

Согласовано:

Управляющим советом школы

Светлана Николаевна



Утверждаю:

И.М. Сахно

директор МБОУ «Павлозаводская СОШ» ГДС

п. Сибирские Огни Павловского района

И.М. Сахно

Примерное 10 - дневное меню

и пищевая ценность блюд

осенне-зимний

весенне - летний период

Возрастная категория 4-7 лет.

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		
	ЗАВТРАК 1								
64	Каша гречневая (рассыпчатая)	200,0	7,0	10,4	25,0	360,68	33,38	64	
125	Кофейный напиток на молоке	200,0	4,3	4,3	19,8	145,34	0,95	125	
29	Сыр порционный	15,0	3,9	4,02	0,	52,8	0,42	29	
878	Батон пшеничный	50,0	4,1	0,7	0,65	97,5	0,00	878	
	ОБЕД								
66	Суп гороховый с картофелем	200,0	4,16	1,84	10,4	100,78		66	
304	Плов с мясом птицы	200	20,0	18,48	33,46	318,0	0,52	304	
	Хлеб пшеничный	110,0	50,0	4,1	0,7	117	0,09		
122	Компот из сухофруктов	200,0	0,44	0,02	27,76	113,0	0,20	122	
	ПОЛДНИК								
136	Сухари пшеничные	50,0	8,0	0,5	35,0	167,75	0,05	136	
127	Молоко витаминизированное	200,0	6,1	5,44	10,1	113,34	1,08	127	
	УЖИН								
86	Омлет	200	15,7	18,12	6,42	249,86	0,59	86	
133	Чай сладкий	200,0	0,14	0,02	11,34	45,36	3,65	133	
878	Хлеб пшеничный	50,0	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	
	ЗАВТРАК 1							
132	Каша молочная манная жидкая	200,00	6,0	8,25	29,3	215,0	0,96	
878	Батон пшеничный	55,00	4,1	0,7	0,65	97,5	0,16	
134	Какао на молоке	200,00	4,2	3,62	17,28	118,66	0,16	
	ОБЕД							
55	Суп картофельный с гречками	200,0	15,63 5	12,935	221,22	185,56	12,4	
94	Ленивы голубцы с м.кур отварным	200,0	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	200,0	0	0,0	19,6	80	0,72	
	ПОЛДНИК							
Пром.	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	167,9	0,01	
128	Компот из свежих фруктов	200,0	7,76	7,76	17,86	69,38	1,08	
	УЖИН							
250	Вареники с картофелем	180,0	5,04	1,17	47,6	38,61	175,14	
195	Чай с сахаром	200,0	0,14	0,16	15,8	80	0,26	
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	117	3,89	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					1482,71		

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		
	ЗАВТРАК 1								
68	Каша «Дружба» на молоке со сливочным маслом	200,00	6,3	10,18	26,34	223,16	11,68		
125	Кофейный напиток на молоке	200,0	4,3	4,3	19,8	145,34	0,95		
3	Сыр порционный	15,0	3,9	4,02	0,	52,8	0,42		
131	Батон пшеничный	50,0	4,1	0,7	0,65	97,5	0,00		
	ОБЕД								
66	Щи из свежей капусты со сметаной	200,0	1,36	3,86	5,34	98,5	24,68		
98	Котлета в подливке	80,0	16,6	19,92	10,24	285,6	4,72		
104	Картофель отварной	150	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	200,0	0,0	0,0	14,4	113	36,00		
	ПОЛДНИК								
Пром	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,55	1,99		
195	Сок	200,0	0,14	0,16	15,8	80	0,26		
	УЖИН								
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	117	3,89		
44	Суп рыбный с консервами	180	71,1	3,51	12,87	111,69	0,48		
210	Напиток из свежих ягод	200,0	0,6	0,3	27,0	111,0	27,0		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					1940,05			

