

Муниципальное общеобразовательное учреждение Кундюковская средняя школа
муниципального образования «Цильнинский район»
Ульяновской области

Утверждаю :

Директор Кундюковской СШ

В.Е. Гаврилова

Приказ № 18



ПРИМЕРНОЕ

10- дневное меню

горячих школьных обедов для организации питания детей
в дошкольной группе (1,5- 3 года),(3-7 лет)
Кундюковской СШ

Неделя: первая									
1 день: понедельник									
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы			
1 завтрак									
	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	7.1 8.68	4.6 6.15	39,94 52,79	251,93 332,99	-	330
	Бутерброд с сыром	45	60	4,73 6,68	6,88 8,45	14,56 19,39	139 180	0,07 0,11	3
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34 2,85	2 2,41	10,63 14,36	70 91	0,98 1,17	414
2-й завтрак									
	Сок фруктовый	150	180	0,75 0,90	-	15,15 18,18	64 76	3,0 3,601	418
Обед									
	Салат из белокочанной капусты	40	60	0,56 0,84	2,03 3,04	3,46 5,19	34,3 51,52	13,98 20,97	34
	Суп картофельный	150	200	1,40 1,88	1,7 1,87	9,98 13,31	60,7 81,0	7,2 9,6	83

Макароны отварные	120	150	4,40	3,38	21,12	132,56	—	219
			5,51	4,23	26,46	166,02		
Котлеты рубленые	60	80	9,32	7,07	9,64	139	0,09	299
			12,44	9,24	12,56	183	0,12	
Соус сметанный	15	30	0,40	1,38	1,38	19,98	0,05	372
			0,80	2,77	2,96	39,96	0,7	
Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33	0,01	20,82	84,71	0,3	394
			0,44	0,02	27,77	113	0,4	
Хлеб пшеничный	10	20	0,79	0,10	4,83	23,67	—	
			1,58	0,20	9,66	47,34		
Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,36	69,6	-	
			3,3	0,6	16,7	87		
Итого								
Каша вязкая рисовая	150	200	2,25/2,99	3,84/5,1	23,36/31,06	131,13/181,89	—	182
Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,2	9,66	47,34	—	
			1,58	0,2	9,66	47,34		
Чай с сахаром	157	190	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
			0,06	0,02	9,99	40	0,03	
			38,63	33,68	204,88			
			50,53	44,30	240,04			

Неделя: первая

2 день: вторник

Прием пищи	Наименованиеблюд	Выход блюда		Пищевыевещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептурь
				белки	жиры	углеводы			
1 Завтрак									
	Каша овсяная вязкая	150	200	4,18 5,47	5,87 7,69	20,99 27,51	153,6 201,35	—	182
	Бутерброд с маслом	40	40	2,45 2,45	7,55 7,55	14,6 /14,62	136 136	—	1
	Какао с молоком	150	180	3,15 3,67	2,72 3,19	12,96 15,82	89 107	1,20 1,43	416
2-й завтрак									
	Сок фруктовый	150	180	0,75/0,90	-	15,15/18,18	64/76	3,0/3,6	386
Обед									
	Винегрет овощной	40	60	0,55 0,82	2,47 3,71	3,38 5,06	37,92 56,87	4,1 6,15	46
	Суп гороховый с гречками из пшеничного хлеба	150/10	200/20	3,29 4,39	3,16 4,21	9,79 13,06	80,81 107,8	3,49 4,65	87/ 124
	Жаркое по-домашнему	170	220	20,8 27,53	5,33 7,47	18,5 21,95	205 265	7,26 8,97	292

	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,36	69,6		
				3,3	0,6	16,7	87		—
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12	0,12	17,9	73,16		1,29
				0,16	0,16	23,88	97,6		1,72
	Полдник								
	Макароны отварные с сыром	150	200	9,29	10,01	22,71	218		0,14
				11,17	10,28	31,78	264		0,14
	Чай с молоком	150	180	2,65	0,01	11,31	77		1,19
				2,67	0,02	14,31	89		1,20
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,2	9,66	47,34		—
				1,58	0,2	9,66	47,34		
	ВСЕГО			51,45 64,11	37,92 45,08	170,31 212,53			

Здень:среда Неделя:первая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С		№ рецептуры
		1-3года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы				
1	завтрак									
	Каша вязкая рисовая	150	200	2,25/2,99	3,84/5,1	23,36/31,06	131,13/181,89	—		182
	Бутерброд с сыром	45	60	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180	0,07/0,11		3
	Чай с молоком	150	180	2.65/2,67	2,33/2,34	11,31/14,31	77/89	1,19/1,20		413
2-й завтрак										
	Груша	100		0,4/0,4	0,3/0,3	10,3/10,3	46/46	5,0/5,0		386
Обед										
	Салат из свежих помидоров с луком	40	60	0,45/0,68	2,47/3,71	1,89/2,83	31.64/47,46	8,17/12,25		38
	Бульон мясной с лапшой домашней	150	200	2,05/2,74	0,5/0,67	8,63/11,51	47,23/63,0	2,38/3,18		118
	Биточки паровые	60	80	8,64/11,59	5,79/7,97	5,71/7,75	110/149	0,13/0,17		306

