

**Примерное двухнедельное меню для
МБОУ "Яснэгская СОШ".**

10 часовой режим дня.

(детский сад)

| № сб. рец | Наименование блюд | выход порций | | Б. | Ж. | У. | ккал | № сб. рец | Наименование блюд | выход порций | | Б. | Ж. | У. | ккал |
|--------------------|---|--------------|--------------|-----------|-----------|-------------|---------------|-----------|--|--------------|--------------|-----------|-----------|-------------|---------------|
| | | до 3 лет | с 3 до 7 лет | | | | | | | до 3 лет | с 3 до 7 лет | | | | |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак 1: | | | | | | | | Завтрак 1: | | | | | | |
| 230 | Каша манная молочная с маслом | 150/3 | 200/5 | 4,66/6,22 | 4,95/6,6 | 23,43/31,24 | 156,75/209,00 | 236 | Каша рисовая молочная с маслом | 150/3 | 200/5 | 3,87/5,16 | 4,89/6,52 | 24,14/32,18 | 156,00/208,00 |
| 462 | какао с молоком или | 150 | 200 | 2,48/3,3 | 2,18/2,9 | 10,35/13,8 | 71,25/94,00 | 462 | какао с молоком или | 150 | 200 | 2,48/3,3 | 2,18/2,9 | 10,35/13,8 | 71,25/94,00 |
| 63 | бутерброд с маслом и сыром | 30,5/10 | 30/5/15 | 6,9 | 9 | 10 | 149 | 502 | какао витаминное "Витошка" | 0 | 200 | 3,1 | 3,9 | 25,16 | 145 |
| 82 | фрукты | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 63 | бутерброд с маслом и сыром | 30,5/10 | 30/5/15 | 6,9 | 9 | 10 | 149 |
| | | | | | | | | 82 | фрукты | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| | Обед: | | | | | | | | Обед: | | | | | | |
| 157 | овощи консервированные отварные (зеленый горошек консерв) или | 40 | 60 | 1,2/1,8 | 1,52/2,28 | 2,12/3,18 | 26,8/40,2 | 14 | Салат из свежих огурцов или | 40 | 60 | 0,28/0,42 | 2,4/3,6 | 0,72/1,08 | 25,6/38,40 |
| 22 | Салат из моркови и яблок (с нового урожая до 1 марта) | 40 | 60 | 0,4/0,6 | 2,44/3,66 | 3,0/4,5 | 35,6/53,40 | 2 | Салат витаминный (с нов.урожая до 1 марта) или | 40 | 60 | 0,48/0,72 | 2,04/3,06 | 2,2/3,3 | 29,2/43,80 |
| 9 | Салат из квашеной капусты с луком (после | 40 | 60 | 0,64/0,96 | 2,4/3,6 | 3,28/4,92 | 37,60/56,40 | | | 40 | 60 | 0,32/0,48 | 0,04/0,06 | 0,68/1,02 | 4,4/6,67 |
| 104 | Щи со свежей капусты с картофелем, со сметаной | 150/6 | 250/10 | 1,13/1,5 | 3,38/4,5 | 2,85/3,8 | 46,31/61,75 | 100 | Рассольник ленинградский со сметаной | 150/6 | 250/10 | 1,97/2,63 | 3,83/5,1 | 9,94/13,25 | 82,13/109,50 |
| 349 | Тефтели мясные в молочном соусе | 60/20 | 80/30 | 6,86/9,14 | 6,86/9,14 | 4,29/5,71 | 106,29/141,71 | 298 | Рыба тушеная в сметанном соусе | 60/20 | 80/30 | 5,66/7,56 | 2,0/2,67 | 1,67/2,22 | 47,33/63,11 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 150 | 7,08/8,85 | 5,29/6,62 | 31,37/39,21 | 201,48/251,85 | 377 | Картофельное пюре | 120 | 150 | 3,24/4,05 | 4,8/6,0 | 6,96/8,7 | 84,0/105,0 |
| 491 | Компот из ягод замороженных | 150 | 200 | 0,15/0,2 | 0,08/0,1 | 8,03/10,7 | 33,0/44,0 | 501 | Сок фруктовый | 150 | 200 | 0,37/0,5 | 0,1/0,1 | 7,57/10,1 | 32/43 |