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		
	ЗАВТРАК 1								
311	Каша кукурузная молочная	200,0	4,66	0,68	0,66	189,2	0,90		
117	Какао-напиток на молоке	200,0	5,6	5,7	20,1	118,66	0,97		
131	Батон пшеничный	50,0	4,1	0,7	0,65	97,5	0,00		
	ОБЕД								
44	Суп крестьянский	200,0	1,4	4,64	9,25	84,35	12		
278	Бефстроганов из м/к	100,0	12,93	10,36	2,74	155,83	11,00		
19	Макароны отварные	150,0	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	200,0	0,0	0,0	19,6	80,0	27,00		
	ПОЛДНИК								
Пром	Вафли	50,0	1,6	1,4	40,55	171,05	0,53		
Пром	Йогурт	200,0	6,1	5,44	10,1	113,34	1,08		
	УЖИН								
77	Манник со сгущенным молоком	200,0	8,58	16,44	48,14	290,6	0,90		
195	Чай с сахаром	200,0	0,14	0,16	15,8	80	0,26		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					1509,8			

Примерное циклическое 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	
	ЗАВТРАК 1							
41	Каша ячневая на молоке	200,0	9,04	8,2	31,98	237,42		0,32
125	Кофейный напиток на молоке	200,0	4,3	4,3	19,8	175,4		0,95
3	Сыр порционный	15,0	3,9	4,02	0,	52,8		0,42
131	Батон пшеничный	50,0	4,1	0,7	0,65	97,5		0,00
	ОБЕД							
47	Суп фасолевый со сметаной	200,0	5,76	0,68	19,6	118,06		22,18
104	Рыба тушеная в томате с овощами	80,0	2,784	3,168	5,68	66,92		0,09
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	117		3,89
122	Компот из сухофруктов	200,0	0,44	0,02	27,76	113,0		0,72
	ПОЛДНИК							
18	Пирог с повидлом	90,0	6,3	5,01	43,7	206,8		1,80
204	Чай с сахаром	200,0	0,4	0,1	17,3	70,0		1,08
	УЖИН							
31	Овощное рагу	200,0	3,9	9,9	7,2	186,5		11,0
195	Напиток ягодный	200,0	0,14	0,16	15,8	80		0,26
878	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	117		3,89
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					1715,66		

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	
	ЗАВТРАК 1							
249/239	Пудинг из творога запеченный с молочным соусом (сладкий)	200,0	23,1	16,14	36,43	382,5	0,3	
117	Какао-напиток на молоке	200,0	5,6	5,7	20,1	118,66	0,97	
	ОБЕД							
45	Суп с клецками на кур. бульоне	200	5,1	1,72	16,9	114,24	4,2	
108	Тефтели мясо - крупяные	80,0	10,11 2	7,592	5,176	134,984	3,70	
92	Капуста тушеная	180,0	3,816	8,064	8,37	143,64	3,59	
118	Кисель витаминизированный	200,0	0,0	0,0	19,6	80,0	27,00	
131	Хлеб пшеничный	50,0	4,1	0,7	0,65	117	0,00	
	ПОЛДНИК							
Пром	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	167,9	0,01	
127	Компот их св.ягод	200,0	5,22	4,5	7,38	95,4	1,08	
	УЖИН							
57	Картофель запеченный в молоке	200,0	12,68	15,2	70,0	445,2	0,15	
132	Чай с сахаром	200,0	0,14	0,02	11,34	45,56	5,40	
131	Хлеб пшеничный	25,0	4,1	0,7	0,65	117	0,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					1672,034		

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	
	ЗАВТРАК 1							
189	Каша пшеничная на молоке с/м	200,0	9,08	10,36	40,18	289,98	0,90	
131	Батон пшеничный	50,0	4,1	0,7	0,65	97,5	0,00	
125	Кофейный напиток на молоке	200,0	4,3	4,3	19,8	133,1	0,95	
	ОБЕД							
16	Рассольник со сметаной на кур. Бульоне	200,0	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	150,0	0,1	0,0	13,3	113,8	0,60	
131	Хлеб пшеничный	50,0	4,1	0,7	0,65	117,00	0,00	
	ПОЛДНИК							
Пром	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,55	1,99	
195	Сок	200,0	0,14	0,16	15,8	80	0,26	
	УЖИН							
42	Омлет с гренками	200,0	5,94	5,08	4,49	89,4	115	
131	Хлеб пшеничный	50,0	4,1	0,7	0,65	117,00	0,00	
132	Чай с сахаром	200,0	0,14	0,02	11,34	45,56	5,40	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					2027,63		