	Капуста тушеная	120	150	2,22/2,8	3,87/4,83	8,63/10,78	78,27/97,75	12,32/15,38	354
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33/0,4	0,01/0,02	20,82/27,77	84,7/101,62	0,3/0,36	394
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87,0	—	
	Полдник								
	Каша из гречки с пшеном (в-2)	150	200	4,7/6,25	4,0/5,07	21,13/26,79	139,40/176,64	-	191
	Чай с сахаром	157	190	0,04 0,06	0,01 0,02	6,99 9,99	28 40	0,02 0,03	411
	Хлебпшеничный	20	20	1,58/1,58	0,2/0,2	9,66/9,66	47,34/47,34	—	
	ВСЕГО			32,68 42,14	30,68 39,28	156,35 198,84			

4 день: четверг				Неделя: первая				Витамин С	Энергетическая ценность	№ рецепту
Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества						
		1-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы				
I завтрак										
		Каша манная вязкая	150	200	3,30/4,33	2,97/3,9	22,32/29,35	129,21/169,92	—	182
		Печенье с маслом	40/4	40/4						
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/29,35	70/91	0,98/1,17		414
2-й завтрак										
		Сок фруктовый	150	180	0,75/0,9	—	15,5/18,18	64/76	3,0/3,6	418
Обед										
		Салат из свежих огурцов	40	60	0,3/0,46	2,44/3,65	0,95\1,42	29,92/40,37	3,8/5,7	23
		Борщ с мясом	150	200	5,94/7,91	4,36/5,82	8,24/10,98	96/128	9,37/ 12,49	68
		Гуляш из отварного мяса	120	160	15,42/ 20,63	12,41/ 16,3	3,96/ 5,24	189/ 250	0,60/1,11	293
		Каша гречневая	120	150	6,88/8,59	4,87/6,09	30,91/38,62	195/221,13	—	330
		Компот из свежих яблок	150	200	0,12\0,16	0,12\0,16	17,9\23,88	73,16\97,6	1,29\1,72	394
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58/1,58	0,20/0,20	9,66/9,66	47,34/47,34	-		

	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	-	
Поддник									
	Салат из моркови и яблок	40	60	0,34\0,52	2,09\3,13	3,15\4,72	32,76\49,13	2,78\4,17	41
	Оладьи из творога	50	100	6,95\13,98	5,30\9,71	11,52\22,42	122\233	0,15/0,30	253
	Чай с сахаром	157	190	0,04 0,06	0,01 0,02	6,99 9,99	28 40	0,02 0,03	411
ВСЕГО				46,60 65,27	37,25 51,99	155,00 220,50			

5 день:пятница										Неделя:первая		
Прием пищи	Наименованиеблюд	Выход блюда		Пищевыевещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры			
		1-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы						
1 завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	200	4,31/5,75	3,91/5,21	14,12/18,84	108,85/145,2	0,68/0,91	100			
	Бутерброд с маслом	40	40	2,45/2,45	7,55/7,55	14,62/14,62	136/136	-	2			
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	70/91	0,98\1,17	414			
2-й завтрак												
	Яблоко	100	100	0,40/0,40	0,40/0,40	9,80/9,80	44/44	10,0 10,0				
Обед												
	Салат из свеклы	40	60	0,57/0,85	2,44/3,65	3,34/5,01	37,56/56,33	3,8/5,7	35			
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	3,15/4,2	2,83/3,77	9,95/13,28	77,88/103,8	6,64/8,86	89			

	Котлеты рыбные любительские	80	100	8.09	2.54	6.41	81	2.08	272
				9.71	3.90	9.04	116	3.06	
	Пюре картофельное	65	100	2,45	3,84	16,36	109,84	14,53	339
				3,06	4,80	20,43	137,18	18,15	
	Соус сметанный	15	30	0,40	1,38	1,38	19,98	0,05	372
				0,80	2,77	2,96	39,96	0,7	
	Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33/0,44	0,01/0,02	20,82/27,77	84,71/113	0,3/0,4	394
	Хлеб пшеничный	10	20	0,79/1,58	0,1/0,2	4,83/9,66	23.67\47.34	-	
	Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	1,36/16,7	69,6/87,0	-	
	Полдник								
	Ватрушки	35	3 5	4,61/4,61	2,74/2,74	14,59/14,59	101/101	0,02/0,02	
	Чай с сахаром	157	190	0,04	0,01	6,99	28	0,02	
				0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	ВСЕГО			32,57 40,06	30,23 38,04	135,20 187,05			

