

жду :
Валов Е.А.

Согласовано :
Директор МАОУ "Голдыревская СОШ "

МЕНЮ

Дети 3-7 (СанПин 20)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры 2013 г
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Каша геркулесовая	150	5,37	7,05	21,60	171	1,16	272
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502
	Бутерброд с вар.сгущенкой	30	2,24	1,01	15,39	80	0,1	114/472.202 1г
Итого за завтрак			8,51	8,06	50,49	305	1,26	
2-Завтрак	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87	0,6	536
Итого за 2-завтрак			5	3,2	8,5	87	0,6	
Обед	Борщ со сметаной	185	1,27	3,03	8,47	67	12,98	133/488
	Биточки кур с соусом	70	10,50	7,50	6,50	132	0,6	417/444
	Рис отварной	130	3,20	5,27	29,30	178		419
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45		24,30	99	0,45	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26		115
Итого за обед			17,93	16,14	83,42	549,00	14,03	
Ужин	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	110		608
	Салат карт.с зел.горошком	50	1,55	5,70	4,90	77	5,1	66
	Омлет нат.	100	8,62	13,38	2,31	163	0,31	307
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		115
Итого за ужин			14,82	20,85	53,23	456	5,41	
Итого за день:			54,29	63,34	263,48	1 864,00	45,92	
День 2								
Завтрак	Каша "Дружба"	150	3,95	8,75	18,80	170	0,99	266
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502
	Бутерброд с повидлом	30	1,07	2,69	20,38	110	0,13	101
Итого за завтрак			5,92	11,44	52,68	334	1,12	
2-Завтрак	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
Итого за 2-завтрак			0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед	Суп с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	13,55	80	5,94	152
	Кнели из говядины с соусом	70	3,89	7,89	4,57	128	0,23	384/444
	Каша гречневая	130	5,95	8,37	21,19	185	0,88	243
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45		24,30	99	0,45	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		115
Итого за обед			15,07	18,71	80,13	574	7,50	
Ужин	Булочка ванильная	50	3,92	4,00	28,25	165		609
	Рагу из овощей	130	2,60	6,96	11,05	117	9,95	201
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		115
Итого за ужин			9,4	11,32	62,82	388	9,95	
Итого за день:			54,44	62,48	268,23	1 845,00	54,85	



День 3								
Завтрак	Каша манная	150	4,65	5,60	23,15	162	1,04	268
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502
	Бутерброд с сыром	30	3,90	5,54	5,78	89	0,06	96
Итого за завтрак			<u>9,45</u>	<u>11,14</u>	<u>42,43</u>	<u>305</u>	<u>1,1</u>	
2-завтрак	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
Итого за 2-завтрак			<u>0,4</u>	<u>0,4</u>	<u>9,8</u>	<u>47</u>	<u>10</u>	
Обед	Щи со сметаной	185	1,39	4,33	5,78	67	13,32	147/488
	Котлета рыбная с соусом	70	7,64	2,44	6,57	79	0,33	351/444
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	120	4,42	434
	Компот из свежих фруктов	180	0,45	0,18	20,79	86	3,87	526
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26		115
Итого за обед			<u>14,72</u>	<u>13,01</u>	<u>62,16</u>	<u>425,00</u>	<u>21,94</u>	
Ужин	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125		609
	Запеканка из моркови с творогом с соусом	150	11,87	14,79	26,80	277	2,23	320/449
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		115
Итого за ужин			<u>17</u>	<u>18,09</u>	<u>72,64</u>	<u>508</u>	<u>2,23</u>	
Итого за день:			<u>45,18</u>	<u>51,53</u>	<u>265,21</u>	<u>1 708,00</u>	<u>45,27</u>	
День 4								
Завтрак	Каша ячневая	150	4,80	8,55	26,82	203	1,07	261
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	130	1,17	508
	Бутерброд с вар.сгущенкой	30	2,24	1,01	15,39	80	0,1	114/472.202 1г
Итого за завтрак			<u>10,28</u>	<u>12,53</u>	<u>64,71</u>	<u>413</u>	<u>2,34</u>	
2- завтрак	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
Итого за 2-завтрак			<u>0,4</u>	<u>0,4</u>	<u>9,8</u>	<u>47</u>	<u>10</u>	
Обед	Суп из овощей со сметаной	185	2,78	3,92	11,18	91	11,32	148/488
	Фрикадельки из кур с соусом	70	8,54	8,21	5,95	121	0,53	415/444
	Рис отварной	130	3,20	5,27	29,30	178		419
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45		24,30	99	0,45	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26		115
Итого за обед			<u>17,48</u>	<u>17,74</u>	<u>85,58</u>	<u>562,00</u>	<u>12,30</u>	
Ужин	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	110		608
	Макар.изд.с овощами и мол.соусом	160	3,63	8,85	22,62	184	1,7	300/444
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		115
Итого за ужин			<u>8,28</u>	<u>10,62</u>	<u>68,64</u>	<u>400</u>	<u>1,7</u>	
Итого за день:			<u>58,23</u>	<u>60,56</u>	<u>266,26</u>	<u>1 729,00</u>	<u>45,40</u>	

