

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 15

С.С. Винивитин



С меню ознакомлена.:

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ,
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 3-7 ЛЕТ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

В МБОУ СОШ № 15

Тихонов Гриша

Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
1неделя							
день2		180	3,95	4,83	26,66	166	182
Завтрак	Каша пшенная, вязкая (на воде)	40	4,62	5,42	10,07	113	2
	Бутерброд с джемом(с пшеничн. хлебом)	200	0,06	0,02	11,10	44	412
	Чай с лимоном	100	0,4	0,30	10,30	90	418
2завтрак	Сок	500	10,0	18,3	67,4	340	46
	Всего завтрак	50	0,4	2,8	3,8	31,4	89
Обед	Винегрет	180	2,68	2,83	17,14	104	89
	Суп полевой с говядиной	130	8,5	7,3	13,7	143	311
	Запеканка из печени с рисом(с раст. маслом)	20	0,35	1,2	1,46	18	366
	Соус томатный	180	0,67	0,27	20,74	87	394
	Компот из изюма	25/25	3,3	0,6	16,7	76/67	
	Хлеб бородинский/пшеничн.	610	15,5	21,57	98,7	656	419
	Всего обед	200	1,73	0,03	21,33	61	419
Полдник	Напиток из ягодной смеси	50	1,85	4,8	19,24	134	543
	Печенье	250	8,32	7,1	43,29	265	
	Всего полдник	70	1,2	2,1	9,5	58,3	55
Ужин	Тефтели мясные	130	5,9	5,9	29,1	163	180
	Горошница	200	0,06	0,02	11,1	44	392
	Чай с сахаром	25/25	1,58	0,2	9,65	76/67	
	Хлеб пшеничный, бородинский	450	20,0	16,31	54,84	561	
	Всего ужин	1810	54,83	63,18	264,23	1821	
	Итого за день						

Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
1неделя							
День 1		180	4,05	5,6	20,3	153	182
Завтрак	Каша овсяная («Геркулес») на воде						
	Дйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
		180	0,06	0,02	11,1	44	392
	Чай с сахаром	25	3,15	0,4	19,3	75	
	Хлеб пшеничный	100	0,4	0,30	10,30	90	418
2завтрак	Сок	525	12,49	15,62	81,79	519	
	Всего завтрак	180	10,23	8,4	14,33	199	69
Обед	Борщ с фасолью и картофелем без сметаны	70	12,44	9,24	1,47	183	299
	Шницель рубленый	20	0,35	1,2	1,46	18	366
	Соус томатный	110	3,89	4,02	32,52	167,12	178
	Каша гречневая (с растит. маслом)	180	0,12	0,1	27,0	109	417
	Напиток из шиповника	25	3,3	0,6	16,7	67	
	Хлеб бородинский	25	3,15	0,4	19,3	75	
	Хлеб пшеничный	610	29,8	40,37	84,31	808	
	Всего обед	200	0,06	0,02	11,1	67	394
Полдник	Компот из кураги	50	3,8	5,75	23,2	158	445
	Ватрушка с повидлом	250	7,04	5,98	25,61	170	
	Всего полдник	200	3,06	17,68	18,19	242	192
Ужин	Рагу овощное с мясом	200	0,44	0,02	27,76	113	394
	Компот из сухофруктов	25/25	3,14	0,4	19,3	75/67	
	Хлеб пшеничный, бородинский	450	6,38	6,83	62,05	326	
	Всего ужин	1810	55,71	68,8	253,76	1823	
	Итого за день						

Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОО

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
1 неделя							
День 3		200	10,62	12,8	43,96	333	182
Завтрак	Каша кукурузная на воде	200	2,6	2,35	12,7	71,3	414
	Чай с джемом	25	3,15	0,4	19,3	75	
	Хлеб пшеничный	100	0,5	0,4	9,8	42,6	386
Завтрак	Яблoки	525	8,7	10,85	71,99	538	
	Всего завтрак	180	4,9	4,2	12,8	112	4
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	70	9,58	3,14	8,2	105	271
	Биточки рыбные запеченные(с раст. маслом)	100	2,64	4,8	25,4	166	179
	Рис отварной(с раст. маслом)	20	0,35	1,2	1,46	18	366
	Соус томатный	180	0,44	0,01	23	101,7	394
	Компот из свежих ам. клубники	25	3,3	0,6	16,70	67	
	Хлеб бородинский	25	3,15	0,4	19,3	75	
	Хлеб пшеничный	610	30,8	39,13	130,1	587	394
	Всего обед	200	0,51	0,03	30,21	124	267
Полдник	Компот из кураги	50	1,7	4,88	10,01	125	
	Сладкие гренки из пшеничн. хлеба с яйцом (без молока)	270	5,12	5,95	35,41	300	
	Всего полдник	50	0,8	2,1	11,9	36,2	54
Ужин	Икра кабачковая	150	11,9	18,4	2,0	262,1	229
	Омлет натуральный (на воде)	25/25	1,19	0,15	7,25	75/67	
	Хлеб пшеничный, бородинский	200	0,06	0,02	11,10	44	412
	Чай с лимоном	450	9,7	4,59	23,55	395	
	Всего ужин	1810	54,32	60,52	261,05	1820	
	Итого за день						

Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
1 неделя	день 4						
		180	4,59	5,89	40,07	232	182
Завтрак	Каша рисовая вязкая (на воде)	180	0,06	0,02	11,1	44	392
	Чай с сахаром	25	3,15	0,4	19,3	75	
	Хлеб пшеничный	100	1,5	0,5	21	95	386
2 завтрак	Бананы	530	11,46	11,86	75,78	556	
	Всего завтрак	50	0,9	2,2	3,1	16,6	54
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	180	1,84	4,90	12,74	109,5	88
	Суп с макарон. изделиями	70	10,9	3,8	18,5	189,2	322
	Котлеты рубленые из птицы	100	2,86	4,3	27,3	135	321
	Картофельное пюре(на картоф. отваре)	180	0,28	0,84	5,67	29,5	378
	Кисель из облепихи	25	3,3	0,6	16,7	67	
	Хлеб бородинский	25	3,15	0,4	19,3	75	
	Хлеб пшеничный	610	13,97	30,1	92,16	559	
	Всего обед	200	0,5	0	18,1	87,6	418
Полдник	Сок	50	3,2	4,1	26,1	186,5	545
	Печенье	250	11,17	12,18	47,47	363	
	Всего полдник	70	1,2	2,1	9,5	58,3	55
Ужин	Тефтели мясные	100	3,89	4,02	32,52	167,12	178
	Каша гречневая (с растит. маслом)	25/25	1,19	0,15	7,25	75/67	394
	Хлеб пшеничный, бородинский	200	0,44	0,02	27,76	127	
	Компот из изюма	450	17,43	7,27	49,6	334	
	Всего ужин	1810	54,03	61,41	265,01	1812	
	Итого за день						

Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОО

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
1 неделя							
День 5		180	1,05	2,7	15,2	110,1	182
Завтрак	Каша ячневая жидкая (на воде)	180	0,58	0,29	14,2	69	417
	Напиток из шиповника	40	4,62	5,42	10,07	113	2
	Бульбурод с джемом(с пшеничным хлебом)	100	0,4	0,30	10,30	90	418
Завтрак	Сок	500	8,72	11,55	71,84	443	
	Всего завтрак	180	5,9	5,5	9,1	115,3	83
Обед	Суп с рыбными консервами	180	21,5	21,6	5	300	329
	Капуста тушеная с говядиной	180	0,44	0,02	27,76	127	394
	Компот из сухофруктов	25	3,3	0,6	16,7	67	
	Хлеб бородинский	25	3,15	0,4	19,3	75	
	Хлеб пшеничный	600	28,44	23,69	139,54	926	
	Всего обед	200	0,06	0,02	11,1	67	394
Полдник	Компот из кураги	25	1,6	2,05	13,05	93,2	545
	Печенье	25	1,3	0,05	20	85,7	
	Зефир	250	6,5	7,36	22,98	183	
	Всего полдник	70	13,9	4,5	4,8	112,4	329
	Кнели из птицы в томатном соусе	130	0,35	1,2	1,46	18	179
Ужин	Макароны отварные с маслом растит.	200	0,13	0,02	11,33	45	412
	Чай с лимоном	25/25	1,57	0,2	9,65	75/67	
	Хлеб пшеничный, бородинский	450	10,94	17,38	27,31	210	
	Всего ужин	1800	54,6	59,98	261,67	1812	
	Итого за день						

Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
2неделя							
день6	Каша овсяная («Геркулес») на воде	180	4,05	5,6	20,3	153	182
Завтрак	40	5,08	4,6	0,28	63	227	
	Яйцо отварное	25	3,15	0,4	19,3	75	
	Хлеб пшеничный	180	0,06	0,02	11,1	44	411
	Чай с сахаром	100	0,09	0,04	26,14	90	418
Завтрак	Сок						
	Всего завтрак	500	10,1	23,4	96,6	575	
	Всего завтрак	180	2,68	3,86	17,14	115	91
Обед	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150	7,7	5,2	13,7	120	315
	Голубцы «ленивые»	10	0,35	1,2	1,46	18	366
	Соус томатный	130	3,89	4,02	32,52	167,12	178
	Каша гречневая(с раст. маслом)	180	0,44	0,02	27,76	113	394
	Компот из кураги	25	3,3	0,6	16,78	67	
	Хлеб бородинский	25	3,15	0,4	19,3	75	
	Хлеб пшеничный	610	25,5	25,4	83,5	600	417
	Всего обед	200	0,58	0,29	14,2	69	543
Полдник	Напиток из шиповника	50	1,85	4,8	19,24	134	
	Печенье	250	2,8	2,1	34,3	169	299
	Всего полдник	70	12,44	9,24	1,47	183	168
Ужин	Шницель рубленый	130	4,45	5,75	13,4	168	
	Картофель отварной с пассерованным луком	200	0,06	0,02	11,1	44	392
	Чай с лимоном	25/25	1,19	0,15	7,25	75/67	394
	Хлеб пшеничный, бородинский	450	16,5	10,3	48,6	461	
	Всего ужин	1810	54,9	61,2	263	1805	
	Итого за день						

Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОО

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
2неделя день 7		200	10,62	12,8	43,96	333	182
Завтрак	Каша кукурузная на воде	180	0,06	0,02	11,10	44	412
	Чай с лимоном	40	4,62	5,42	10,07	113	2
	Бутерброд с джемом на пшеничном хлебе	100	0,4	0,30	10,30	90	418
Завтрак	Сок	500	14,09	11,67	78,86	505	
	Всего завтрак	50	3,1	4,9	1,9	26,1	102
Обед	Салат из соленых огурцов	180	2,74	7,1	10,5	90,3	87
	Борщ со свежей капустой (без сметаны)	130	8,42	7,97	2,85	128,5	293
	Жаркое по - домашнему	180	0,09	0,06	26,14	105	378
	Кисель из ягодной смеси	25	3,3	0,6	16,7	67	
	Хлеб бородинский	25	3,15	0,4	19,3	75	
	Хлеб пшеничный	610	20,84	30,11	97,43	580	394
	Всего обед	200	0,06	0,02	11,1	67	267
Полдник	Компот из кураги	50	1,7	4,88	10,01	125	
	Сладкие гренки из пшеничн. хлеба с яйцом (без молока)	250	13,53	6,26	58,54	414	
	Всего полдник	70	4,95	5,18	1,11	65,8	261
Ужин	Рыба, запеченная с овощами	130	1,79	2,75	17,9	108,5	179
	Каша перловая(с раст. маслом)	200	0,44	0,01	27,76	121	394
	Компот из сухофруктов	25/25	1,57	0,2	9,65	75/67	
	Хлеб пшеничный, бородинский	450	7,7	13,33	29,15	368	
	Всего ужин	1810	55,13	61,47	268,62	1867	
	Итого за день						

Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
2неделя							
день 8		180	0,27	4,86	34,31	192	182
Завтрак	Каша пшениная вязкая (на воде)	180	1,13	0,02	11,33	45	419
	Напиток из ягодной смеси	25	3,15	0,4	19,3	75	386
	Хлеб пшеничный	100	0,5	0,4	9,8	42,6	
Завтрак	Яблоки	535	12,43	10,09	61,77	343,6	87
	Всего завтрак	180	1,74	4,88	8,48	102	321
Обед	Суп гороховый	150	22,2	7,7	35,6	301	417
	Плов	180	0,09	0,04	26,14	105	
	Напиток из шиповника	25	3,3	0,6	16,7	67	
	Хлеб бородинский	25	3,15	0,4	19,3	75	
	Хлеб пшеничный	610	28,06	41,04	151,11	1.117	392
	Всего обед	200	0,06	0,02	11,1	44	441
Полдник	Чай с лимоном и сахаром	50	3,1	2,1	31,5	158,5	
	Ватрушка с джемом	250	6,44	4,06	24,22	168	247
	Всего полдник	70	7,2	5,1	1,7	85,1	339
Ужин	Гуляш из отварной говядины	130	1,2	4,8	20,5	9,6	394
	Картофельное пюре (с раст. маслом, без молока)	200	0,44	0,02	27,76	113	
	Компот из изюма	25/25	1,57	0,2	9,65	75/67	
	Хлеб пшеничный, бородинский	450	6,49	4,17	23,18	174	
	Всего ужин	1810	53,8	59,36	260,28	1802,6	
	Итого за день						

Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ

Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 3-7 лет с 12 часовым пребыванием		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
Прием пищи	Наименование блюд						
2неделя							
день 9		180	10,62	12,8	43,96	333	182
Завтрак	Каша рисовая на воде					113	2
		40	4,62	5,42	10,07		392
	Бутерброд с джемом на пшеничном хлебе	180	0,06	0,02	11,1	44	418
	Чай с сахаром	100	0,4	0	12,4	51,8	
Завтрак	Апельсины	500	12,5	10,38	74,57	492	46
	Всего завтрак	50	0,4	2,8	2,5	28,4	102
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком.	180	2,04	7,7	6,5	74	308
	Щи с квашеной капустой (без сметаны)	70	8,2	6,06	38,8	157	178
	Печень говяж. в томатном соусе	110	3,89	4,02	32,52	167,12	394
	Каша гречневая(с растит. маслом)	180	0,44	0,02	27,76	113	
	Компот из свежемор. облепихи	25	3,3	0,6	16,7	67	
	Хлеб бородинский	25	3,15	0,4	19,3	75	
	Хлеб пшеничный	610	23,3	24,42	97,32	755	445
	Всего обед	50	3,8	5,75	23,2	158	418
Полдник	Ватрушка с повидлом	200	0,5	0	10,1	82,6	
	Сок	300	10,7	18,32	38,37	339	329
Ужин	Всего полдник	70	11,5	3	4,1	96,2	317
	Кнели из птицы в томатном соусе	130	14,5	22,1	48,6	287,6	412
	Макаронь отварные с раст. маслом	200	0,06	0,02	11,10	44	
	Чай с лимоном	25/25	1,57	0,2	9,65	75/67	
	Хлеб пшеничный, бородинский	450	7,85	7,4	51,55	224	
	Всего ужин	1830	54,35	60,52	261,81	1810	
	Итого за день						

Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
2неделя							
день 10							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая (на воде)	180	4,59	5,89	40,07	232	182
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	11,33	45	412
	Хлеб пшеничный	25	3,15	0,4	19,3	75	
2завтрак	Хлеб пшеничный	100	0,4	0,30	10,30	90	418
	Сок	500	11,9	17,3	84,1	538	
	Всего завтрак	50	0,9	2,0	3,5	30,8	22
Обед	Салат из свежей капусты	180	2,68	2,83	17,14	104	83
	Рассольник домашний (без сметаны)	150	28,03	19,00	17,10	351	323
	Суфле куриное с рисом	20	0,35	1,2	1,46	18	366
	Соус томатный	180	0,44	0,02	27,76	113	394
	Компот из сухофруктов	25	3,3	0,6	16,7	67	
	Хлеб бородинский	25	3,15	0,4	19,3	75	
	Хлеб пшеничный	610	16,1	19,4	118,31	701	417
	Всего обед	180	0,09	0,04	26,14	105	
		180	0,09	0,04	26,14	105	417
Полдник	Напиток из шиповника	50	2	3,8	17,24	134	32
	Печенье	250	8,3	7,35	22,98	143	
	Всего полдник	30	5,0	2,84	0	45	8
Ужин	Сельдь слабосоленая	170	2,9	3,27	22,13	138	136
	Картофель отварной с раст. маслом	200	0,06	0,02	11,1	44	392
	Чай с сахаром и лимоном	25/25	1,57	0,2	9,65	75/67	
	Хлеб пшеничный, бородинский	400	17,73	16,22	38,08	434	
	Всего ужин	1810	54,03	60,3	263,4	1816	
	Итого за день						