

**Примерное менюготавливаемых блюд
для дошкольной группы бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Красноволжская средняя общеобразовательная школа»**

возрастная категория: 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы			
1 день	Бутерброд с маслом	10\30	2,11	8,61	12,8	139	0,05	139
завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/4	6,3	12	30	218	1,2	302
	Кофейный напиток	180	1,7	1,22	19	95,0		692
2 завтрак	Кисломолочный напиток (варенец)	180	5,4	10,8	8,2	88	0,6	698
обед	Капуста тушеная	60	2,2	3,6	6,6	60	30	354
	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/200	6,8	8	21	143,2	21,52	44
	Гуляш из говядины с соусом	40/40	8,5	6,76	2,4	175,2	5	518
	Рис отварной	150	3,73	5,44	38,5	222,8	0	511
	Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0,18	0,18	22,5	88,2		631
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	34	71		
полдник	Яйцо вареное	1 шт	5,7	5,3	0,3	72	0	213
итого			44,92	62,31	195,3	1372,4		
2 день	Бутерброд с сыром	10\30	4,48	3,18	22,26	106,85	0,9	139
завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	150/4	0,3	7	28,6	192		302
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,5	3,2	24	140		692
2 завтрак	Фрукты свежие (бананы)	100	1,09	0,33	22	96	0	
обед	Овощи припущенные	60	0,84	1,74	5,1	39	3	286
	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	200\25	9,8	9,6	36,24	164,8	24,3	137
	Рыба припущенная	70	12,1	12,6	0,2	42,4	2,91	371
	Картофель отварной с маслом	150\5	1,9	2,34	19	108	18,7	518
	Напиток сокодержательный (яблочный)	180	1	0	18,2	76	4	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	34	71		
полдник	Пудинг из творога со сгущ. молоком	120\12	15,18	21,27	29,97	274,56	0	
	Чай с сахаром	180/8	0,9	0	13,5	52,2		
итого			52,39	61,66	253,07	1362,81		
3 день	Бутерброд с джемом	20/30	2,4	0,3	14	97,6	2	
завтрак	Суп молочный	150	4,2	3,5	16,8	135	6,5	130
	Какао на молоке	180	2,8	2,8	1,4	90,8		693
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	40		
обед	Отварная свекла в виде	60	0,76	0,04	4,6	21	5	54

	гарнировки							
	Щи с мясом (курица) со сметаной	25/200	7,4	14,3	7,7	210	32	
	Макароны отварные	150	4,2	4,96	27	177	0	516
	Птица отварная	70	18,2	18,4	0,7	241	0	487
	Соус белый	30	1,9	2,2	1,9	32,2	2	347
	Компот из ягод сушеных (кураги)	180	0,9	0	328	110	638	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	34	71		
полдник	печенье	20	3,7	6	15	56	0	
	Чай с лимоном	180/7/7	0,9	0	13,5	52,2		685
итого			50,06	53,3	474,4	1333,8		
4 день	Бутерброд с маслом	10\30	2,11	8,61	12,8	139	0,05	139
завтрак	Каша манная на молоке с маслом	150\4	3,7	7,2	27,6	192	302	
	Кофейный напиток с молоком	180	5	8,1	29,7	88	692	
2 завтрак	Кисломолочный напиток (варенец)	180	5,4	10,8	8,2	88	0,6	698
обед	Икра морковная	60	1,4	1,8	2,8	8,2	4,2	78
	Борщ с мясом (говядина 1 категории)	25/200	3	9	25,6	170,9		110
	Плов с курицей	200	27,0	23,2	43,6	433,6	0	122
	Кофейный напиток	180	1,7	1,22	19	95,0	692	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	34	71	0	
полдник	Яйцо вареное	1 шт	5,7	5,3	0,3	72	0	213
	Напиток сокодержающий (абрикосовый)	180	1	0	26	89		
итого			56,61	74,41	210,6	1446,7		
5 день	Бутерброд с сыром	10\30	4,48	3,18	22,26	106,85	0,9	139
завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" на молоке с маслом	150/4	4	8	22,8	183		302
	Какао на сгущенном молоке	180	3,8	4,2	26	111	694	
2 завтрак	Напиток сокодержающий (виноградный)	180	1	0	26	89		
обед	Капуста тушеная	60	2,2	3,6	6,6	60	30	354
	Суп картофельный с бобовыми, мясом (говядина I категории)	25/200	11,7	13,5	22	165,4		139
	Рагу овощное	150	4,9	7,1	23	172	43	541
	Тефтели из говядины с рисом	50	6	7	4,2	120	15	463
	Чай с сахаром	180	0,9	0	13,5	52,2		685
	Хлеб ржаной	40	2	0,48	17	85,6	0	
полдник	Вафли	40	5,5	8,74	48,4	282	0,11	769
	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5,4	10,8	8,2	88	0,6	698
итого			51,88	66,6	239,96	1515,05		
6 день	Бутерброд с джемом	20/30	2,4	0,3	14	97,6	2	
завтрак	Суп молочный	150	4,2	3,5	16,8	135	6,5	130
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180/10	2,5	3,2	24	140		692
2 завтрак	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,8	0,3	8,1	40		
обед	Отварная свекла в виде гарнировки	60	0,76	0,04	4,6	21	5	51
	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250\25	12,3	12,11	45,3	206,7	26,75	137
	Рыба припущенная	70	12,1	12,6	0,2	42,4	2,91	371
	Картофель тушеный	150	2,9	10,2	22,5	154		216

