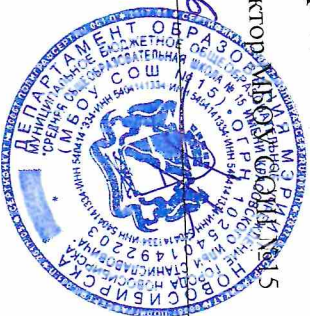


Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №15



С.С. Винивитин

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 1 -3 ЛЕТ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

В МБОУ СОШ № 15

Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 1-3 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДООУ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша овсяная («Геркулес») вязкая с маслом сливочным	150	4,05	5,6	20,3	140	182
	Чай с молоком ступенным	170	3,15	3,7	12,9	99	411
	Бутерброд с маслом	30	4,15	5,7	10,9	102	1
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,6	418
	Всего завтрак	450	11,49	16,75	51,89	372,6	69
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,1	4,06	8,7	70,9	69
	Шницель рубленый	50	9,44	9,24	1,47	103	299
	Соус томатный	10	0,35	1,2	1,46	18	366
	Каша гречневая	100	3,89	4,02	32,52	167,12	178
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	13,23	61	417
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,28	7,5	40,2	
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	8,1	42,5	
	Всего обед	460	15,51	14,34	62,32	417,4	419
	Варенец	150	1,13	0,02	11,33	45	419
	Подник	50	3,1	2,1	31,5	158,6	441
Ужин	Ватрушка с повидлом	200	7,78	8,18	33,68	271,5	192
	Всего полдник	180	3,06	17,68	18,19	242	192
	Рагу овощное с мясом	180	0,44	0,01	23	101,7	394
	Компот из сухофруктов	20/20	2,4/1,7	0,4/0,28	8,1/7,5	42,5/40,2	
	Хлеб пшеничный, бородинский	400	7,74	7,99	55,6	339	
Всего ужин		400	7,74	7,99	55,6	339	
Итого за день		1530	42,52	47,26	203,49	1481,5	

Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 1-3 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
1 недели							
День 2		150	2,4	4,96	11,94	131	182
Завтрак	Каша манная со сливочным маслом					92,6	3
	Бутерброд с сыром	30	3,1	4,6	9,7	98	413
	Чай с молоком	160	2,96	2,6	15,9	42,6	Сок
	Сок	100	0,5	0	10,1	340	
2 завтрак	Всего завтрак	450	8,0	13,3	47,4	28,4	46
	Винегрет	30	0,4	2,8	2,5	104	89
Обед	Суп полевой с говядиной	150	2,68	2,83	17,14	143	311
	Запеканка из печени с рисом	120	8,5	7,3	13,7	18	354
	Соус сметанный	10	0,35	1,2	1,46	87	394
	Компот из изюма	150	0,67	0,27	20,74	87	
	Хлеб бородинский	20	3,3	0,6	16,7	95	
	Хлеб пшеничный	20	3,15	0,4	19,3	484	
	Всего обед	460	13,3	14,54	90,7	85	419
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	250	543
Полдник	Вафли	50	2,5	12	33	335	
	Всего полдник	250	7,08	16,08	40,58	28,1	55
	Тефтели мясные	50	0,6	1,4	3,3	163	180
Ужин	Горошница	130	5,9	5,9	29,1	28	411
	Чай с сахаром	180	0,04	0,02	6,99	47	
	Хлеб пшеничный, бородинский	20/20	1,58	0,2	9,65	451	
	Всего ужин	400	15,96	13,31	44,84	1610	
	Итого за день	1560	65,64	57,23	223,52		

Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 1-3 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ

Принем пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
1 неделя							
день 3							
Завтрак	Каша кукурузная вязкая	150	2,5	14,4	26,6	154	182
	Кофейный напиток с молоком	170	2,6	12,26	12,0	69,3	414
	Бутерброд с маслом	30	4,15	15,7	10,9	102	1
2 завтрак	Яблоки	100	0,5	30,4	9,8	42,6	386
	Всего завтрак	450	9,65	12,92	44,94	344,9	89
				8,1	9,3	81,0	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,0	12,85	5,94	84	271
	Биточки рыбные запеченные	50	8,7	14,8	25,4	166	179
	Рис отварной	100	2,64	31,2	1,46	18	354
	Соус сметанный	10	0,35	30,01	23	101,7	394
	Компот из свежемор. клубники	150	0,44	0,28	7,5	40,2	
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,4	8,1	42,5	
	Хлеб пшеничный	20	2,4	28,1	59,9	396,1	394
	Всего обед	460	17,04	30,01	25	101,7	267
		150	0,14	4,88	10,01	125	
Полдник	Компот из кураги	50	1,7	5,18	25,65	260	
	Сладкие гренки из батона с яйцом и молоком	200	6,17	11,4	1,8	20,8	54
	Всего полдник	30	0,3	25,5	2,5	293,1	229
Ужин	Икра кабачковая	150	13,2	10,02	11,33	45	412
	Омлет натуральный	180	0,13	0,2	9,65	47	
	Чай с лимоном	20/20	1,58				
	Хлеб пшеничный, бородинский	400	19,9	20,99	69,3	566,8	
	Всего ужин	400	19,9	20,99	69,3	1400,2	
	Итого за день	1510	42,28	47,5	204,43		

Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 1-3 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
1 неделя	4 день					150	182
Завтрак	Каша рисовая, вязкая	150	3,05	4,05	17,0	98	413
	Чай с молоком	170	2,96	2,6	15,9	102	1
	Бутерброд с маслом	30	4,15	5,7	10,9	95	386
Завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21	406	
	Всего завтрак	450	13,1	9,86	51,8	13,5	54
	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,6	0,9	2,8	62,8	88
Обед	Суп с макарон. изделиями	150	1,6	3,8	10,3	176,6	322
	Котлеты рубленые из птицы	50	9,3	2,0	10,5	9,6	339
	Картофельное пюре	110	1,2	4,8	20,5	29,3	378
	Кисель из облепихи	150	0,2	0,8	5,6	67	
	Хлеб бородинский	20	3,3	0,6	16,70	75	
	Хлеб пшеничный	20	3,15	0,4	19,3	587	
	Всего обед	460	30,8	39,13	130,1	85	419
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	133	120
	Калач сметанный	50	3,2	3,6	24	300	249
	Всего полдник	200	5,12	5,95	35,41	389	249
Ужин	Пудинг творожный с сгущен. молоком	150/30	15,3	31,0	52,2	113	394
	Компот из изюма	180	0,44	0,02	27,76	75/67	
	Хлеб пшеничный, бородинский	20/20	1,57	0,2	9,65	341,1	
	Всего ужин	400	9,13	4,27	66,53	1403,2	
	Итого за день	1530	45,44	47,41	203,88		

Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 1-3 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
1 неделя 5							
День		150	2,0	3,8	23,5	124	182
Завтрак	Каша ячневая жидкая	170	3,15	3,7	12,9	99	416
	Какао с молоком	30	3,1	4,6	9,7	92,6	3
	Бутерброд с сыром	100	0,5	0	10,1	42,6	386
Завтрак	Сок	450	13,1	14,8	58,4	411	83
	Всего завтрак	150	5,1	5,0	8,6	100,3	
Обед	Суп с рыбными консервами	150	5,5	5,6	14,5	182	329
	Тушеная капуста с говядиной	150	0,44	0,01	23	101,7	394
	Компот из сухофруктов	20	1,7	0,28	7,5	40,2	
	Хлеб бородинский	20	2,4	0,4	8,1	42,5	
	Хлеб пшеничный	450	10,94	10,15	66,6	438,3	420
	Всего обед	150	4,35	3,75	6	75	
	Йогурт	25	1,6	2,05	13,05	93,2	545
Полдник	Печенье	25	1,3	0,05	20	85,7	
	Зефир	200	5,35	8,55	25,24	209	329
	Всего полдник	50	10,9	2,4	3,3	96,2	317
Ужин	Кнели из птицы в томатном соусе	130	3,78	5,91	15,91	145	412
	Макароны отварные с маслом	180	0,13	0,02	11,33	45	
	Чай с лимоном	20/20	2,4/1,7	0,4/0,28	8,1/7,5	42,5/40,2	
	Хлеб пшеничный, бородинский	400	13,84	13,9	53,19	348,3	
	Всего ужин	1500	43,23	47,4	203,43	1406,6	
	Итого за день						

Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 1-3 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОО

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
2 недели							
день 6							
Завтрак	Каша овсяная («Геркулес») вязкая с маслом	150	4,05	5,6	20,3	140	182
	сливочным	30	2,15	5,7	10,9	102	1
	Бутерброд с маслом	170	3,15	3,7	12,9	99	411
	Чай с молоком сгущенным	100	0,5	0	10,1	42,6	418
2завтрак	Сок						
	Всего завтрак	450	6,74	11,32	48,29	312,6	91
Обед	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150	1,2	3,86	11,5	71,9	315
	Голубцы «ленивые»	70	7,7	5,2	13,7	120	366
		10	0,35	1,2	1,46	18	178
	Соус томатный	100	3,89	4,02	32,52	167,12	
	Каша гречневая	150	0,14	0,01	25	101,7	394
	Компот из кураги	20	1,7	0,28	7,5	40,2	
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,4	8,1	42,5	
	Хлеб пшеничный	470	14,28	19,61	65,83	497,3	419
	Всего обед	150	1,13	0,02	11,33	45	543
	Ряженка	50	1,85	4,8	19,24	134	
Полдник	Праники	200	9,22	7,07	31,69	237	54
	Всего полдник	30	0,3	1,4	1,8	20,8	232
	Икра кабачковая	180	3,06	17,68	18,19	242	411
Ужин	Омлет с картофелем	180	0,04	0,02	6,99	28	
	Чай с сахаром	20/20	1,7/2,4	0,28/0,4	7,5/8,1	42,7/40,2	
	Хлеб пшеничный, бородинский	400	11,28	8,62	57,61	359	
	Всего ужин	1610	41,52	46,62	203,42	1405	
	Итого за день						

Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 1-3 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДООУ

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
2 неделя							
День 7		150	4,3	3,9	14,1	108,9	100
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	2,96	2,6	15,9	98	413
	Чай с молоком	30	3,1	4,6	9,7	92,6	3
	Бутерброд с сыром	100	0,5	0	10,1	42,6	418
Завтрак	Сок	450	12,41	13,1	58,3	380	
	Всего завтрак	30	2,8	4,6	1,9	25,7	102
Обед	Салат из соленых огурцов	150	1,74	5,88	8,48	84,9	87
	Борщ со свежей капустой	130	6,42	7,17	1,65	108,5	293
	Жаркое по - домашнему	150	0,08	0,06	18,1	81,6	378
	Кисель из ягодной смеси	20	1,7	0,28	7,5	40,2	
	Хлеб бородинский	20	2,4	0,4	8,1	42,5	
	Хлеб пшеничный	460	14,19	10,39	76,16	405,5	419
	Всего обед	150	4,58	4,08	7,58	85	267
Полдник	Молоко кипяченное	50	1,7	4,88	10,01	125	
	Сладкие гренки из батона с яйцом и молоком	200	1,33	3,12	37,43	231,5	261
	Всего полдник	50	4,95	5,18	1,11	65,8	179
Ужин	Рыба, запеченная в сметанно-сырном соусе	130	1,79	2,75	17,9	108,5	394
	Каша перловая	180	0,44	0,01	23	101,7	
	Компот из сухофруктов	20/20	2,4/1,7	0,4/0,28	8,1/7,5	42,5/40,2	
	Хлеб пшеничный, бородинский	400	14,64	20,5	31,99	384,5	
	Всего ужин	1510	42,57	47,11	203,88	1401,5	
	Итого за день						

Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 1-3 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
2 неделя							
день 8							
Завтрак	Каша пшенная жидкая	150	3,0	4,5	22,4	106,8	182
	Кофейный напиток с молоком	170	2,6	2,26	12,0	69,3	414
	Бутерброд с маслом	30	2,96	2,6	15,9	98	413
		100	0,5	0,4	9,8	42,6	386
Завтрак	Яблоки	450	9,6	10,8	61,3	336,4	87
	Всего завтрак	150	2,3	3,2	9,8	80,8	321
Обед	Суп гороховый	130	8,1	10,0	17,0	184,4	417
	Плов	150	0,51	0,21	13,23	61	
	Напиток из шиповника	20	1,7	0,28	7,5	40,2	
	Хлеб бородинский	20	2,4	0,4	8,1	42,5	
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	8,1	42,5	
	Всего обед	460	15,6	15,49	58,9	437	448
	Пицца детская	50	8,03	6,69	13,97	148	411
Полдник	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	
	Всего полдник	200	1,74	4,9	17	153	247
	Сырники с джемом ,запеченые.	150/30	25,08	18,55	30,11	379	394
Ужин	Компот из изюма	180	0,44	0,02	27,76	113	
	Хлеб пшеничный, бородинский	20/20	2,4/1,7	0,4/0,28	8,1/7,5	42,5/40,2	
	Всего ужин	400	16,6	16,09	66,1	477,3	
	Итого за день	1510	43,54	47,28	203,3	1403,7	

Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 1-3 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
2 недели							
день 9							
Завтрак	Каша вязкая манная	130	3,18	5,7	26	100,9	182
	Бутерброд с маслом	30	3,1	4,6	9,7	92,6	3
	Чай с молоком	160	2,96	2,6	15,9	98	413
	Апельсины	100	0,4	0	12,4	51,8	418
Завтрак	Всего завтрак	450	11,54	13,9	49,6	352,9	46
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком.	30	0,4	2,8	2,5	28,4	46
	Щи с квашеной капустой и картофелем	150	1,04	6,9	5,08	58	102
	Печень говяжья по - Стругановски	50	12,2	6,06	38,8	157	308
	Каша гречневая	100	3,89	4,02	32,52	167,12	178
	Компот из облепихи	150	0,44	0,02	27,76	113	394
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,28	7,5	40,2	
Полдник	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	8,1	42,5	
	Всего обед	460	18,5	21,73	51,22	528,6	441
	Ватрушка с творогом	50	6,3	10,8	15,8	194	419
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	
Ужин	Всего полдник	200	1,13	4,82	30,57	150	329
	Кнели из птицы в томатном соусе	50	10,9	2,4	3,3	87,1	
	Макароны отварные с маслом	130	8,1	12,2	31,6	207,6	317
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	11,33	45	412
Итого за день	Хлеб пшеничный, бородинский	20/20	2,4/1,7	0,4/0,28	8,1/7,5	42,5/40,2	
	Всего ужин	400	11,74	6,76	72,16	369	
	Итого за день	1530	42,91	47,21	203,81	1400,5	

Перспективное 10-дневное меню для питания детей с 1-3 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОУ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Номер рецептуры
2 неделя							
день 10							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	4,59	5,89	40,07	232	182
	Какао с молоком	170	3,15	3,7	12,9	99	416
	Бутерброд с сыром	30	3,1	4,6	9,7	92,6	3
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,6	418
	Всего завтрак	450	13,45	11,75	65,97	455,3	22
Обед	Салат из свежей капусты	30	0,4	1,5	2,7	26,2	83
	Рассолник Ленинградский со сметаной	150	2,68	3,83	17,14	93	323
	Суфле куриное с рисом	130	11,78	12,91	14,9	223	354
	Соус молочный	10	0,35	1,2	1,46	18	394
	Соус молочный	150	0,44	0,01	23	101,7	
	Компот из сухофруктов	20	1,7	0,28	7,5	40,2	
	Хлеб бородинский	20	2,4	0,4	8,1	42,5	
	Хлеб пшеничный	450	14,18	20,5	61,74	510,4	420
	Всего обед	150	4,35	3,75	6	75	543
	Снежок	50	1	4,8	19,24	134	
Полдник	Печенье	200	4,75	9,92	47,63	271	8
Ужин	Всего полдник	25	4,25	2,13	0	36	136
	Сельдь слабосоленая	155	2,9	3,27	22,13	138	411
	Картофель отварной со слив. маслом	180	0,04	0,02	6,99	28	
	Чай с сахаром	20/20	2,4/1,7	0,4/0,28	8,1/7,5	42,5/40,2	
	Хлеб пшеничный, бородинский	360	9,74	4,76	28,49	163,7	
	Всего ужин	1530	42,12	46,93	203,83	1400,4	
	Итого за день						