| 574 | хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 574 | хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Полдник : | | | | | | | | Полдник : | | | | | | |
| 268 | Омлет натуральный | 65 | 130 | 5,6/11,2 | 8,5/17,0 | 1,4/2,8 | 107,0/208,0 | 581 | Пряники | 50 | 100 | 2,95/5,9 | 2,35/4,7 | 37,5/75,0 | 183,0/366,0 |
| 468 | молоко | 150 | 200 | 4,35/5,8 | 3,75/5,0 | 7,2/9,6 | 80,25/107,0 | 468 | молоко | 150 | 200 | 4,35/5,8 | 3,75/5,0 | 7,2/9,6 | 80,25/107,0 |
| 574 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вторник: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | Завтрак: | | | | | | |
| 232 | Каша пшеничная молочная с маслом | 150/3 | 200/5 | 5,60/7,46 | 4,98/6,64 | 27,20/36,26 | 175,95/234,60 | 229 | Каша "Дружба" с маслом | 150/3 | 200/5 | 3,9/5,2 | 4,95/6,6 | 20,7/27,60 | 142,95/190,60 |
| 459 | Чай с лимоном | 150 | 200 | 0,22/0,3 | 0,08/0,1 | 7,13/9,5 | 30/40 | 465 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 2,1/2,8 | 1,88/2,5 | 10,2/13,6 | 66,00/88,00 |
| 69 | бутерброд с маслом | 30/10 | 30/10 | 1,6 | 11 | 10 | 146 | 69 | бутерброд с маслом | 30/10 | 30/10 | 1,6 | 11 | 10 | 146 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|--------|--------|-------------|------------|-------------|----------------|-----|--|--------|--------|-------------|------------|-------------|----------------|
| | | | | | | | | 82 | фрукты | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| | Обед: | | | | | | | | Обед: | | | | | | |
| 148 | Огурцы свежие или | 40 | 60 | 0,28/0,42 | 0,04/0,06 | 0,76/11,40 | 4,4/6,6 | 17 | Салат из свежих помидор или | 40 | 60 | 0,4/0,6 | 2,48/3,72 | 1,44/216 | 29,6/44,4 |
| 34 | Салат из свеклы с чесноком | 40 | 60 | 0,56/0,84 | 2,44/3,66 | 3,00/4,5 | 36,4/54,6 | 47 | Винегрет овощной | 40 | 60 | 0,64/0,96 | 2,48/3,72 | 2,64/3,96 | 35,20/52,80 |
| 116 | Суп из овощей со сметаной | 150/6 | 250/10 | 1,5/2,0 | 3,93/4,53 | 4,74/6,33 | 55,5/74 | 116 | Суп из овощей со сметаной | 150/6 | 250/10 | 1,5/2,0 | 3,93/4,53 | 4,74/6,33 | 55,5/74 |
| 307 | Котлеты или биточки рыбные с маслом | 60/5 | 80/5 | 7,71/10,28 | 0,94/1,26 | 6,0/8,0 | 63,42/84,57 | 372 | котлеты из птицы припущенные | 60 | 80 | 12,0/16,0 | 10,8/14,4 | 6,43/8,57 | 170,57/227,43 |
| 377 | Картофельное пюре | 120 | 150 | 3,24/4,05 | 4,8/6,0 | 6,96/8,7 | 84,0/105,0 | 256 | Макароны отварные | 120 | 160 | 4,44/5,55 | 3,96/4,95 | 23,64/29,55 | 147,6/184,50 |
| 495 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,45/0,6 | 0,08/0,1 | 15,08/20,1 | 63,0/84,0 | 491 | Компот из ягод замороженных | 150 | 200 | 0,15/0,2 | 0,08/0,1 | 8,03/10,7 | 33,0/44,0 |
| 574 | хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 502 | напиток витаминный "Витошка" | 0 | 200 | 0/0 | 0/0 | 0/19 | 0/80 |
| | | | | | | | | 574 | хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 |
