

Примерное двухнедельное меню для
МБОУ"Яснэгская СОШ".

10 часовой режим дня. (детский сад)

№ сб. реп	Наименование блюд	выход порций		Б.		Ж.		У.		ккал		№ сб. реп	Наименование блюд	выход порций		Б.		Ж.		У.		ккал	
		до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет			до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет		
Понедельник													Понедельник										
	Завтрак :												Завтрак :										
230	Каша манная молочная с маслом	153	205	4,66	6,22	4,95	6,60	23,43	31,65	156,75	209,00	236	Каша рисовая молочная с маслом	153	205	5,66	6,22	4,89	6,52	24,14	32,18	156	208
462	какао с молоком	150	200	2,48	3,30	2,18	2,90	10,35	13,80	71,25	94,00	462	какао с молоком	150	200	2,48	3,3	2,18	2,9	10,35	13,8	71,25	94
63	бутерброд с маслом и сыром	45	50	2,96	3,58	9,00	9,00	10,00	10,00	149,00	149,00	502	бутерброд с маслом и сыром	45	50	2,96	3,58	9	9	10	10	149	149
82	фрукты	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	63	фрукты	100	100	0,40	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
	Обед:	403	505	10,5	13,50	16,53	18,9	53,58	65,25	421	496,00		Обед:	403	505	11,50	13,50	16,47	18,82	54,29	65,78	420,25	495,00
157	овощи консервированные отварные (зеленый горошек консерв) или	40	60	1,20	1,80	1,52	2,28	6,20	7,26	26,80	40,20	14	Салат из свежих огурцов или	40	60	0,28	0,42	2,40	3,60	0,72	1,08	25,60	38,40
22	Салат из моркови и яблок (с нового урожая до 1 марта)	40	60	0,40	0,60	2,44	3,66	3,00	4,50	35,60	53,40	2	Салат витаминный (с нов.урожая до 1 марта) или	40	60	0,48	0,72	2,04	3,06	2,20	3,30	29,20	43,80
9	Салат из квашеной капусты с луком	40	60	0,64	0,96	2,40	3,60	3,28	4,92	37,60	56,40		Рассольник ленинградский со сметаной	150	250	1,97	2,63	4,21	5,48	9,94	13,25	82,13	109,50
104	Щи со свежей капусты с картофелем, со сметаной	150	250	1,13	1,50	3,38	4,50	12,85	18,78	46,31	61,75	100	Рыба тушенная в сметанном соусе	80	110	5,66	7,56	2,00	2,67	19,60	20,15	122,30	138,11
349	Тефтели мясные в молочном соусе	80	110	6,86	9,14	6,86	9,14	4,29	5,71	106,29	141,17	298	Картофельное пюре	120	150	3,24	4,05	4,80	6,00	6,96	8,70	135,00	216,00
202	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	7,08	8,85	5,29	6,62	31,37	39,21	201,48	251,80	377	Сок фруктовый	150	200	0,37	0,50	0,10	0,10	7,57	10,10	32,00	43,00
491	Компот из ягод замороженных	150	200	0,15	0,20	0,08	0,10	8,03	10,70	33,00	44,04	501	хлеб ржаной	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,80	61,80
574	хлеб ржаной	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,80	61,80	574	хлеб ржаной	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,80	61,80
		610	860	19,86	25,45	22,42	30,35	71,85	91,35	548,88	670,36			600	830	16,8	20,68	16,45	21,81	71,05	80,64	549,83	712,41
	Полдник :												Полдник :										
268	Омлет натуральный	130	150	11,20	12,92	17,00	19,62	13,41	19,71	208,00	240,00	542	булочка домашняя	50	50	4,20	4,20	6,70	6,70	29,55	29,55	189,00	189,00
468	молоко	150	200	4,35	5,80	3,75	5,00	7,20	9,60	80,25	107,00	468	молоко	150	200	4,35	5,80	3,75	5,00	7,20	9,60	80,25	107,00
574	хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,80	46,80			200	250	8,55	10	10,45	11,7	36,75	39,15	269,25	296
				17,07	20,2	20,91	24,78	30,45	39,15	335,05	393,8												
Вторник:		выход порций		Б.		Ж.		У.		ккал		Вторник:		выход порций		Б.		Ж.		У.		ккал	
	Завтрак:	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет		Завтрак:	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет
232	Каша пшеничная молочная с маслом	153	205	8,60	11,60	4,98	6,64	31,25	45,75	175,95	234,60	229	Каша "Дружба" с маслом	153	205	6,40	8,70	4,95	6,60	20,75	31,85	142,95	190,60
459	Чай с лимоном	200	200	0,30	0,30	1,00	1,00	9,50	9,50	69,40	69,40	465	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,10	2,80	1,88	2,50	10,20	13,60	66,00	88,00
69	бутерброд с маслом	40	40	1,6	1,60	11,00	11,00	10,00	10,00	146,00	146,00	69	бутерброд с маслом	40	40	1,6	1,60	11,00	11,00	10,00	10,00	146,00	146,00
		353	405	10,50	13,50	16,98	18,64	50,75	65,25	391,35	450,00	82	фрукты	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00
	Обед:												Обед:	403	505	10,50	13,50	18,23	20,50	50,75	65,25	398,95	468,60
148	Огурцы свежие или	40	60	0,28	0,42	0,04	0,06	0,76	11,40	4,40	6,60	17	Салат из свежих помидор или	40	60	0,40	0,60	2,48	3,72	1,44	2,16	29,60	44,40
34	Салат из свеклы с чесноком	40	60	0,56	0,84	2,44	3,66	3,00	4,50	46,50	64,60	22	Салат из моркови и яблок (с нового урожая до 1	40	60	0,40	0,60	2,44	3,66	3,00	4,50	35,60	53,40
116	Суп из овощей со сметаной	150	250	1,50	2,00	3,93	4,53	24,74	26,33	55,50	74,00	116	Суп из овощей со сметаной	150	250	1,50	2,00	3,93	4,53	24,74	26,33	55,50	74,00

