

Утверждаю

Директор МБОУ «Маришойская начальная

школа» Куженерского района

Ведерникова Н.В.



Перспективное двухнедельное меню

при столовой МБОУ «Маришойская начальная школа» Куженерского района

Республики Марий Эл для дошкольного возраста

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ВОЗРАСТ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ Рец. из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	108	0,4	3
	Каша жидкая молочная (рисовая)	150	3,1	6,1	15,7	122	1,72	311
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	45	13,0	0
	Кофейный напиток (без молока)	200	1,4	1,5	25,4	130	0	692
	Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	8,8	45,2	0	
	Всего:	505	11,06	16,16	67	450,2 (25%)		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4,5	4,03	16,1	120	11,5	139
	Котлеты рубленые куриные	70	13,02	9,45	12,74	82,8		451
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,42	7,93	30,55	182		
	Соус томатный (подлива)	30	0,7	3	1,46	37	1,6	587
	Д/г Кукуруза консервир.	50	1,32	0	6,72	25	4,8	515
	Компот из смеси с/фруктов	180	0,4	0	23,6	93	0,38	639
Всего:	680	27,42	24,87	109,17	630 (35%)			
Полдник	Пирожки с повидлом	50	3,9	1,2	36,1	181	0,1	738
	Чай с сахаром	200	0,15	0	11,3	89	0	685
	Всего:	250	4,05	1,2	47,4	270 (15%)		
Итого за первый день:		42 53	42 23	223 57	1350 2 (75%)			

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,56	9,84	44,4	116	0	1
	Каша жидкая молочная (пшеничная)	150	3,1	6,3	19,6	141	0	311
	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	4	25,4	148	0,3	694
	Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	8,8	45,2	0	
	Всего:	400	9,82	20,4	98,2	450,2 (25%)		
	Суп картофельный с крупой	180	5,1	5,9	19,2	105,8	13,32	138
Обед	Тефтели рыбные (минтай)	70	8	7	9,6	134	1,1	394
	Рагу из овощей	130	2,8	6,3	13,3	111	22,7	224
	Д/г Свекла тушеная	50	1,8	2,4	7,2	93,8	3,48	536
	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	180	0,36	0	24,7	95,4	0	638
	Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	8,8	45,2	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	0	0
Всего:	650	21,12	22,06	92	630,2 (35 %)	0	0	
Полдник	Вафли	50	2,5	12,5	32,5	155	0	697
	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	92	1,95	0
	Фрукты свежие(яблоки)	50	0,2	0,2	4,9	23	0	0
	Всего:	250	6,9	17,5	44,45	270 (15%)		
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:			37,84	59,96	234,65	1350,4 (75%)		

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Яйца вареные	40	5,0	4,6	0,3	83	0	337
	Суп молочный с макар. изделиями	180	4,2	4,74	14,82	225	1,6	160
	Чай с молоком	180	1,6	1,6	17,3	97	0,6	705
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	0	
	Всего:	420	12,4	11,14	41,62	450 (25%)		
Обед	Рассольник «Ленинградский»	180	2,16	3,24	14,5	97,2	0,98	132
	Куры (цпльта) отварные	70	13,3	5,2	0,3	102	8,1	487
	Каша рассыпчатая (гречка)	130	7,28	9,36	35,7	167,2	0	224
	Д/г Горошек консервированный	50	0,9	0,6	1,89	31,6	3	515
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,2	0	35,8	142	5,2	631
Полдник	Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	8,8	45,2	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	0	0
	Всего:	650	26,9	18,86	106,19	630,2 (35%)		
	Сырники из творога с молоком сгущенным	150	10,07	8,88	21,06	147	1,2	358
	Кисломолочный продукт (Бийогурт)	180	5,4	4,5	27,54	123	0	
Всего:	330	15,47	13,38	48,6	270 (15%)			
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:			54,77	43,38	175,57	1350,2 (75%)		