| | Полдник : | | | | | | | | Полдник : | | | | | | |
| 279 | запеканка из творога со сгущенным молоком | 120/30 | 150/40 | 19,08/23,85 | 9,24/11,55 | 18,0/22,5 | 232,8/291,0 | 540 | Шанга с картофелем | 60 | 80 | 5,8/7,73 | 5,4/7,2 | 27,3/36,4 | 181,0/241,33 |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 2,1/2,8 | 1,88/2,5 | 10,2/13,6 | 66,00/88,00 | 470 | Напиток кисломолочный (кефир,ряженка,снежок) | 180 | 200 | 5,04\ 5,6 | 5,74\ 6,38 | 7,36\ 8,18 | 101,27\ 112,52 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Среда: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак I: | | | | | | | | Завтрак: | | | | | | |
| 235 | Каша пшеничная молочная с маслом | 150/3 | 200/5 | 5,60/7,46 | 5,58/7,44 | 26,79/35,72 | 179,70/239,60 | 234 | Каша овсяная "геркулес" молочная с маслом | 150/3 | 200/3 | 5,37/7,16 | 6,36/8,48 | 21,86/29,14 | 166,20/221,60 |
| 459 | Чай с лимоном | 150 | 200 | 0,22/0,3 | 0,08/0,1 | 7,13/9,5 | 30/40 | 460 | Чай с молоком | 150 | 200 | 1,2/1,6 | 0,98/1,3 | 8,63/11,5 | 48/64 |
| 69 | бутерброд с маслом | 30/10 | 30/10 | 1,6 | 11 | 10 | 146 | 69 | бутерброд с маслом | 30/10 | 30/10 | 1,6 | 11 | 10 | 146 |
| 82 | фрукты | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | | | | | | | | |
| | Обед: | | | | | | | | Обед: | | | | | | |
| 148 | | 40 | 60 | 0,28/0,42 | 0,04/0,06 | 0,76/11,40 | 4,4/6,6 | 148 | | 40 | 60 | 0,28/0,42 | 0,04/0,06 | 0,76/11,40 | 4,4/6,6 |
| 42 | салат картофельный с зеленым горошком | 40 | 60 | 10/1,5 | 2,52/3,78 | 3,32/4,98 | 40/60 | 22 | Салат из моркови и яблок (с нового урожая до 1 марта) или | 40 | 60 | 0,4/0,6 | 2,44/3,66 | 3,0/4,5 | 35,6/53,40 |
| 10 | Салат из квашеной капусты с яблоками(после 1 марта) | 40 | 60 | 0,4/0,6 | 2,48/3,72 | 2,4/3,6 | 33,6/50,40 | 10 | Салат из квашеной капусты с яблоками(после 1 марта) | 40 | 60 | 0,4/0,6 | 2,48/3,72 | 2,4/3,6 | 33,6/50,40 |
| 98 | свекольник со сметаной | 180/7 | 250/10 | 1,74/2,33 | 3,54/4,73 | 7,74/10,33 | 69,94/93,25 | 95 | Борщ со свежей капусты с картофелем со | 150/6 | 250/10 | 1,39/1,85 | 3,32/4,42 | 5,21/6,95 | 56,25/75 |
| 375 | Плов из отварной птицы | 180 | 200 | 11,07/12,3 | 7,38/8,2 | 22,32/24,8 | 200,7/223,0 | 367 | Птица в соусе с томатом | 60/20 | 80/30 | 5,7/7,6 | 6,64/8,86 | 1,33/1,77 | 87,86/117,14 |
| 501 | Сок фруктовый | 150 | 200 | 0,37/0,5 | 0,1/0,1 | 7,57/10,1 | 32/43 | 385 | рис отварной | 120 | 150 | 3,01/3,77 | 4,34/5,43 | 31,08/38,85 | 175,44/219,3 |
| 574 | хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 487 | Компот из яблок и лимона | 150 | 200 | 0,22/0,3 | 0,15/0,2 | 10,65/14,2 | 45,0/60,0 |
| | | | | | | | | 574 | хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Полдник : | | | | | | | | Полдник: | | | | | | |
| 530 | Ватрушка с повидлом | 60 | 80 | 3,5/4,67 | 1,4/1,87 | 34,8/46,4 | 166,0/221,3 | 285 | Пудинг творожный запеченный ,молоко сгущенное | 100/20 | 120/30 | 15,06/18,08 | 5,33/6,40 | 20,66/24,80 | 190,66/228,80 |