307	Котлеты или биточки рыбные с маслом	60	80	7,71	10,28	6,27	8,36	8,48	10,48	94,57	107,43	372	котлеты из птицы припущенные	60	80	12,00	16,00	10,80	14,40	6,43	8,57	170,57	227,43
377	Картофельное пюре	120	150	3,24	4,05	4,80	6,00	6,96	8,70	135,00	216,00	256	Макароны отварные	120	160	4,44	5,55	3,96	4,95	23,64	29,55	147,60	184,50
495	Компот из сухофруктов	150	200	0,45	0,60	0,08	0,10	15,08	20,10	97,00	108,00	491	Компот из ягод замороженных	150	200	0,15	0,20	0,08	0,10	8,03	10,70	33,00	44,00
574	хлеб ржаной	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,80	61,80	502	напиток витаминный "Витошка"	0	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	0,00	0,80
		590	830	15,86	20,17	17,97	23,10	71,05	93,54	490,37	631,83	574	хлеб ржаной	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,80	61,80
	Подник :												Подник :	550	980	20,89	26,75	21,66	28,09	77,87	93,58	504,07	645,93
279	запеканка из творога со сгущенным	130	150	20,67	23,85	10,01	11,55	22,25	25,55	252,20	291,00	540	Шаньга с картофелем	60	80	5,80	7,73	5,40	7,20	27,30	36,40	181,00	241,30
465	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,10	2,80	1,88	2,50	10,20	13,60	66,00	88,00	470	Напиток кисломолочный (кефир,ряженка,снежок)	180	200	5,04	5,60	5,74	6,38	7,36	8,18	101,27	112,52
		280	350	22,77	26,65	11,89	14,05	32,45	39,15	318,20	379,00			240	280	10,84	13,33	11,14	13,58	34,66	44,58	282,27	353,82