Неделя: вторая									
1 день: понедельник									
Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы			
1 завтрак									
	Каша из гречки с пшеном (в-2)	150	200	4,7/6,25	4,0/5,07	21,13/26,79	139,40/176,64	-	191
	Бутерброд с маслом	40	40	2,45/2,45	7,55/7,55	14,62/14,62	136/136	-	1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	70/91	0,98/1,17	414
2-й завтрак									
	Сок фруктовый	150	180	0,75/0,90	-	15,15/18,18	64/76	3,0/3,6	386
Обед									
	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	60	0,79/1,18	2,1/3,14	3,91/5,87	37,68/141,23	6,26/9,39	26
	Суп картофельный с	150	200	1,31/1,74	1,70/2,27	8,57/11,43	54,87/73,2	4,95/6,6	86

Пшениной крупой												
Плов	160	210	16,0/21,47	14,78/19,69	26,76/35,69	304/406	0,41/1,01	321				
Компот из свежих яблок	150	200	0,12/0,16	0,12/0,16	17,9/23,88	73,16/97,6	1,29/1,72	394				
Хлеб пшеничный	10	20	0,79/1,58	0,1/0,2	4,83/5,66	23,67/47,34	-					
Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	-					
Вареники картофельные с луком	150	200	4\5.93	2.2\3.1	25.84 37.6	138.76\204	-	424 500				
Чай с сахаром	150	180	0,04/0,06	0,01 0,02	6,99 9,99	28\40	0.02\0.03	411				
СЕГО			35,93 47,87	35,04 44,21	169,69 220,77							

2 день: вторник

Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	1-3 года	3-7 лет						
1 Завтрак								
Каша манная вязкая	150	200	3,29/4,39	3,84/5,11	22,25/29,59	136,77/181,89	—	182
Бутерброд с сыром	45	60	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180	0,07 0,11	3
Какао с молоком	150	180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107	1,2/1,43	416
2-й завтрак								
Сок фруктовый	150	180	0,75/0,90	—	15,15/18,18	64/76	3,0/3,6	418
Обед								
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	0,39/0,59	2,46/3,69	1,49/2,24	29,68/44,51	6,7/10,05	11

Суп картофельный с рисовой крупой	150	200	1,18/1,58	1,64/2,19	8,74/11,66	54,42/72,6	4,95/6,6	86	
Макароны отварные	15	200	9,29	10,01	22,71	218	0,14	220	
	0		11,17	10,28	31,78	264	0,14		
Гуляш из отварного мяса	1	160	15,42/	12,41/	3,96/	189/	0,60/1,11	293	
	2 0		20,63	16,3	5,24	250			
Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33/0,44	0,01/0,02	20,82/27,77	84,71/113	0,3/0,4	394	
Хлеб пшеничный	10	20	0,79/1,58	0,1/0,2	4,83/9,66	23,67/47,34			
Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,66	1,36/16,7	69,6/87	-		
Сырники из творога	50	100	9,30/18,69	6,33/12,67	5,38/11,40	116/234	0,13/0,25	245	
			51,26 73,62	46,88 62,76	134,21 199,43				
Итого									

Здень: среда Неделя: вторая неделя

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
	1-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы			
Каша овсяная вязкая	150	200	3,93/5,17	5,52/6,12	19,77 26,04	144,66 179,52	-	182
Бутерброд с сыром	45	60	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56 19,39	139/180	0,07/0,11	3
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63 14,36	70/91	0,98/1,17	414
Сок фруктовый	150	180	0,75/0,90	-	15,15/18,18	64/76	3,0/3,6	418
Салатиз свежих огурцов	40	60	0,3/0,46	2,44/3,65	0,95/1,42	29,92/40,37	3,8/5,7	36

Суп картофельный с клецками	150	200	1,26/1,68	2,01/2,69	7,28/9,7	52,32/69,8	3,45/4,6	91/128
Бефстроганов из отварного мяса с соусом сметанным	120	160	15,51/20,68	12,43/16,57	3,29 4,38	186,75/249	0,01/0,01	294/372
Каша рассыпчатая рисовая	120	150	6,88/8,59	4,88/6,09	30,93 38,62	195,08/243,63	-	330
Компот из свежих яблок	150	200	0,12/0,16	0,12/0,16	17,9 23,88	73,16/97,6	1,29/1,72	394
Хлеб пшеничный	10	20	0,79/1,58	0,1/0,2	4,83 9,66	23,67/47,34	-	
Хлеб ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,66	1,36 16,7	69,6/87	-	
Залог								
Запеканка картофельная с мясом	120	160	8,91/12,31	6,59/9,50	20,43/25,7	177/237	3,80/17,85	308
Соус сметанный	150	300	0,21/0,42	0,75/1,5	0,88/1,76	11,11/22,22	0,01/0,02	372
Чай с сахаром	150	180	0,04/0,06	0,01 0,02	6,99 9,99	28/40	0,02/0,03	411