| 470 | Напиток кисломолочный (кефир,ряженка,снежок) | 180 | 200 | 5,04\ 5,6 | 5,74\ 6,38 | 7,36\ 8,18 | 101,27\ 112,52 | 465 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 2,1/2,8 | 1,88/2,5 | 10,2/13,6 | 66,00/88,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| Четверг: | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | завтрак: | | | | | | |
| 140 | Суп молочный с крупой | 150 | 200 | 9,0/12,0 | 9,37/12,5 | 30,83/41,1 | 243,75/325,0 | 235 | Каша пшеничная молочная с маслом | 150/3 | 200/5 | 5,60/7,46 | 5,58/7,44 | 26,79/35,72 | 179,70/239,60 |
| 460 | Чай с молоком | 150 | 200 | 1,2/1,6 | 0,98/1,3 | 8,63/11,5 | 48/64 | 457 | Чай с сахаром | 150 | 200 | 0,15/0,2 | 0,08/0,1 | 6,98/9,3 | 28,5/38,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|---------|---------|-----------|------------|-------------|----------------|-----|---|---------|---------|------------|------------|-------------|----------------|
| 63 | бутерброд с маслом и сыром | 30\5\10 | 30/5/15 | 6,9/6,9 | 9/9 | 10/10 | 149/149 | 63 | бутерброд с маслом и сыром | 30\5\10 | 30/5/15 | 6,9 | 9 | 10 | 149 |
| 82 | фрукты | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 | фрукты | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| | Обед: | | | | | | | | Обед: | | | | | | |
| 150 | Икра овощная | 40 | 60 | 0,76/1,14 | 3,5/5,3 | 3,0/4,6 | 47,2/70,8 | 157 | овощи консервированные отварные (кукуруза сладкая консерв)или | 40 | 60 | 1,2/1,8 | 1,52/2,28 | 2,12/3,18 | 26,8/40,2 |
| 123 | суп картофельный с рыбными консервами (сайра) | 150 | 250 | 0,70/9,30 | 8,55/11,40 | 7,54/10,05 | 135/180,00 | 34 | Салат из свеклы с чесноком | 40 | 60 | 0,56/0,84 | 2,44/3,66 | 3,00/4,5 | 36,4/54,6 |
| 370 | Печень куриная, тушенная в соусе | 60/20 | 80/30 | 6,86/9,14 | 6,86/9,14 | 4,29/5,71 | 106,29/141,71 | 113 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 200 | 1,95/2,6 | 2,48/3,3 | 5,78/7,7 | 53,06/70,75 |
| 256 | Макаронь отварные | 120 | 160 | 4,44/5,55 | 3,96/4,95 | 23,64/29,55 | 147,6/184,50 | 307 | Котлеты или биточки рыбные с маслом | 60/5 | 80/5 | 7,71/10,28 | 0,94/1,26 | 6,0/8,0 | 63,42/84,57 |
| 491 | Компот из ягод замороженных(до3-х лет) | 150 | 0 | 0,15 | 0,08 | 8,03 | 33 | 377 | Картофельное пюре | 120 | 150 | 3,24/4,05 | 4,8/6,0 | 6,96/8,7 | 84,0/105,0 |
| 502 | напиток витаминный "Витошка" (с 3 до7) | 0 | 200 | 0 | 0 | 19 | 80 | 494 | Компот из сушеных плодов (курага,или изюма, или чернослив) | 150 | 200 | 0,22/0,3 | 0,01/0,01 | 13,12/17,5 | 54,0/72,0 |
| 574 | хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 574 | хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 |
| | Полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| 540 | Шанга с картофелем | 60 | 80 | 5,8/7,73 | 5,4/7,2 | 27,3/36,4 | 181,0/241,3 | | Полдник : | | | | | | |
