

Утверждаю:
 Директор ГБОУ СОШ пос. Коммунарский
 _____ О.В. Шалимова

Цикличное десятидневное меню для детей от 3-х до 7-и лет осенне-зимний период

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	Суп молочный рисовый	200	4.82	5.08	16.83	132.4	94
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Итого	420				375.4	
2 завтрак:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	368
Обед:	Салат из свеклы с яблоками	60	0.67	3.1	6.86	58.02	35
	Рассольник ленинградский на основе бульона с протертым мясом	200	9.28	5.25	14.84	143.8	76, 112
	Капуста тушеная	150	3.09	4.86	14.15	112.65	336
	Куры тушеные в соусе №354	80	9.4	8.63	2.35	124.5	301
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	398
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.78	16.7	87	454
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.63	19.32	94.22	455
	Итого	760				699.19	
Полдник уплотнен	Оладьи с маслом	125	9.05	11.37	49.1	335	448.449
	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	476
	Йогурт	180	4.18	3.75	6.3	76.67	401
	Итого	355				620.17	

	Итого за первый день	1635	57.83	59.74	242.56	1738.76	
--	-----------------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак:	Каша "Дружба"	200	7.56	6.3	34.65	224.7	221
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395
	Закрытый бутерброд с повидлом	60	3.26	4.03	29.14	166	5
	Итого	440				481.7	
2 завтрак	Груша	100	0.4	0.3	8.92	46	368
Обед:							
	Салат из моркови	60	0.75	0.06	6.97	31.38	41
	Щи из свежей капусты с картофелем на основе мясного бульона	200	3.5	4.37	8.21	86.2	67, 107
	Каша перловая рассыпчатая	130	3.86	3.76	27.46	159.12	313
	Гуляш с мясом	80	10.28	8.27	2.64	126	277
	Компот из с/фруктов	180	0.4	0.018	24.99	101.7	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.78	16.7	87	454
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.63	19.32	94.22	455
	Итого	740				685.62	
Полдник уплотнен							
	Запеканка рисовая	200	7.77	7.06	55.89	318	188
	Салат овощной	60	0.85	3.16	5.28	52.92	18
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	455
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	401
	Итого	470				531.92	

	Итого за второй день	1750	55.53	45.948	266.47	1717.24

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак:	Каша овсяная (геркулес) вязкая с сахаром и маслом	200	5.39	6.38	32.02	207	168
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394
	Бутерброд с повидлом	60	3.26	4.03	29.14	166	5
	Итого	440				462	
2 завтрак:	Банан	100	0.4	0.3	8.92	46	368
Обед:							
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0.84	3.05	5.41	52.44	20
	Суп гороховый на основе мясного бульона	200	6.5	4.68	14.49	126.2	81.107
	Жаркое по-домашнему	220	27.53	7.47	21.95	265	276
	Компот из свежих плодов (ябл)	180	0.14	0.14	21.49	87.84	372
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.78	16.7	87	454
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.63	19.32	94.22	455
	Итого	750				712.7	

Полдник уплотнен							
	Запеканка из творога	150	26.64	18.15	27.57	381	237
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	92	401
	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1.18	3.15	5.9	57	25
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	455
	Итого	390				530	
	Итого за третий день	1680	86.23	55.6	224.78	1750.7	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак:	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	200	5.84	6.08	32.29	207.5	168
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Итого	420				450.5	
2 завтрак:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	368
Обед:							
	Салат из горошка консервированного	60	1.79	3.11	4.86	58.34	10
	Суп крестьянский на основе бульона с протертым мясом	200	9.34	3.44	13	120.4	80, 112
	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	137	321
	Соус молочный	30	0.8	2.77	2.96	40	352
	Котлеты из рыбы (с молоком)	80	10.64	3.76	7.67	107	255
	Кисель из кураги	180	0.8	0.054	25.73	106.56	380

	Хлеб ржаной	50	3.3	0.78	16.7	87	454
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.63	19.32	94.22	455
	Итого	790				750.52	
Полдник							
уплотнен	Винегрет овощной с луком	60	0.81	4.7	5.62	57.88	45
	Отварные макароны с маслом	150	5.68	4.36	27.25	171	205
	Кисломолочный продукт	180	4.18	3.75	6.3	76.67	401
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.63	19.32	94.22	455
	Итого	430				399.77	
	Итого за четвёртый день	1740	51.74	45.624	216.08	1644.79	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак:	Каша жидкая пшенная с сахаром и маслом	200	4.59	4.9	26.32	168	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395
	Закрытый бутерброд с повидлом	60	3.26	4.03	29.14	166	5
	Итого	440				430.68	
2 завтрак:	Груша	100	0.4	0.3	8.92	46	368
Обед:							
	Салат из свеклы с черносливом	60	0.94	3.1	11.79	78.9	28
	Суп картофельный с вермишелью на основе бульона с протертым мясом	200	11.9	3.43	15.28	131	82, 112

	Плов из курицы	210	21.47	19.69	35.69	406	304
	Компот из с/фруктов	180	0.4	0.018	24.99	101.7	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.78	16.7	87	454
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.63	19.32	94.22	455
	Итого	740				898.82	
Полдник уплотнен							
	Суп молочный рисовый	200	4.82	5.08	16.83	132.4	94
	Пряник	30	1.77	1.41	22.5	109.8	462
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	401
	Итого	410				332.2	
	Итого за пятый день	1690	64.08	50.278	249.04	1707.7	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак:	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	200	4.25	4.95	34.79	201.25	168
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394
	Бутерброд с повидлом	55	2.49	3.93	27.56	156	2
	Итого	435				446.25	
2 завтрак:	Сок яблочный	180	0.9		18.18	76	399
Обед:	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0.82	3.13	5.14	57.96	22
	Суп картофельный с клецками на основе бульона с протертым мясом	200	9.27	3.85	11.28	117	85, 112