4 день: четверг

Неделя: вторая

Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
	1-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы			
Завтрак								
Каша вязкая рисовая	150	200	2,25/2,99	2,84/5,1	23,36/31,06	131,13 189,89	-	182
Печенье с маслом	44	44						
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34 2,85	2,0 2,41	10,63/14,36	70/91	0,98 1,17	414
2-й завтрак								
Груша	100	100	0. 40	0.30	10.30	46	5.00	386
Обед								
Салат из свеклы с яблоками	40	60	0,57 0,85	2,44 3,65	3,34/5,01	37,56/56,33	3,8 5,7	34
Щи из свежей капусты с	150	200	1,04	2,93	5,09/6,79	50,08	11,07	73

картофелем			1,39	3,91		67,08	14,77	
Тефтели мясные (в-2)	60	80	4,07 5,46	4,52 6,27	5,15\6,9	77,5 106,0	0,23 0,31	304
Соус сметанный	15	30	0,21 0,42	0,75 1,5	0,88\1,76	11,11 22,22	0,01 0,02	372
Картофель отварной	120	150	2,44 2,86	3,47 4,32	18,42\23,0	113,93 142,28	16,81 20,99	336
Компот из сушеных фруктов	150	200	0,33 0,44	0,01 0,02	20,82\27,77	84,71 113	0,3 0,4	394
Хлеб пшеничный	10	20	0,7 1,58	0,1 0,2	4,83\9,66	23,67 117,34	-	
Хлеб ржаной	40	50	2,64\3,3	0,48\0,66	1,36\16,7	69,6\87	-	
Запеканка из творога	50	100	8,88\17,76	6,05\12,1	9,19\18,38	127\254	0,12 0,24	251
Соус молочный сладкий	15	30	0,29\0,58	0,68\1,36	1,99\0,4	15,22\30,44	0,05 0,1	369

Итого:

[illegible]

Неделя: вторая

1 день: пятница

Имя пациента	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 года	3-7 лет	белки	жиры	углеводы			
Завтрак									
	Омлет паровой натуральный	65	85	5.76\7.52	11.07\13.46	114\1.51	127\157	1.10\1.15	237
	Бутерброд смаслом	40	40	2.45\2.45	7.55\7.55	14.62\14.62	136\136	-	2
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34 2,85	2,0 2,41	10,63\14,36	70/91	0,98 1,17	414
2-й завтрак									
	Сок фруктовый	150	180	0,75/0,90	-	15,15\18,18	64/76	3,0/3,60	418
Обед									
	Салат из свежих помидоров с луком	40	60	0,45 0,68	2,47 3,71	1,89 2,83	31,64 47,46	8,17 12,25	21
	Суп- лапша домашняя	150	200	1.33 1.77	3.04 4.05	7.15 9.54	61,67 81,8	0.3 0.4	94
	Капуста тушеная	120	150	2.45	3.89	11.32	90.15	20.6	354

				3.1	4.85	14.13	112.6	25.73	
Котлеты рубленые	60	80		8.93 11.92	6.74 8.80	8.97 11.64	132 173	-	299
Соус сметанный	15	30		0.21 0.42	0.74 1.5	0.88 1.76	11.71 22.22	0.01 0.02	372
Компот из свежих яблок	150	200		0.12/0.16	0.12/0.16	17.9/23.88	73.16/97.6	1.29/1.72	394
Хлеб пшеничный	10	20		0.79 1.58	0.10 0.20	4.83 9.66	23.67 47.34	-	
Хлеб ржаной	40	50		2.64 3.3	0.48 0.6	13.36 16.7	69.6 87	-	
Полдник									
Макароны отварные с сыром	150	200		9.29 11.17	10.01 10.28	22.71 31.78	218 264	0.14 0.14	220
Чай с молоком	150	180		2.65 2.67	0.01 0.02	11.31 14.31	77 89	1.19 1.20	413
Хлеб пшеничный	20	20		1.58 1.58	0.2 0.2	9.66 9.66	47.34 47.34	-	
Итого				41.74 52.07	48.42 57.79	264.38 194.56			

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

Количество листов 23 (двадцать три)

Директор школы Вел А.В.Еленкина