| 468 | молоко | 150 | 200 | 4,35/5,8 | 3,75/5,0 | 7,2/9,6 | 80,25/107,0 | 268 | Омлет натуральный | 65 | 130 | 5,6/11,2 | 8,5/17,0 | 1,4/2,8 | 107,0/208,0 |
| | | | | | | | | 484 | кисель из концентрата | 150 | 200 | 0/0 | 0/0 | 11,1/15,0 | 45,0/60,0 |
| | | | | | | | | 504 | Кисель витаминный "витошка" | 0 | 200 | 0/0 | 0/0 | 0/24 | 0/95 |
| | | | | | | | | 574 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак: | | | | | | | | Завтрак: | | | | | | |
| 230 | Каша манная молочная с маслом | 150/3 | 200/5 | 4,66/6,22 | 4,95/6,6 | 23,43/31,24 | 156,75/209,00 | 233 | Каша кукурузная молочная с маслом | 150/3 | 200/5 | 4,56/6,08 | 4,95/6,6 | 27,84/37,10 | 174,15/232,20 |
| 462 | какао с молоком | 150 | 200 | 2,48/3,3 | 2,18/2,9 | 10,35/13,8 | 71,25/94,00 | 465 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 2,1/2,8 | 1,88/2,5 | 10,2/13,6 | 66,00/88,00 |
| 69 | бутерброд с маслом | 30/10 | 30/10 | 1,6 | 11 | 10 | 146 | 69 | бутерброд с маслом | 30/10 | 30/10 | 1,6 | 11 | 10 | 146 |
| 82 | фрукты | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 | фрукты | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 |
| | Обед: | | | | | | | | обед: | | | | | | |
| 17 | Салат из свежих помидор или | 40 | 60 | 0,4/0,6 | 2,48/3,72 | 1,44/216 | 29,6/44,4 | 15 | Салат из свежих огурцов с зеленым луком или | 40 | 60 | 0,32/0,48 | 2,4/3,6 | 1,04/1,56 | 27,20/40,8 |
| 3 | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 40 | 60 | 0,48/0,72 | 2,48/3,72 | 2,4/3,6 | 34,00/51,00 | 2 | Салат витаминный (с нов.урожая до 1 марта) или | 40 | 60 | 0,48/0,72 | 2,04/3,06 | 2,2/3,3 | 29,2/43,80 |
| 118 | суп крестьянский со сметаной | 180/7 | 250/10 | 1,8/2,4 | 3,75/5,0 | 6,38/8,5 | 66,38/88,50 | 129 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 200 | 2,18/2,9 | 3,11/4,15 | 9,15/12,2 | 73,31/97,75 |
| 328 | Жаркое по-домашнему | 180 | 200 | 16,9/18,8 | 12,8/14,3 | 23,2/25,8 | 276,3/307 | 376 | рагу из птицы | 180 | 200 | 18,9/20 | 17,1/19 | 14,3/15,9 | 287/319 |
| 491 | Компот из ягод замороженных | 150 | 200 | 0,15/0,2 | 0,08/0,1 | 8,03/10,7 | 33,0/44,0 | 495 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,45/0,6 | 0,08/0,1 | 15,08/20,1 | 63,0/84,0 |
| 574 | хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 574 | хлеб ржаной | 30 | 30 | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Полдник : | | | | | | | | Полдник: | | | | | | |
| 580 | вафли | 50 | 50 | 1,95 | 15,3 | 31,25 | 270,5 | 531 | ватрушка с творогом | 60 | 80 | 3,4/4,5 | 1,4/1,90 | 18,6/24,8 | 101/134 |
| 470 | Напиток кисломолочный (кефир,ряженка,снежок) | 180 | 200 | 5,04\ 5,6 | 5,74\ 6,38 | 7,36\ 8,18 | 101,27\ 112,52 | 470 | Молоко | 150 | 200 | 5,03\ 5,59 | 5,74\ 6,38 | 8,44\ 9,38 | 105,58\ 117,31 |

Для расчёта меню были использованы: "Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов,школ,..."

сост.А.Я. Перевалов,Н.В.Терешкина. - Изд-е 4-е доп. И испр.- Пермь 2021г -410с.