	Соус белый	30	1,9	2,2	1,9	32,2	2	347
	Напиток сокосодержащий яблочный)	180	1	0	18,2	76	4	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	34	71	0	
полдник	Запеканка из творога со сметаной	150\15	25	25	20	392	0,7	366
	Кофейный напиток с молоком	180	5	8,1	29,7	139,5	692	
			73,16	77,95	239,3	1547,4		
7 день	Бутерброд с маслом	10\30	2,11	8,61	12,8	139	0,05	1
завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/4	6,3	12	30	218	302	
	Какао на молоке	180	2,8	2,8	1,4	90,8	693	
2 завтрак	печенье	20	3,7	6	15	56	0	
	Кисломолочный напиток (варенец)	180	5,4	10,8	8,2	88	0,6	698
обед	Икра морковная	60	1,4	1,8	2,8	8,2	4,2	78
	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/200	6,8	8	21	143,2	21,52	44
	Котлета паровая из говядины Iкатег.	50	10,6	9	8,2	157	2,5	451
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,7	4,5	19,35	130,5	0,4	297
	Соус красный	30	1,9	2,2	1,9	32,2	2	717
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32	0	35	116	639	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	34	71	0	
полдник	Яйцо вареное	1 шт	5,7	5,3	0,3	72	0	213
	печенье	20	3,7	6	15	56	0	
	Напиток сокосодержащий (виноградный)	180	1	0	26	89		
итого			56,73	77,41	230,95	1466,9		
8 день	Бутерброд с сыром	10\30	4,48	3,18	22,26	106,85	0,9	2
завтрак	Каша манная на молоке с маслом	150\4	3,7	7,2	27,6	192	302	
	Кофейный напиток	180	1,7	1,22	19	95,0	692	
2 завтрак	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,8	0,3	8,1	40		
обед	Овощи припущенные	60	0,84	1,74	5,1	39	3	286
	Суп-лапша домашняя с мясом кур	200/2	6,53	7,8	16,75	169	5,2	148
	Жаркое- по-домашнему	200	13,6	12,8	30,4	380	436	200
	Чай с сахаром	180	0,9	0	13,5	52,2		685
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	34	71	0	
полдник	Кофейный напиток	180	1,7	1,22	19	95,0		692
	Творожный пудинг	110	14,4	11,82	15,18	228,2	0,41	362
итого			65,02	63,56	188,49	1468,25		
9 день	Бутерброд с джемом	20/30	2,4	0,3	14	97,6	2	
завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	150/4	0,3	7	28,6	192	302	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180/5	2,5	3,2	24	140		692
2 завтрак	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,8	0,3	8,1	40		
обед	Отварная свекла в виде гарнировки	60	0,76	0,04	4,6	21	5	51
	Суп с макаронными изд и картофелем, мясом (говядина I категории).	25/200	10	11	1,9	178	49	
	Картофель отварной с маслом	180/5	1,8	3,6	20	149,2	437	

	Печень, тушенная в соусе	40/40	20,6	11,6	2,3	203	439	
	Напиток сокодержательный (виноградный)	180	1	0	26	112	4	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	34	71	0	
полдник	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5,4	10,8	8,2	88	0,6	698
	Пряники	30	1,6	0,9	25	115	0	
итого			51,96	54,04	202,4	1406,8		
	10 день							
завтрак	Яйцо вареное	1 шт	5,7	5,3	0,3	72	0	213
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" на молоке с маслом	150/4	4	8	22,8	183		302
	Какао с молоком	180	3,2	3,2	1,5	101	1,3	693
	Хлеб пшеничный	30	3	0,33	20	99	0	
2 завтрак	банан	100	1,8	0,4	16,2	80	80	
обед	Икра морковная	60	1,4	1,8	2,8	8,2	4,2	78
	Борщ с мясом говядины 1 кат.	200/25	9,25	11,46	12,79	197,2	37,8	110
	Рагу овощное	150	4,9	7,1	23	172	43	541
	Рыба припущенная	70	12,1	12,6	0,2	42,4	2,91	371
	Соус красный	30	1,9	2,2	1,9	32,2	2	717
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0	39,2	128	0,5	639
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	34	71	0	
полдник	Чай с лимоном	180	0,9	0,05	14	53,3	693	
	печенье	20	3,7	6	15	56	0	
итого			59,01	69,59	197,89	1368		
	Итого за весь период							

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, 2004 год, под редакцией В.Т.Лапшиной
2. Компьютерная программа «Школа: питание» Версия 10.0.7. Дата выпуска 26.10.2010г.