95	125	
29	Сыр порционный	10,0	3,9	4,02	0,	52,8	0,42	29	
878	Батон пшеничный	30,0	4,1	0,7	0,65	97,5	0,00	878	
	<b>ОБЕД</b>								
55	Суп картофельный с гренками	180,0	15,635	12,935	221,22	185,56	0,35	12,4	
304	Плов с мясом птицы	180,0	20,0	18,48	33,46	318,0	0,52	304	
	Хлеб пшеничный	60,0	50,0	4,1	0,7	117	0,09		
122	Компот из сухофруктов	180,0	0,44	0,02	27,76	113,0	0,20	122	
	<b>ПОЛДНИК</b>								
136	Сухари пшеничные	50,0	8,0	0,5	35,0	167,75	0,05	136	
127	Молоко витаминизированное	180,0	6,1	5,44	10,1	113,34	1,08	127	
	<b>УЖИН</b>								
86	Омлет	180,0	15,7	18,12	6,42	249,86	0,59	86	
133	Чай сладкий	180,0	0,14	0,02	11,34	45,36	3,65	133	
878	Хлеб пшеничный	30,0	4,1	0,7	0,65	117	0,00	878	

## Примерное цикличное меню

День: вторник

Неделя: первая

№ тех. Карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины Мг	
			Б	Ж	У		С	
	<b>ЗАВТРАК 1</b>							
132	Каша молочная манная жидкая	150,0	6,0	8,25	29,3	215,0	0,96	
878	Батон пшеничный	30,0	4,1	0,7	0,65	97,5	0,16	
134	Какао на молоке	180,00	4,2	3,62	17,28	118,66	0,16	
	<b>ОБЕД</b>							
66	Суп гороховый с картофелем	180,0	4,16	1,84	10,4	100,78	66	
94	Ленивы голубцы с м.кур отварным	180,0	14,62	14,64	18,68	266,42	7,98	
140	Хлеб пшеничный	60,0	4,92	0,84	0,78	117,0	0,00	
122	Кисель	180,0	0	0,0	19,6	80	0,72	
	<b>ПОЛДНИК</b>							
Пром.	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	167,9	0,01	
128	Компот из свежих фруктов	180,0	7,76	7,76	17,86	69,38	1,08	
	<b>УЖИН</b>							
250	Вареники с картофелем	120,0	5,04	1,17	47,6	38,61	175,14	
195	Чай с сахаром	180,0	0,14	0,16	15,8	80	0,26	
878	Хлеб пшеничный	30	4,1	0,7	0,65	97,5	3,89	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1482,71</b>		

## Примерное циклическое меню

День: среда

Неделя: первая

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины Мг		
			Б	Ж	У		С		
	<b>ЗАВТРАК 1</b>								
68	Каша «Дружба» на молоке со сливочным маслом	150,00	6,3	10,18	26,34	223,16	11,68		
125	Кофейный напиток на молоке	180,0	4,3	4,3	19,8	145,34	0,95		
3	Сыр порционный	10,0	3,9	4,02	0,	52,8	0,42		
131	Батон пшеничный	30,0	4,1	0,7	0,65	97,5	0,00		
	<b>ОБЕД</b>								
66	Щи из свежей капусты со сметаной	180,0	1,36	3,86	5,34	98,5	24,68		
98	Котлета в подливке	60,0	16,6	19,92	10,24	285,6	4,72		
104	Картофель отварной	120	3,5	4,8	14,7	117,0	0,8		
140	Хлеб пшеничный	60,0	4,92	0,84	0,78	117,0	0,00		
123	Компот из с/фруктов	180,0	0,0	0,0	14,4	113	36,00		
	<b>ПОЛДНИК</b>								
Пром	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,55	1,99		
195	Сок	180,0	0,14	0,16	15,8	80	0,26		
	<b>УЖИН</b>								
44	Суп рыбный с консервами	120	71,1	3,51	12,87	111,69	0,48		
210	Напиток из свежих ягод	180,0	0,6	0,3	27,0	111,0	27,0		
878	Хлеб пшеничный	30	4,1	0,7	0,65	117	3,89		
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1940,05</b>			

## Примерное цикличное меню

День: четверг

Неделя: первая

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины Мг		
			Б	Ж	У		С		
	<b>ЗАВТРАК 1</b>								
311	Каша кукурузная молочная	150,0	4,66	0,68	0,66	189,2	0,90		
117	Какао-напиток на молоке	180,0	5,6	5,7	20,1	118,66	0,97		
131	Батон пшеничный	30,0	4,1	0,7	0,65	97,5	0,00		
	<b>ОБЕД</b>								
44	Суп крестьянский	180,0	1,4	4,64	9,25	84,35	12		
278	Бефстроганов из м/к	60,0	12,93	10,36	2,74	155,83	11,00		
19	Макароны отварные	120,0	5,555	0,555	0,855	157,47	0,00		
140	Хлеб пшеничный	60,0	4,92	0,84	0,78	117,0	0,00		
118	Кисель витаминизированный	180,0	0,0	0,0	19,6	80,0	27,00		
	<b>ПОЛДНИК</b>								
Пром	Вафли	50,0	1,6	1,4	40,55	171,05	0,53		
Пром	Йогурт	180,0	6,1	5,44	10,1	113,34	1,08		
	<b>УЖИН</b>								
195	Чай с сахаром	180,0	0,14	0,16	15,8	80	0,26		
77	Манник со сгущенным молоком	180,0	8,58	16,44	48,14	290,6	0,90		
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1509,8</b>			

