

Меню приготавливаемых блюд Муниципальное общеобразовательное учреждение "Начальная школа-детский сад "16 "Солнышко".
возрастная категория 7-11 лет.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.7	11.5	31.7	258.2	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	3.1	3.3	19.4	117.9	630	1994
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1		2008
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
Итого за прием пищи:	530	14.5	18.1	83.2	548.2		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.4	6.0	1.4	61.6	19	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2.2	7.7	8.6	117.8	84	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.4	22.3	137.6	333	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	6.3	4.2	7.0	87.5	239	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6		2008
БАТОН	20	2.1	0.8	14.7	74.9		2008
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	442	2008
Итого за прием пищи:	770	17.5	23.7	91.2	653.0		
Всего за день:		32.0	41.8	174.4	1 201.2		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	9.9	14.7	3.1	176.7	214	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	55	2.6	19.1	17.1	251.0	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.7	3.6	22.8	136.2	433	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1.8	1.4	22.5	109.8		2008
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
Итого за прием пищи:	525	18.4	39.2	75.3	720.7		
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1.0	4.6	4.8	63.1	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	4.3	3.3	15.0	104.0	131	1994
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.5	32.8	188.8	331	2008
ГУЛЯШ	90	9.6	11.1	2.9	143.5	259	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6		2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4		2008
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	23.2	308.5	93	2010
Итого за прием пищи:	810	24.4	24.5	106.0	941.9		
Всего за день:		42.8	63.7	181.3	1 662.6		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	18.6	11.8	23.6	284.4	29	2010
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.1	60.6	430	2008
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
Итого за прием пищи:	500	23.0	13.7	74.2	523.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0.5	6.1	1.6	64.2	22	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2.0	7.1	11.4	122.0	76	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	11.7	17.3	23.5	286.8	299	2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	21.8	86.2	402	2008
Итого за прием пищи:	720	18.3	31.5	85.6	693.2		
Всего за день:		41.3	45.2	159.8	1 216.2		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	11.3	15.3	32.1	303.0	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.1	60.6	430	2008
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8		2008
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	21.0	96.0		2008
Итого за прием пищи:	540	16.0	17.0	88.8	564.4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0.5	2.3	3.0	33.8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	250	3.7	5.7	17.0	137.0	14	2017
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	240	10.6	9.9	21.3	222.6	351	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6		2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5.7	10.1	40.0	266.7	467	2008
ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК ВИТОШКА	200	0.0	0.0	18.2	71.8	441	2008
Итого за прием пищи:	840	23.1	28.4	116.5	813.5		
Всего за день:		39.1	45.4	205.3	1 377.9		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.1	20.0	134.8	335	2008
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	60	14.3	14.7	0.0	204.3	313	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	3.0	3.2	19.1	115.1	630	1994
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1		2008
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	21.0	96.0		2008
Итого за прием пищи:	540	24.2	26.4	82.4	675.3		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.4	0.1	1.3	7.0		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2.2	7.4	10.7	122.3	95	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	3.7	4.6	37.4	202.0	323	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	7.1	3.6	3.0	69.3	231	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6		2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.1	0.0	19.0	75.7	440	2008
Итого за прием пищи:	800	17.6	16.7	98.7	610.3		
Всего за день:		41.8	43.1	181.1	1 285.6		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА"	200	8.2	13.1	56.8	369.7	328	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5.1	8.5	7.8	128.3	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.1	60.6	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1		2008
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
Итого за прием пищи:	565	16.2	24.9	111.8	730.7		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.6	0.1	1.9	12.1	19	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	9.6	7.5	17.7	183.2	101	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.1	20.0	134.8	335	2008
КОТЛЕТЫ	90	14.4	17.1	13.6	274.8	314	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6		2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4		2008
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	442	2008
Итого за прием пищи:	810	32.8	31.0	100.7	830.9		
Всего за день:		49.0	55.9	212.5	1 561.6		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150/40	17.5	24.4	28.3	391.8	210	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.6	12.2	10.9	159.7	1	2008
ЧАЙ	200	0.2	0.0	0.4	2.5	430	2008
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
Итого за прием пищи:	525	19.7	37.0	49.4	601.0		
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1.0	4.6	4.8	63.1	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9.1	11.4	12.1	180.6	99	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.3	6.0	35.9	224.9	323	2008
ГУЛЯШ	90	13.2	14.1	3.4	185.4	259	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6		2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.1	0.0	11.9	42.5	441	2008
Итого за прием пищи:	810	35.8	37.1	95.4	830.5		
Всего за день:		55.5	74.1	144.8	1 431.5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	110	9.4	17.0	2.1	191.0	214	2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
ЧАЙ	200	0.2	0.0	0.4	2.5	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1.8	1.4	22.5	109.8		2008
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	21.0	96.0		2008
Итого за прием пищи:	490	16.7	20.4	71.7	530.3		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0.5	6.1	1.6	64.2	22	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/20	1.8	6.0	10.0	107.5	76	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.4	22.3	137.6	333	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	50	7.4	5.0	0.3	72.0	229	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6		2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4		2008
КОМПОТ	200	0.0	0.0	21.8	86.2	402	2008
Итого за прием пищи:	740	16.7	22.5	83.3	601.5		
Всего за день:		33.4	42.9	155.0	1 131.8		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	26.6	16.1	34.9	404.3		2010
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.1	60.6	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1.8	1.4	22.5	109.8		2008
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0		2008
Итого за прием пищи:	530	31.0	18.0	85.5	642.9		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.4	6.0	1.4	61.6	19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	10.5	10.2	18.1	199.5	92	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3.0	13.2	15.7	195.0	141	2008
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ ДЕТСКИЕ	60	6.3	13.5	0.2	140.9	254	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6		2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4		2008
ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК ВИТОШКА	200	0.0	0.0	18.2	71.8	441	2008
Итого за прием пищи:	790	24.3	43.9	80.9	802.8		
Всего за день:		55.3	61.9	166.4	1 445.7		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.5	5.6	20.0	149.0	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.2	8.7	7.8	114.1	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.1	60.6	430	2008
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	21.0	96.0		2008
Итого за прием пищи:	605	10.7	17.7	86.2	544.8		
Обед							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.1	4.6	5.6	65.9	56	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	10.2	11.1	15.8	197.4	91	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	13.4	19.2	45.3	396.2	210	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6		2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.1	0.0	19.5	78.3	440	2008
Итого за прием пищи:	810	28.9	35.9	113.5	871.8		
Всего за день:		39.6	53.6	199.7	1 416.6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг
Итого за весь период	429.8	527.6	1 780.3	13 730.7	341.00	6 659.16	101.60	7.32	5.57	##
Среднее значение за период	43.0	52.8	178.0	1 373.1	34.10	665.92	10.16	0.73	0.56	##
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.5	34.6	52.9							

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
школьники 7-11 лет	535	790

