

Утверждаю

Директор МБОУ «Нартасская
средняя общеобразовательная школа»



В.П.Семенов

2021г.

**Примерное двухнедельное меню
группы кратковременного пребывания
МБОУ «Нартасская средняя общеобразовательная школа»
(3-7 лет)**

Понедельник 1 неделя

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	5,75	5,2	18,84	201	0,91	100
Кофейный напиток с молоком	1/180	3,12	2,67	14,17	94	1,3	414
Хлеб пшеничный	1/24	1,9	0,24	8,0	60	-	
		10,77	8,11	41,01	355	2,21	
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем (куриный бульон)	200	1,39	3,9	6,79	164	14,77	73
Плов из говядины	160	16,0	14,78	26,76	325	0,41	321
Компот из апельсинов	180	0,45	0,1	34,0	139	12,9	392
Хлеб пшеничный	24	1,9	0,24	8,0	60	-	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55	-	
Печенье	20				385		
		27,19	24,29	94,5	1209	28,68	
Итого:		37,96	32,4	135,51	1483	30,89	

Вторник 1 неделя

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак							
Вареники ленивые отварные	150	14,83	10,86	15,31	288	0,19	244
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	110	1,43	416
Хлеб пшеничный	24	1,9	0,24	8,0	60	-	
		20,4	14,29	39,13	458	1,62	
Обед							
Рассольник «Ленинградский» с мясом, со сметаной	10/10/200	1,68	4,09	13,27	286	6,03	82
Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,45	145	18,15	339
Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	68	0,58	256
Икра свекольная	70	1,41	2,76	7,4	65	4,04	55
Чай с сахаром, лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	45,0	2,83	412
Хлеб пшеничный	24	1,9	0,24	8,0	60	-	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55	-	
		24,28	12,82	69,96	724	31,63	
Итого:		44,68	27,11	109,09	1182	33,25	

Среда 1 неделя

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак							
Каша овсяная жидккая с сахаром и маслом	5/200	3,79	5,48	23,97	200	-	199
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	110	2,46	419
Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	65	-	227
Хлеб пшеничный	24	1,9	0,24	8,0	60		
		16,25	15,2	41,32	435	2,46	
Обед							
Суп картофельный с крупой, с мясом курицы	10/200	2,0	2,23	13,6	115	6,6	86
Котлеты, биточки рубленные	50	12,44	9,24	12,56	183	0,12	143
Рис отварной с овощами	150	3,6	4,7	20,3	139	10,0	60
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,0	105	0,36	394
Хлеб пшеничный	24	1,9	0,24	8,0	60	-	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55	-	
		22,32	16,79	89,48	657	17,08	
Итого:		38,57	31,99	130,8	1092	19,54	

Четверг 1 неделя

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак							
Каша пшенная, жидккая с маслом	5/200	3,18	3,89	26,38	330	-	199
Кофейный напиток с молоком	180	3,12	2,67	14,17	94	1,3	414
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	160	-	1
		8,75	14,11	55,17	584	1,3	
Обед							
Суп картофельный с мясом курицы	10/200	1,87	2,27	13,31	120	9,6	86
Запеканка картофельная с печенью	150	11,6	7,25	23,57	424	26	308
Огурцы соленые	10	1,08	3,04	1,04	27		
Компот из свежих яблок	15/180	0,14	0,14	21,5	95	1,55	390
Хлеб пшеничный	24	1,9	0,24	8,0	60	-	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55	-	
		18,57	13,3	77,44	781	37,15	
Итого:		27,32	24,41	132,61	1365	38,45	

Пятница 1 неделя

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак							
Макароны с сыром	20/180	11,17	10,28	31,78	284	0,14	220
Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	100	1,26	420
Хлеб пшеничный	24	1,9	0,24	8,0	60	-	
		18,29	15,02	46,98	444	1,4	
Обед							
Суп гороховый с птицей	10/200	4,39	4,21	13,05	157	4,65	87
Рагу овощное	150	1,79	9,24	11,17	275	8,27	148
Котлета рубленая	1/70	11,92	8,8	11,64	185	-	299
Сок фруктовый	180	0,9	-	22,86	98	7,2	418
Хлеб пшеничный	24	1,9	0,24	8,0	60	-	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55	-	
		22,88	22,85	76,74	928	20,12	
Итого:		41,17	37,87	123,72	1372	21,52	