Среда:		выход порций		Б.		Ж.		У.		ккал		Среда:		выход порций		Б.		Ж.		У.		ккал	
	Завтрак:	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет		Завтрак:	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет
235	Каша пшеничная молочная с маслом	153	205	8,00	9,86	5,58	7,44	26,79	35,72	179,70	239,60	234	Каша овсяная "геркулес" молочная с маслом	153	205	7,90	9,69	6,36	8,48	29,25	43,75	166,20	221,60
465	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,10	2,80	1,88	2,50	10,20	13,60	66,00	88,00	460	Чай с молоком	200	200	2,60	2,60	1,30	1,30	11,50	11,50	82,40	82,40
69	бутерброд с маслом	40	40	1,6	1,60	11,00	11,00	10,00	10,00	146,00	146,00	69	бутерброд с маслом	40	40	1,6	1,60	11,00	11,00	10,00	10,00	146,00	146,00
82	фрукты	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00												
	Обед:	403	505	10,50	14,66	18,86	21,34	56,79	69,12	435,70	517,60		Обед:	353	405	10,50	13,89	18,66	20,78	50,75	65,25	394,60	450,00
42	салат картофельный с зеленым горошком	40	60	1,00	1,50	2,52	3,78	3,32	4,98	40,00	60,00	47	Винегрет овощной	40	60	0,64	0,96	2,48	3,72	2,64	3,96	35,20	52,80
10	Салат из квашеной капусты с яблоками(после 1 марта)	40	60	0,40	0,60	2,48	3,72	2,40	3,60	33,60	50,40	10	Салат из квашеной капусты с яблоками(после 1 марта)	40	60	0,40	0,06	2,48	3,72	2,40	3,60	33,60	50,40
98	свекольник со сметаной	180	250	1,74	2,33	6,04	8,53	26,73	35,84	69,94	93,25	95	Борщ со свежей капусты с картофелем со	150	250	1,39	1,85	3,32	4,42	10,95	16,99	56,25	75,00
375	Плов из отварной птицы	180	200	11,07	13,07	7,38	8,20	22,32	24,80	300,70	383,70	367	Птица в соусе с томатом	80	110	5,70	7,60	6,64	8,86	1,33	1,77	87,86	117,14
501	Сок фруктовый	150	200	0,37	0,50	0,10	0,10	7,57	10,10	31,00	43,00	385	рис отварной	120	150	4,01	5,73	4,34	5,43	31,08	38,80	175,44	219,30
574	хлеб ржаной	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,80	61,80	487	Компот из яблок и лимона	150	200	0,22	0,30	0,15	0,20	10,65	14,20	45,00	60,00
												574	хлеб ржаной	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,00	12,03	61,80	61,80
		580	740	15,98	18,90	16,45	21,00	71,05	91,35	497,04	632,15			570	800	14,76	18,90	19,86	26,80	71,05	91,35	495,15	636,44
	Подник :												Подник:										
530	Ватрушка с повидлом	60	80	3,50	4,67	1,40	1,87	34,80	46,40	166,00	221,30	285	Пудинг творожный запеченный ,молоко сгущенное	130	150	16,32	18,08	5,77	6,40	22,25	25,55	206,55	228,60
470	Напиток кисломолочный (кефир,ряженка,снежок)	180	200	5,04	5,60	5,74	6,38	7,36	8,18	101,27	112,52	465	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,10	2,80	1,88	2,50	10,20	13,60	66,00	88,00
		240	280	8,54	10,27	7,14	8,25	42,16	54,58	267,27	333,82			280	350	18,42	20,88	7,65	8,90	32,45	39,15	272,55	316,60

Четверг:		выход порций		Б.		Ж.		У.		ккал		Четверг:		выход порций		Б.		Ж.		У.		ккал	
	Завтрак:	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет		Завтрак:	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет
140	Суп молочный с крупой	150	200	5,94	8,94	9,37	12,5	30,83	41,1	243,75	325	235	Каша пшеничная молочная с маслом	153	205	8,00	9,86	5,58	7,44	26,79	36,15	179,70	239,60
460	Чай с молоком	150	200	1,20	1,60	0,98	1,30	8,63	11,50	48,00	64,00	457	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,20	0,08	0,10	6,98	9,30	28,50	38,00
63	бутерброд с маслом и сыром	45	50	2,96	3,29	9,00	9	10	10	149,	149	63	бутерброд с маслом и сыром	45	50	2,96	3,29	9,00	9,00	10,00	10,00	149,00	149,00
82	фрукты	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	82	фрукты	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00
	Обед:	400	500	10,50	14,23	10,38	1,70	59,26	72,40	92,00	108,00		Обед:	403	505	11,51	13,75	15,06	16,94	53,57	65,25	401,20	470,60
150	Икра овощная	40	60	0,76	1,14	3,50	5,30	3,00	4,06	47,20	70,80	157	овощи консервированные отварные (кукуруза сладкая консерв)или	40	60	1,20	1,80	1,52	2,28	2,12	3,18	26,80	40,20
123	суп картофельный с рыбными	150	250	0,70	0,93	8,55	1,40	28,09	30,60	135,00	180,00	34	Салат из свеклы с чесноком	40	60	0,56	0,84	2,44	3,66	3,00	4,50	36,40	54,60
358	Печень тертая	80	100	14,50	18,13	8,50	10,63	5,40	6,75	157,00	196,25	113	Суп картофельный с бобовыми	150	200	1,95	2,60	2,48	3,30	27,49	34,96	108,23	118,17
256	Макароны отварные	120	160	4,44	5,55	3,96	4,95	23,64	29,55	147,60	184,50	307	Котлеты или биточки рыбные с маслом	60	80	7,71	10,28	6,27	8,36	8,48	10,48	94,57	107,43