## Примерное цикличное меню

День: пятница

Неделя: первая

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг	
			Б	Ж	У			С
	<b>ЗАВТРАК 1</b>							
41	Каша ячневая на молоке	150,0	9,04	8,2	31,98	237,42		0,32
125	Кофейный напиток на молоке	180,0	4,3	4,3	19,8	175,4		0,95
3	Сыр порционный	10,0	3,9	4,02	0,	52,8		0,42
131	Батон пшеничный	30,0	4,1	0,7	0,65	97,5		0,00
	<b>ОБЕД</b>							
47	Суп фасолевый со сметаной	180,0	5,76	0,68	19,6	118,06		22,18
104	Рыба тушеная в томате с овощами	60,0	2,784	3,168	5,68	66,92		0,09
878	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,7	0,65	97,5		3,89
122	Компот из сухофруктов	180,0	0,44	0,02	27,76	113,0		0,72
	<b>ПОЛДНИК</b>							
18		90,0	6,3	5,01	43,7	206,8		1,80
204	Чай с сахаром	180,0	0,4	0,1	17,3	70,0		1,08
	<b>УЖИН</b>							
31	Овощное рагу	180,0	3,9	9,9	7,2	186,5		11,0
195	Напиток ягодный	180,0	0,14	0,16	15,8	80		0,26
878	Хлеб пшеничный	30	4,1	0,7	0,65	117		3,89
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1715,66</b>		

## Примерное цикличное меню

День: понедельник

Неделя: вторая

№ тех. Карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины ,мг	
			Б	Ж	У		С	
	<b>ЗАВТРАК 1</b>		.					
249/239	Пудинг из творога запеченный с молочным соусом (сладкий)	150,0	23,1	16,14	36,43	382,5	0,3	
117	Какао-напиток на молоке	180,0	5,6	5,7	20,1	118,66	0,97	
	<b>ОБЕД</b>							
45	Суп с клецками на кур. бульоне	180	5,1	1,72	16,9	114,24	4,2	
108	Тефтели мясо - крупяные	60,0	10,11 2	7,592	5,176	134,984	3,70	
92	Капуста тушеная	120,0	3,816	8,064	8,37	143,64	3,59	
118	Кисель витаминизированный	180,0	0,0	0,0	19,6	80,0	27,00	
131	Хлеб пшеничный	60,0	4,1	0,7	0,65	117	0,00	
	<b>ПОЛДНИК</b>							
Пром	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	167,9	0,01	
127	Компот их св.ягод	180,0	5,22	4,5	7,38	95,4	1,08	
	<b>УЖИН</b>							
57	Картофель запеченный в молоке	120,0	12,68	15,2	70,0	445,2	0,15	
132	Чай с сахаром	180,0	0,14	0,02	11,34	45,56	5,40	
131	Хлеб пшеничный	30	4,1	0,7	0,65	117	0,00	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1672,034</b>		

## Примерное цикличное меню

День: вторник

Неделя: вторая

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	
	<b>ЗАВТРАК 1</b>							
189	Каша пшеничная на молоке с/м	150,0	9,08	10,36	40,18	289,98	0,90	
131	Батон пшеничный	30	4,1	0,7	0,65	97,5	0,00	
125	Кофейный напиток на молоке	180,0	4,3	4,3	19,8	133,1	0,95	
	<b>ОБЕД</b>							
16	Рассольник со сметаной на кур. бульоне	180,0	1,99	6,34	15,35	118,2	5,30	
19	Жаркое по-домашнему	200,0	5,63	3,98	11,0	170,45	0,19	
122	Компот из сухофруктов	180,0	0,1	0,0	13,3	113,8	0,60	
131	Хлеб пшеничный	60,0	4,1	0,7	0,65	117,00	0,00	
	<b>ПОЛДНИК</b>							
Пром	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,55	1,99	
195	Сок	180,0	0,14	0,16	15,8	80	0,26	
	<b>УЖИН</b>							
42	Омлет с гренками	180,0	5,94	5,08	4,49	89,4	115	
131	Хлеб пшеничный	30,0	4,1	0,7	0,65	117,00	0,00	
132	Чай с сахаром	180,0	0,14	0,02	11,34	45,56	5,40	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>2027,63</b>		