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сборника за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	108	0,4	3
	Каша пшеничная молочная с маслом	150	3,3	6,9	4,0	148	0	311
	Кофейный напиток (с молоком)	200	2,5	3,6	28,7	152	1,3	692
	Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	8,8	45,2	0	0
	Всего:	405	11,96	18,66	48,8	453,2 (25,2 %)		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,44	3,7	9,4	94,3	0	110
	Жаркое по-домашнему (говядина)	150	20,82	9,78	6	298	15,66	436
	Д/г Огурцы соленые	50	0,09	-	0,4	24	0	576
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	31,4	124	0,5	639
	Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	8,8	45,2	0	0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	0	0	
Всего:	620	25,91	13,94	65,2	630,5 (35%)			
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4	2,6	27,1	149	0	766
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	6,2	5	8,4	121	0	698
	Всего:	250	10,2	7,6	35,5	270 (15%)		
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:			48,07	40,2	149,5	1353,7(75,2%)		

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сборника за 2004 год	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша вязкая молочная (овсяные хлопья)	150	4,2	7,8	19,8	132	0	302	
	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	83	0	2	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	1,3	693	
	Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	8,8	45,2	0		
	Всего:	410	11,76	16,16	82,1	450,2 (25%)			
Обед	Щи из свежей капусты	180	1,44	3,1	8,9	94,8	31	124	
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	7,4	3,5	3,9	181	3,8	374	
	Картофель отварной с маслом сливочным	130	2,6	6,6	20,54	151,9	26,9	203	
	Д/г Свекла вареная порционная	50	0,45	0,03	2,73	17,6	3	32	
	Компот из плодов или ягод суш. (изюм)	180	0,36	0	24,66	95,4	0	638	
	Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	8,8	45,2	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	0	0	
	Всего:	650	15,31	13,69	78,73	630,9 (35%)			
	Полдник	Печенье без начинки	50	2,25	3,54	22,3	113	0	
		Кисломолочный продукт (Ряженка)	150	6,0	5,0	8,4	132	0	648
Фрукты свежие (яблоки)		50	0,2	0,2	4,9	25			
Всего:	250	8,45	8,74	40,5	270 (15 %)				
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:			35,52	38,59	201,33	1351,1 (75%)			

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сборника за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,2	0,2	4,9	25	13	
	Каша вязкая молочная (гречневая) с маслом	150	4,5	7,0	23,2	232	0	3
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,4	3,6	27,9	148	0,02	690
	Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	8,8	45,2	0	
	Всего	420	8,56	11,06	64,8	450,2 (25%)		
		Уха с перловой крупой	180	2,88	4,4	15,4	106,4	0
Обед	Котлеты (говядина)	70	11,2	10,1	11,2	182	0	122
	Рис отварной с маслом сливочным	130	1,56	2,6	16,6	66	0	511
	Соус томатный (подлива)	30	0,7	3	1,46	37	1,6	587
	Д/г Кукуруза консервированная	50	1,32	0	6,72	25	4,8	515
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	31,4	124	0,5	639
	Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	8,8	45,2	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	0	0
	Всего:	700	21,22	20,56	100,78	630,6 (35%)		
	Оладьи	80	6,3	12,1	22,65	186	0,1	726
	Чай с лимоном	180	1,6	1,6	17,3	87	1,6	705
Всего:	260	7,9	13,7	39,95	273 (15,1%)			
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:			37,88	45,52	205,53	1353,8 (75,2%)		