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	
	ЗАВТРАК 1							
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	6,6	9,0	20,6	187,0	1,08	
117	Какао-напиток, витаминизированный на молоке	200,0	5,6	5,7	20,1	152,8	0,97	
3	Сыр порционный	15,0	3,9	4,02	0,	52,8	0,42	
131	Батон пшеничный	50,0	4,1	0,7	0,65	97,5	0,00	
	ОБЕД							
18	Свекольник со сметаной на к/б	200,0	1,6	4,14	11,86	90,66	2,89	
98	Биточки мясные	90	12,7	13,6	6,65	190,86	0,58	
57	Каша пшеничная	100,0	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	50,0	4,1	0,7	0,65	117	0,00	
	ПОЛДНИК							
66	Булочка «Венская»	100,0	7,03	7,16	44,82	113,55	0,80	
304	Йогурт	200,0	6,1	5,44	10,1	113,34	1,08	
	УЖИН							
192	Картофель отварной	180,0	3,474	5,076	19,40	173,322	5,23	
111	Сельдь с луком	60,0	10,4	10,3	2,4	134,4	14,15	
131	Хлеб пшеничный	50,0	4,1	0,7	0,65	117	0,00	
132	Чай с сахаром	200,0	0,14	0,02	11,34	45,56	5,40	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					1877,24		

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	
	ЗАВТРАК 1							
4	Суп рисовый на молоке с/м	200,0	5,4	7,4	22,4	180,0	4,5	
117	Какао-напиток на молоке	200,0	5,6	5,7	20,1	152,8	0,97	
3	Сыр порционный	15,0	3,9	4,02	0,	52,8	0,42	
878	Батон пшеничный	55,00	4,1	0,7	0,65	97,5	0,16	
	ОБЕД							
41	Суп лапша домашняя	200	2,18	3,53	11,01	85,22	0,4	
24	Гуляш с мясом	80,0	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	50,0	4,1	0,7	0,65	117,00	0,00	
122	Компот из сухофруктов	150,0	0,1	0,0	13,3	113,8	0,60	
	ПОЛДНИК							
195	Сок	200,0	0,14	0,16	15,8	80	0,26	
Пром	Вафли	50,0	1,5	1,25	36,5	162,9	1,80	
	УЖИН							
67	Каша гречневая рассыпчатая	200,0	11,4	9,64	54,9	360,68	0,52	
131	Хлеб пшеничный	50,0	4,1	0,7	0,65	117,00	0,00	
132	Чай с сахаром	200,0	0,14	0,02	11,34	45,56	5,40	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					2122,89		

Примерное цикличное меню

День: пятница

Неделя: вторая

№ тех.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины мг	
			Б	Ж	У		С	
	ЗАВТРАК 1							
413	Каша геркулесовая на молоке с/м	200,0	9,08	9,68	30,38	245,16	0,51	
3	Сыр порционный	15,0	3,9	4,02	0,	52,8	0,42	
131	Батон пшеничный	50,0	4,1	0,7	0,65	97,5	0,00	
125	Кофейный напиток на молоке	200,0	4,3	4,3	19,8	145,34	0,95	
	ОБЕД							
33	Борщ со сметаной	200	1,14	4,0	6,5	66,7	9,6	
186	Картофельная запеканка с рыбой	200	10,1	6	5,9	118,4	3,6	
292	Компот из свежих ягод	200,0	0,19	0,04	16,21	65,93	15,12	
131	Хлеб пшеничный	50,0	4,1	0,7	0,65	117,0	0,00	
	ПОЛДНИК							
132	Чай с сахаром	200,0	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	
	УЖИН							
161	Пироги с рисом и яйцом	200,0	2,63	4,79	23,41	147,23	2,89	
132	Чай с сахаром	200,0	0,14	0,02	11,34	45,56	5,40	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					1784,79		

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

весенне - летний период

Возрастная категория 4-7 лет.