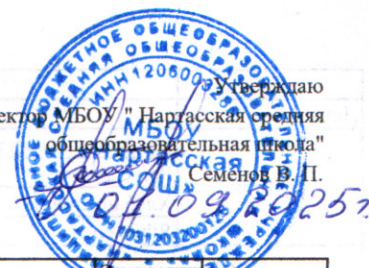


Директор МБОУ "Наргасская средняя общеобразовательная школа" Семенов В. П.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		блюда	Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,70	3,19	19,84	131,0	100
	Кофейный напиток с молоком	160	2,34	2,00	14,36	86,0	414
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,05	14,62	136,0	1
Итог за завтрак		350	10,49	12,24	48,82	353,0	
обед	Суп картофельный с горохом лущеным	150	3,09	3,16	9,79	81,0	87
	Плов из птицы	150	10,12	12,76	26,76	265,0	321
	Компот из апельсинов	150	0,34	0,08	25,49	104,0	392
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,0	ТТН
Итог за обед		480	15,53	16,36	72,06	502,0	
полдник	Оладьи с яблоками с джемом (повидлом)	130	3,22	3,98	23,3	136,0	434
	Молоко кипяченое	150	4,18	4,90	7,58	84,0	419
Итог за полдник		280	7,40	8,88	30,88	220,00	
Итого за день		1110	33,42	37,48	151,76	1075,00	
День 2							
завтрак	Каша пшеничная вязкая с маслом	130	3,19	4,58	21,71	133,0	182
	Сыр порционный	5	2,32	2,95	-	36,0	7
	Какао с молоком	180	3,17	3,19	15,82	110	416
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	71,0	ТТН
Итог за завтрак		355	11,05	11,02	52,02	350,0	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,85	4,98	10,34	135,0	88
	Рыба отварная с соусом	60	7,67	5,77	3,35	68,0	256
	Пюре картофельное, пюре из свеклы	110	2,19	4,53	33,72	210,0	339/342
	Чай с сахаром, лимоном	150	0,12	0,02	10,2	45,0	412
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,0	ТТН
Итог за обед		500	14,81	15,66	67,63	510,0	
полдник	Сырники из творога вареньем	130	7,30	6,53	5,38	116,0	245
	Сок фруктовый	150	0,9	0,3	23,86	98,0	418
Итог за полдник		280	8,20	6,83	29,24	214,0	
Итого за день		1135	34,06	33,51	148,89	1074,0	

День 3							
завтрак	Каша овсяная жидкая с сахаром и маслом	150	3,29	5,40	22,56	134,0	199
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	413
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,0	ТТН
	Яйца вареные	40	5,00	4,60	0,28	63,0	227
Итого за завтрак		370	13,31	12,63	48,64	345,0	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,39	3,85	5,98	59,0	73
	Тефтели мясные, соусом	60	6,27	8,80	11,61	141,0	303
	Каша рассыпчатая гречневая	110	3,31	4,47	26,34	159,0	330
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,73	85,0	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,0	ТТН
Итого за обед		500	13,28	17,50	74,68	496,0	
полдник	Запеканка капустная с маслом	130	4,01	6,72	11,71	113,0	165
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	12,23	60,0	417
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,0	ТТН
Итого за полдник		300	6,10	7,13	33,60	220,0	
Итого за день		1170	32,69	37,26	156,92	1061,0	
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша пшенная жидкая с маслом	150	3,16	3,57	19,76	134,0	199
	Кофейный напиток с молоком	160	2,34	2,00	14,36	86,0	414
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,05	14,62	136,0	1
Итого за завтрак		350	7,95	12,62	48,74	356,0	
обед	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,55	0,10	1,90	11,0	71
	Рассольник ленинградский с перловой крупой	150	4,51	5,75	16,00	102,0	82
	Запеканка картофельная с печенью	120	7,64	9,91	25,36	257,0	308
	Компот из свежих яблок	150	0,14	0,14	17,91	73,0	390
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,0	ТТН
Итого за обед		480	14,82	16,26	71,19	495,0	
полдник	Макароны отварные, с сыром	130	8,05	7,68	21,66	195,0	220
	Сок овощной	150	0,15	0,15	4,35	25,0	418
Итого за полдник		280	8,20	7,83	26,01	220,0	
Итого за день		1110	30,97	36,71	145,94	1071,0	
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Каша рисовая вязкая с маслом	150	2,62	3,16	22,08	121,0	190
	Какао с молоком	180	3,17	3,19	15,82	110	416
	Бутерброд с сыром	45	4,73	5,88	14,56	139,0	3
Итого за завтрак		375	10,52	12,23	52,46	370,0	
обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,35	0,05	0,95	6,0	71
	Суп картофельный с крупой	150	2,00	2,93	13,60	105,0	86
	Тефтели рыбные паровые	60	5,96	6,50	7,97	121,0	276
	Макароны отварные с маслом	110	4,65	5,92	21,94	121,0	335
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,02	20,73	85,0	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,0	ТТН
Итого за обед		500	14,92	15,73	74,26	484,0	
полдник	Ватрушка с повидлом	35	2,03	2,49	15,06	91,0	441
	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	2,80	2,50	4,20	54,0	420
	Фрукты и ягоды свежие	95	0,40	0,40	9,80	45,0	386
Итого за полдник		230	5,23	5,39	29,06	190,0	
Итого за день		1105	30,67	33,35	155,78	1044,0	
		1126	32,36	35,66	151,86	1065,0	