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сборника за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,1	13	59	125	0	1
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,15	35,25	191	0	332
	Чай с сахаром	200	0,15	0	11,3	89	0	685
	Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	8,8	45,2	0	0
	Всего:	410	8,87	22,41	114,35	450,2 (25%)		
		Суп картофельный с бобовыми	180	4,5	4,03	16,1	120	11,5
Обед	Рагу из птицы	150	2,6	2,4	4,1	220	17,6	489
	Д/г Свекла тушеная	50	1,8	2,4	7,2	93,8	3,48	536
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,4	0	27,4	106	0,38	638
	Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	8,8	45,2	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	0	0
	Всего	620	12,36	9,29	72,8	630 (35%)		
Полдник	Вафли	50	2,5	12,5	32,5	155	0	
	Кисломолочный продукт (Кефир)	150	4,35	3,75	6	90	0	648
	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,2	0,2	4,9	25	13	0
	Всего:	250	7,05	16,45	43,4	270 (15%)		
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:			28,28	48,15	230,55	1350,2 (75%)		

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	4,5	5,7	16,7	135	1,6	161
	Яйца вареные	40	5,0	4,6	0,3	83	0	337
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	1,3	693
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45		
	Всего	440	16	15,5	58,7	453 (25,2%)		
Обед	Рассольник	180	2,16	3,24	14,5	97,2	0,98	132
	«Ленинградский»							
	Каша рассыпчатая (гречка)	130	7,28	9,36	35,7	167,2	0	508
	Д/г Горошек консервированный	50	0,9	0,6	1,89	31,6	3	515
	Рыба отварная минтай	70	13,58	0,7	0	102	2	369
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,2	0	35,8	142	5,2	631
	Всего:	650	27,18	14,36	105,89	630,2 (35%)		
Полдник	Запеканка рисовая с творогом с маслом сливочным	150	5,4	10,6	32,1	233	0,19	315
	Сок натуральный	150	1,0	0	18,2	37	0	707
	Всего:	300	6,4	10,6	50,3	270 (15%)	328	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:			49,58	40,46	214,89	1353,2 (75,2%)		

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сборника за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	108	0,4	3
	Каша пшеничная молочная с маслом	150	3,3	6,9	4,0	148	0	311
	Кофейный напиток (с молоком)	200	2,5	3,6	28,7	152	1,3	692
	Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	8,8	45,2	0	
	Всего:	405	12,08	16,6	48,02	453,2 (25,2%)		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,44	3,7	9,4	94,3	0	110
	Плов из курицы (цпылята)	150	8,9	14,6	20,4	297	3,7	492
	Д/г Огурцы соленые	50	0,09	0	0,4	24	0	576
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	31,4	124	0	639
	Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	8,8	45,2	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	0	0
	Всего:	620	13,99	18,76	79,6	629,5 (34,9%)		
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	28,2	128	0	
	Кисломолочный продукт («Бифидок» Биойогурт)	200	6,0	5,0	30,6	142	0	648
	Всего:	250	9,8	8,1	58,8	270 (15%)		
	ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:		48,73	56,09	195,24	1352,7 (75,2%)		

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сборника за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	83	0	2
	Каша вязкая молочная (манная)	150	3,6	6,1	22,8	192	0	311
	Кофейный напиток (без молока)	200	1,4	1,5	25,4	130	0,6	692
	Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	8,8	45,2	0	
	Всего:	410	7,66	10,96	78	450,2 (25%)		
Обед	Щи из свежей капусты	180	1,44	3,1	8,9	94,8	31	124
	Голубцы ленивые	75	6,38	6,23	3	177	9,3	372
	Картофель отварной с маслом сливочным	130	2,6	6,6	20,54	151,9	26,9	203
	Д/г Свекла вареная порционная	50	0,75	0,05	4,55	21	5	32
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,36	0	24,66	95,4	0	638
	Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	8,8	45,2	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,2	45	0	0
	Всего:	655	14,59	16,44	79,65	630,3 (35%)	0	0
	Печенье без начинки	50	2,25	3,54	22,3	113	0	0
	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	6,0	5	8,4	132	2,6	648
Полдник	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,2	0,2	4,9	25	13,0	0
	Всего:	250	8,45	8,74	35,6	270 (15%)		
	ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:		30,7	36,14	193,25	1350,5 (75%)		