5								
Завтрак	Каша пшеничная	150	5,85	7,10	26,85	213	1,1	273
	Кофейный напиток на молоке	180	2,88	2,43	14,31	71	1,17	514
	Бутерброд с сыром	30	3,90	5,54	5,78	89	0,06	96
Итого за завтрак		<u>12,63</u>	<u>15,07</u>	<u>46,94</u>	<u>373</u>	<u>2,33</u>		
2 завтрак	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87	0,6	536
Итого за 2-завтрак		<u>5</u>	<u>3,2</u>	<u>8,5</u>	<u>87</u>	<u>0,6</u>		
Обед	Рассольник со сметаной	185	1,61	4,53	11,88	95	5,55	139/488
	Тефтели из гов.с соусом	70	6,65	10,71	7,98	155	0,56	395
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	82	22,1	428
	Компот из свежих фруктов	180	0,45	0,18	20,79	86	3,87	526
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		176
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26		115
Итого за обед		<u>16,03</u>	<u>20,44</u>	<u>60,57</u>	<u>491,00</u>	<u>32,08</u>		
Ужин	Пирожок с повидлом	50	3,00	2,67	30,50	158	0,08	561
	Суп-пюре из картофеля с гречками	200	5,74	4,87	31,77	194	6,96	165/176
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		115
Итого за ужин		<u>11,62</u>	<u>7,9</u>	<u>85,79</u>	<u>458</u>	<u>7,04</u>		
Итого за день:		<u>58,69</u>	<u>60,53</u>	<u>260,78</u>	<u>1 770,00</u>	<u>45,98</u>		
Неделя 2								
День 6								
Завтрак	Каша "Дружба"	150	3,95	8,75	18,80	170	0,99	266
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502
	Бутерброд с повидлом	30	1,07	2,69	20,38	110	0,13	101
Итого за завтрак		<u>5,92</u>	<u>11,44</u>	<u>52,68</u>	<u>334</u>	<u>1,12</u>		
2-завтрак	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
Итого за 2-завтрак		<u>0,4</u>	<u>0,4</u>	<u>9,8</u>	<u>47</u>	<u>10</u>		
Обед	Борщ со сметаной	185	1,27	3,03	8,47	67	12,98	133/488
	Котлета "Школьная" с соусом	70	8,34	6,89	8,42	129	0,13	347/2021
	Макаронные изд.отварные	130	4,91	0,59	25,17	126	0,02	297
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45		24,30	99	0,45	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		115
Итого за обед		<u>17,81</u>	<u>10,91</u>	<u>82,88</u>	<u>503,00</u>	<u>13,58</u>		
Ужин	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125		609
	Запеканка морковно-ябл.со слад.соусом	150	4,02	5,97	20,57	152	2,95	191/449
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		115
Итого за ужин		<u>9,15</u>	<u>9,27</u>	<u>66,41</u>	<u>383</u>	<u>2,95</u>		
Итого за день:		<u>53,56</u>	<u>64,20</u>	<u>273,69</u>	<u>1 824,00</u>	<u>55,40</u>		