Понедельник 2 неделя

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак							
Каша пшеничная, жидкая	5/200	2,17	3,89	27,46	184	-	199
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	110	1,43	416
Хлеб пшеничный	24	1,9	0,24	8,0	60	-	
		7,74	7,32	51,28	354	1,43	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	120	8,23	63
Макароны отварные с маслом	150	7,57	4,63	36,31	227	-	219
Котлеты рыбные	70	7,4	2,4	7,7	120	1,11	271
Соус молочный	20	0,19	0,45	1,32	50	0,03	370
Компот из кураги	180	0,4	0,018	25,0	105	0,36	394
Хлеб пшеничный	24	1,9	0,24	8,0	60	-	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55	-	
		33,93	25,48	94,77	737	9,7	
Итого:		41,67	32,8	146,05	1091	11,13	

Вторник 2 неделя

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак							
Запеканка из творога с морковью, с повидлом	30/150	14,09	11,55	21,12	280	0,73	252
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	105	0,54	420
Хлеб пшеничный	24	1,9	0,24	8,0	60	-	
Пряники	40				140		
		21,21	16,29	36,68	585	1,27	
Обед							
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,43	12,53	147	8,93	90
Голубцы ленивые	150	14,12	9,04	20,26	319	20,03	315
Компот из апельсинов	180	0,45	0,1	34,0	139	12,9	392
Хлеб пшеничный	24	1,9	0,24	8,0	60	-	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55	-	
		22,89	12,16	81,41	720	40,58	
Итого:		44,1	28,45	118,09	1305	41,85	

Среда 2 неделя

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак							
Каша манная, жидккая	5/200	3,18	3,89	26,38	185	-	199
Кофейный напиток с молоком	180	3,12	2,67	14,17	94	1,3	414
Хлеб пшеничный	24	1,9	0,24	8,0	60	-	
Сыр порционный	15	3,48	4,43	-	55	0,11	7
		11,68	11,23	48,55	394	1,41	
Обед							
Рассольник «Ленинградский»	200	1,68	4,09	13,27	286	6,03	82
Жаркое по-домашнему	150	27,53	7,47	21,95	305	8,97	292
Сок фруктовый	180	0,9	-	22,86	98	7,2	418
Хлеб пшеничный	24	1,9	0,24	8,0	60	-	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55	-	
		33,99	12,16	76,1	804	22,2	
Итого:		45,67	23,39	124,65	1198	23,61	

Четверг 2 неделя

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак							
Запеканка морковная с соусом	30/150	5,2	4,91	39,02	240	-	167
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	110	2,46	419
Хлеб пшеничный	24	1,9	0,24	8,0	60	-	
		12,58	10,03	56,09	410	2,46	
Обед							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,15	12,36	208	8,96	89
Рагу овощное	150	1,79	9,24	11,17	285	8,27	362
Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	68	0,58	256
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	95	1,55	390
Хлеб пшеничный	24	1,9	0,24	8,0	60	-	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55	-	
		25,25	14,68	63,67	771	19,36	
Итого:		37,83	24,71	119,76	1181	21,82	

Пятница 2 неделя

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамин С	Номер рецептуры
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,2	18,84	201	0,91	100
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	95	1,2	413
Хлеб пшеничный	24	1,9	0,24	8,0	60	-	
		10,32	7,78	41,15	356	2,11	
Обед							
Суп картофельный	200	1,87	2,27	13,31	120	9,6	83
Каша гречневая, рассыпчатая	150	11,79	6,77	53,06	330	-	179
Тефтели мясные	70	11,33	12,53	14,19	235	1,05	303
Компот из чернослива	180	0,4	0,018	25,0	105	0,36	394
Хлеб пшеничный	24	1,9	0,24	8,0	60	-	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	55	-	
		29,27	22,19	123,58	924	11,01	
Итого:		39,59	29,97	164,73	1280	13,12	