	Ленивые голубцы	200	17.65	11.3	25.33	273.8	298
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	398
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.78	16.7	87	454
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.63	19.32	94.22	455
	Итого	730				708.98	
Полдник уплотнен	Картофель в молоке	200	4.44	6.76	24.24	189	126
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.63	19.32	94.22	455
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	92	401
	Итого	420				375.22	
	Итого за шестой день	1585	53.69	38.1	207.61	1606.45	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак:	Каша "Дружба"	200	7.56	6.3	34.65	224.7	221
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	74	397
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Итого	420				434.7	
2 завтрак:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	368
Обед:							

	Винегрет овощной с луком	60	0.81	4.7	5.62	57.88	45
	Щи из свежей капусты с картофелем на основе мясного бульона	200	3.5	4.37	8.21	86.2	67, 107
	Котлеты из говядины (с молоком)	80	12.44	9.24	12.56	183	282
	Гороховое пюре	130	7.44	0.8	21.03	118.38	324
	Компот из свежих плодов (ябл)	180	0.14	0.14	21.49	87.84	372
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.78	16.7	87	454
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.63	19.32	94.22	455
	Итого	740				714.52	
Полдник уплотнен							
	Йогурт	180	4.18	3.75	6.3	76.67	401
	Капуста тушеная	150	3.09	4.86	14.15	112.65	336
	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	476
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.63	19.32	94.22	455
	Итого	420				492.04	
	Итого за седьмой день	1680	59.05	52.24	256.79	1685.26	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец
		(г)	Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак:	Суп молочный с гречневой крупой	200	6.27	5.75	17.94	148.7	94
	Закрытый бутерброд с повидлом	60	3.26	4.03	29.14	166	5

	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395
	Итого	440				405.7	
2 завтрак:	Груша	100	0.4	0.3	8.92	46	368
Обед:	Салат из свеклы с яблоками	60	0.67	3.1	6.86	58.02	35
	Суп картофельный с рисовой крупой на основе бульона с протертым мясом	200	9.17	3.35	13.24	119.8	80, 112
	Отварные макароны с маслом	150	5.68	4.36	27.25	171	205
	Гуляш с мясом	120	15.42	12.41	3.96	189	277
	Компот из с/фруктов	180	0.4	0.018	24.99	101.7	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.78	16.7	87	454
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.63	19.32	94.22	455
	Итого	800				820.74	
Полдник							
уплотнен							
	Суп вермишелевый молочный	200	5.76	5.2	18.84	145.2	93
	Пряник	30	1.77	1.41	22.5	109.8	462
	Кисломолочный продукт	150	5.22	5	22.6	162	401
	Итого	380				417	
	Итого за восьмой день	1620	63.33	48.748	246.62	1643.44	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец
			Б	Ж	У		
День 9							

Завтрак:	Каша овсяная (геркулес) вязкая с сахаром и маслом	200	5.39	6.38	32.02	207	168
	Чай с сахаром	180	0.036	0.012	0.58	24	392
	Закрытый бутерброд с повидлом	60	3.26	4.03	29.14	166	5
	Итого	440				397	
2 завтрак:	Банан	100	0.4	0.3	8.92	46	368
Обед:							
	Салат из моркови	60	0.75	0.06	6.97	31.38	41
	Борщ на основе бульона с протертым мясом	200	9.05	5.09	11.77	129.2	57, 112
	Жаркое по-домашнему	220	27.53	7.47	21.95	265	276
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	398
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.78	16.7	87	454
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.63	19.32	94.22	455
	Итого	750				685.8	
Полдник уплотнен							
	Запеканка рисовая	200	7.77	7.06	55.89	318	188
	Салат овощной	60	0.85	3.16	5.28	52.92	18
	Ряженка	200	5.22	5	8.4	102	401
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.63	19.32	94.22	455
	Итого	500				567.14	
	Итого за девятый день	1790	70.49	40.852	254.93	1695.94	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
---------------	-----------------------	----------------	-------------------------	-----------------------------------	-------

		(г)	Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак:	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	210	4.59	4.9	31.26	187	185
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Итого	430				412	
2 завтрак:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	368
Обед:							
	Винегрет овощной с луком	60	0.81	4.7	5.62	57.88	45
	Суп картофельный с вермишелью на основе бульона с протертым мясом	200	11.9	3.43	15.28	131	82, 112
	Плов из говядины	210	26.88	12	33.8	339	278
	Кисель из кураги	180	0.8	0.054	25.73	106.56	380
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.78	16.7	87	454
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.63	19.32	94.22	455
	Итого	740				815.66	
Полдник уплотнен							
	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1.18	3.15	5.9	57	25
	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	200	4.25	4.95	34.79	201.25	168
	Йогурт	180	4.18	3.75	6.3	76.67	401
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.63	19.32	94.22	455
	Итого	440				334.92	
	Итого за десятый день	1710	66.57	48.634	233.43	1606.58	
	Итого за весь период	16880	628.54	485.76	2398.31	16796.86	
	Среднее значение за период	1688	62.85	48.58	239.83	1679.686	