День 7								
Завтрак	Каша пшеничная	150	5,85	7,10	26,85	213	1,1	273
	Кофейный напиток на молоке	180	2,88	2,43	14,31	71	1,17	514
	Бутерброд с сыром	30	3,90	5,54	5,78	89	0,06	96
Итого за завтрак		12,63	15,07	46,94	373	2,33		
2-завтрак	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87	0,6	536
Итого за 2-завтрак			5	3,2	8,5	87	0,6	
Обед	Суп-пюре с гречками	200	5,74	4,87	31,77	194	6,93	165/176
	Рыба, туш с овощами	70	6,65	3,60	3,15	72	2,35	349
	Рис отварной	130	3,20	5,27	29,30	178		419
	Компот из свежих фруктов	180	0,45	0,18	20,79	86	3,87	526
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26		115
Итого за обед			18,55	14,26	99,86	603,00	13,15	
Ужин	Крендель сахарный	50	3,47	6,53	29,40	190		574
	Рагу из овощей	130	2,60	6,96	11,05	117	9,95	201
	Напиток из шиповника	180	0,64	0,28	20,52	88	63	538
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		115
Итого за ужин			8,69	14,13	70,99	447	72,95	
Итого за день:			55,23	60,94	247,56	1 802,00	47,03	
День 8								
Завтрак	Каша манная	150	4,65	5,60	23,15	162	1,04	268
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502
	Бутерброд с вар.сгущенкой	30	2,24	1,01	15,39	80	0,1	114/472.202 1r
Итого за завтрак			7,79	6,61	52,04	296	1,14	
2-завтрак	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
Итого за 2-завтрак			0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед	Суп карт.с клецками	200	2,03	2,97	11,11	80	4,2	151/178
	Фрикадельки из кур с соусом	75	8,54	8,21	5,95	121	0,53	415/444
	Каша гречневая	130	7,41	6,80	32,14	220		254
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45		24,30	99	0,45	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26		115
Итого за обед			20,94	18,32	88,35	593,00	5,18	
Ужин	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	110		608
	Салат карт.с огурцом	50	0,71	2,15	5,23	43	10,87	62/112
	Омлет нат.	100	8,62	13,38	2,31	163	0,31	307
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		115
Итого за ужин			13,98	17,3	53,56	422	11,18	
Итого за день:			59,99	68,69	258,89	1 846,00	43,47	

Завтрак	Каша геркулесовая	150	5,37	7,05	21,60	171	1,16	272
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	130	1,17	508
	Бутерброд с повидлом	30	1,07	2,69	20,38	110	0,13	101
Итого за завтрак			9,68	12,71	64,48	411	2,46	
2-завтрак	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87	0,6	536
Итого за 2-завтрак			5	3,2	8,5	87	0,6	
Обед	Суп гороховый	180	1,66	3,06	10,89	77	6,25	149
	Тефтели из гов.с соусом	70	6,65	10,71	7,98	155	0,56	395
	Картофельное пюре /капуста тушенная	130	3,21	5,48	12,07	111	8,5	434/428
	Компот из свежих фруктов	180	0,45	0,18	20,79	86	3,87	526
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		115
Итого за обед			14,81	19,83	68,25	511,00	19,18	
Ужин	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125		609
	Макаронник с каб.икрой	180	8,04	9,46	38,17	271	4,15	298/121
	Напиток из шиповника	180	0,64	0,28	20,52	88	63	538
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		115
Итого за ужин			12,91	13,04	91,03	536	67,15	
Итого за день:			55,49	60,30	260,18	1 813,00	89,39	
День 10								
Завтрак	Каша ячневая	150	4,80	8,55	26,82	203	1,07	261
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502
	Бутерброд с сыром	30	3,90	5,54	5,78	89	0,06	96
Итого за завтрак			9,6	14,09	46,1	346	1,13	
2- завтрак	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
Итого за 2-завтрак			0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	185	1,66	4,42	10,66	89	7,18	160/488
	Кнели из гов.с соусом	70	3,89	7,89	4,57	128	0,23	384/444
	Рагу из овощей	130	2,60	6,96	11,05	117	9,95	201
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45		24,30	99	0,45	526
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		115
Итого за обед			11,44	19,67	67,10	515,00	17,81	
Ужин	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	110		608
	Запеканка пшеничная с творогом с соусом	150	10,39	12,09	22,98	242	0,28	321/444
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		115
Итого за ужин			15,04	13,86	69,00	458,00	0,28	
Итого за день:			50,96	62,49	260,36	1 838,00	48,29	
Итого за 10 дней :			546,06	615,06	2624,64	18039	521	

	Факт	54,6	61,5	262,4	1804	52	
	Норма	54	60	261	1800	50	
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			