Неделя 2							
День 6							
завтрак	Каша манная вязкая с маслом	150	3,40	3,26	22,94	141,0	182
	Кофейный напиток с молоком	160	2,34	2,00	14,36	86,0	414
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,05	14,62	136,0	1
Итого за завтрак		350	8,19	12,31	51,92	363,0	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,85	4,98	10,34	135,0	88
	Птица тушеная в соусе с овощами	120	8,66	9,85	16,49	151,0	319
	Компот из апельсинов	150	0,34	0,08	25,49	104,0	392
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,0	ТТН
Итого за обед		450	13,83	15,27	62,34	442,0	
полдник	Оладьи с изюмом, с маслом	130	4,33	6,24	20,93	138,0	433
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	411
	Кисломолочный продукт (ряженка)	100	2,80	2,50	4,20	54,0	420
Итого за полдник		380	7,17	8,75	32,12	220,0	
		1180	29,19	36,33	146,38	1025,00	
Итого за день							
Неделя 2							
День 7							
завтрак	Каша пшеничная вязкая с маслом	130	3,49	4,58	21,71	133,0	182
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	413
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	64,0	227
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,0	ТТН
Итого за завтрак		350	13,59	11,81	47,79	345,00	
обед	Суп крестьянский с крупой	150	3,14	4,63	18,78	95,0	98
	Голубцы ленивые	120	5,61	8,81	19,04	234,0	315
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,33	0,02	20,73	85,0	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,0	ТТН
Итого за обед		450	11,06	13,82	68,57	466,0	
полдник	Вареники ленивые (отварные) с соусом	130	6,3	7,89	14,21	159,0	244
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	417
Итого за полдник		280	6,81	8,10	28,44	220,0	
Итого за день		1080	31,46	33,73	144,80	1031,00	
Неделя 2							
День 8							
завтрак	Каша рисовая жидкая с маслом	150	2,64	4,62	17,98	139,0	199
	Какао с молоком	180	3,17	3,19	15,82	110,0	416
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,0	ТТН
	Сыр порционный	5	2,32	2,95	-	36,0	7
Итого за завтрак		365	10,50	11,06	48,29	356,0	
обед	Борщ со свежей капусты и картофелем	150	3,04	4,33	7,09	74,0	63
	Фрикадельки рыбные в соусе	60	5,78	4,93	8,96	128,0	305/374
	Макароны отварные с маслом	110	4,65	5,92	21,94	121,0	335
	Компот из свежих яблок	150	0,14	0,14	17,91	73,0	390
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,44	16,12	77,0	ТТН
Итого за обед		510	16,21	15,76	72,02	473,0	
полдник	Картофельные оладьи со свежей капустой с маслом	130	2,50	7,13	14,70	140,0	161
	Сок овощной	150	1,50	0,15	4,35	25,0	418
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0	ТТН
Итого за полдник		295	5,19	7,43	26,30	200,00	
Итого за день		1170	31,90	34,25	146,61	1029,00	

Неделя 2							
День 9							
завтрак	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,27	4,86	24,43	139,0	182
	Кофейный напиток с молоком	160	2,34	2,00	14,36	86,0	414
	Бутерброд с сыром	45	4,73	5,88	14,56	139,0	3
	Итого за завтрак	355	11,34	12,74	53,35	364,00	
обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,03	2,24	9,40	72,0	90/132
	Плов из отварной говядины	120	9,54	11,40	24,38	280,0	244
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,33	0,02	20,73	85,0	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	16,12	77,0	ТТН
Итого за обед		460	15,54	14,14	70,63	514,00	
полдник	Запеканка из макарон с творогом	130	3,7	6,80	26,8	157,0	225
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	5,01	28,0	411
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,0	ТТН
Итого за полдник		295	4,93	6,96	39,06	220,0	
Итого за день		1110	31,81	33,84	163,04	1098,0	
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Суп молочный с с крупой	150	5,61	3,19	21,6	108,0	101
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	413
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,05	14,62	136,0	1
Итого за завтрак		370	10,73	12,58	50,53	333,0	
обед	Суп-лапша домашняя	150	2,43	4,1	9,13	136,0	94
	Котлеты рыбные паровые с соусом	60	5,40	5,40	7,70	118,0	273
	Пюре картофельное, капуста тушёная	110	3,06	4,8	20,45	130,0	339/354
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150	0,40	0,04	24,99	102,0	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,0	ТТН
Итого за обед		500	13,27	14,70	72,29	538,0	
полдник	Булочка домашняя	35	1,82	2,1	13,48	102,0	452
	Молоко кипяченое	150	4,18	4,90	7,58	84,0	419
	Плоды и ягоды свежие	95	0,40	0,03	10,30	46,0	386
Итого за полдник		280	6,40	7,03	31,36	232,0	
Итого за день		1150	30,40	34,31	154,18	1103,00	
Среднее значение за 5 дней		1153	30,83	34,68	152,55	1063,8	
Среднее значение за 10 дней		1132	31,59	35,17	152,21	1064,4	

--	--	--	--	--	--	--	--