## Примерное цикличное меню

День: среда

Неделя: вторая

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг	
			Б	Ж	У		С	
	<b>ЗАВТРАК 1</b>							
33	Суп молочный с макаронными изделиями	1500	6,6	9,0	20,6	187,0	1,08	
117	Какао-напиток, витаминизированный на молоке	180,0	5,6	5,7	20,1	152,8	0,97	
3	Сыр порционный	10,0	3,9	4,02	0,	52,8	0,42	
131	Батон пшеничный	30,0	4,1	0,7	0,65	97,5	0,00	
	<b>ОБЕД</b>							
18	Свекольник со сметаной на к/б	180,0	1,6	4,14	11,86	90,66	2,89	
98	Биточки мясные	60	12,7	13,6	6,65	190,86	0,58	
57	Каша пшеничная	120,0	3,6	4,9	14,0	122,1	8,15	
124	Компот из свежих фруктов	180,0	0,1	0,1	16,1	62,4	28,80	
131	Хлеб пшеничный	60,0	4,1	0,7	0,65	117	0,00	
	<b>ПОЛДНИК</b>							
66	Булочка «Венская»	50,0	7,03	7,16	44,82	113,55	0,80	
304	Йогурт	180,0	6,1	5,44	10,1	113,34	1,08	
	<b>УЖИН</b>							
192	Картофель отварной	120,0	3,474	5,076	19,40	173,322	5,23	
111	Сельдь с луком	40,0	10,4	10,3	2,4	134,4	14,15	
131	Хлеб пшеничный	30,0	4,1	0,7	0,65	117	0,00	
132	Чай с сахаром	180,0	0,14	0,02	11,34	45,56	5,40	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1877,24</b>		

## Примерное цикличное меню

День: четверг

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг	
			Б	Ж	У		С	
	<b>ЗАВТРАК 1</b>							
4	Суп рисовый на молоке с/м	180,0	5,4	7,4	22,4	180,0	4,5	
117	Какао-напиток на молоке	180,0	5,6	5,7	20,1	152,8	0,97	
3	Сыр порционный	10,0	3,9	4,02	0,	52,8	0,42	
878	Батон пшеничный	30,0	4,1	0,7	0,65	97,5	0,16	
	<b>ОБЕД</b>							
41	Суп лапша домашняя	180	2,18	3,53	11,01	85,22	0,4	
24	Гуляш с мясом	60,0	24,48	10,88	8,64	234,24	7,38	
156	Картофель тушеный в молоке	120,0	4,4	5,4	30,9	190	0,07	
131	Хлеб пшеничный	60,0	4,1	0,7	0,65	117,00	0,00	
122	Компот из сухофруктов	180,0	0,1	0,0	13,3	113,8	0,60	
	<b>ПОЛДНИК</b>							
195	Сок	180,0	0,14	0,16	15,8	80	0,26	
Пром	Вафли	50,0	1,5	1,25	36,5	162,9	1,80	
	<b>УЖИН</b>							
67	Каша гречневая рассыпчатая	120,0	11,4	9,64	54,9	360,68	0,52	
131	Хлеб пшеничный	30,0	4,1	0,7	0,65	97,5	0,00	
132	Чай с сахаром	180,0	0,14	0,02	11,34	45,56	5,40	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>2122,89</b>		

## Примерное цикличное меню

День: пятница

Неделя: вторая

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг	
			Б	Ж	У		С	
	<b>ЗАВТРАК 1</b>							
413	Каша геркулесовая на молоке с/м	180,0	9,08	9,68	30,38	245,16	0,51	
3	Сыр порционный	10,0	3,9	4,02	0,	52,8	0,42	
131	Батон пшеничный	30,0	4,1	0,7	0,65	97,5	0,00	
125	Кофейный напиток на молоке	180,0	4,3	4,3	19,8	145,34	0,95	
	<b>ОБЕД</b>							
33	Борщ со сметаной	180,0	1,14	4,0	6,5	66,7	9,6	
186	Картофельная запеканка с рыбой	120	10,1	6	5,9	118,4	3,6	
292	Компот из свежих ягод	180,0	0,19	0,04	16,21	65,93	15,12	
131	Хлеб пшеничный	60,0	4,1	0,7	0,65	117,0	0,00	
	<b>ПОЛДНИК</b>							
132	Чай с сахаром	180,0	0,14	0,02	11,34	45,56	5,40	
878	Бутерброд с повидлом	55,00	4,1	0,7	0,65	118,00	0,16	
	<b>УЖИН</b>							
161		120,0	2,63	4,79	23,41	147,23	2,89	
132	Чай с сахаром	180,0	0,14	0,02	11,34	45,56	5,40	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>1784,79</b>		

Согласовано:

Управляющим советом школы

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Утверждаю: \_\_\_\_\_

директор МБОУ «Павлозаводская СОШ» ГДС

п. Сибирские Огни Павловского района

И.М. Сахно

Примерное 10 - дневное меню  
и пищевая ценность блюд  
осенне-зимний  
весеннее- летний период  
Возрастная категория 2 – 4 года.