491	Компот из ягод замороженных(до3-х лет)	150	0	0,00	0,15	0,00	0,08	0,00	8,03	0,00	33,00	377	Картофельное пюре	120	150	3,24	4,05	4,80	6,00	6,96	8,70	135,00	216,00
502	напиток витаминный "Витошка" (с 3 до7)	0	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,00	0,00	80,00	494	Компот из сушеннх плодов (курага,или изюма, или чернослив)	150	200	0,22	0,30	0,01	0,01	13,12	17,50	56,00	74,00
574	хлеб ржаной	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,80	61,80	574	хлеб ржаной	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,00	12,03	61,80	61,80
	Подник:	570	800	22,80	28,30	24,96	22,81	72,16	110,02	548,60	806,35			550	720	16,08	20,47	16,45	21,78	71,05	91,35	492,00	632,00
540	Шаньга с картофелем	60	80	5,8	7,73	5,4	7,2	27,3	36,4	181	241,3		Подник :										
468	молоко	150	200	4,35	5,80	3,75	5,00	7,20	9,60	80,25	107,00	268	Омлет натуральный	130	150	11,20	12,92	17,00	19,62	13,41	13,84	208,00	240,00
												484	кисель из концентрата	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	11,57	15,47	45,00	60,00
												574	хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	46,80	46,80
		210	280	10,15	13,53	9,15	12,20	34,50	46,00	261,25	348,30			300	370	12,72	14,44	17,16	19,78	34,82	39,15	299,80	346,80
	Пятница:	выход порций		Б.		Ж.		У.		ккал			Пятница:	выход порций		Б.		Ж.		У.		ккал	
	Завтрак:	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет		Завтрак:	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет	до 3 лет	с 3 до 7 лет
230	Каша манная молочная с маслом	153	205	6,02	8,24	4,95	6,60	23,43	31,65	156,75	209,00	233	Каша кукурузная молочная с маслом	153	205	6,40	8,70	4,95	6,60	27,84	37,10	174,15	232,20
462	какао с молоком	150	200	2,48	3,30	2,18	2,90	10,35	13,80	71,25	94,00	465	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,10	2,80	1,88	2,50	10,20	13,60	66,00	88,00
69	бутерброд с маслом	40	40	1,6	1,60	11,00	11,00	10,00	10,00	146,00	146,00	69	бутерброд с маслом	40	40	1,6	1,60	11,00	11,00	10,00	10,00	146,00	146,00
82	фрукты	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	82	фрукты	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00
	Обед:	403	505	10,50	13,54	18,53	20,90	53,58	65,25	418,00	493,00		обед:	403	505	10,50	13,50	18,23	20,50	57,84	70,50	430,15	510,20
17	Салат из свежих помидор или	40	60	0,40	0,60	2,48	3,72	1,44	2,16	29,60	44,40	15	Салат из свежих огурцов с зеленым луком или	40	60	0,32	0,48	2,40	3,60	1,04	1,56	27,20	40,80
3	Салат из белокочанной капусты с яблоками	40	60	0,48	0,72	2,48	3,72	2,40	3,60	34,00	51,00	2	Салат витаминный (с нов.урожая до 1 марта) или	40	60	0,48	0,72	2,04	3,06	2,20	3,30	29,20	43,80
118	суп крестьянский со сметаной	180	250	1,80	2,40	3,75	5,00	20,27	30,26	66,38	88,50	129	Суп картофельный с макаронами изделиями	150	200	2,18	2,90	3,11	4,15	26,43	38,46	73,31	121,75
328	Жаркое по-домашнему	180	200	16,90	18,80	12,80	14,30	23,20	25,80	276,30	356,70	376	рагу из птицы	180	200	18,90	20,00	17,10	19,00	14,30	15,90	287,00	319,00
494	Компот из сушеннх плодов (курага,или изюма, или чернослив)	150	200	0,22	0,30	0,01	0,01	13,12	17,50	56,00	74,00	495	Компот из сухофруктов	150	200	0,45	0,60	0,08	0,10	15,08	20,10	63,00	84,00
574	хлеб ржаной	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,06	12,03	61,80	61,80	574	хлеб ржаной	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,00	12,03	61,80	61,80
		580	740	21,80	24,62	19,49	23,48	71,05	91,35	494,48	632,00			550	690	24,41	26,62	22,78	26,76	71,05	91,35	514,31	630,35
	Подник :												Подник:										
580	вафли	50	50	1,95	1,95	15,30	15,30	31,25	31,25	270,50	270,50	531	ватрушка с творогом	60	80	3,40	4,50	1,40	1,90	34,80	46,40	104,42	134,00
470	Напиток кисломолочный (кефир,ряженка,снежок)	180	200	5,04	5,60	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
		230	250	6,99	7,55	21,04	21,68	38,61	39,43	371,77	383,02			210	280	8,43	10,09	7,14	8,28	43,24	55,78	210,00	251,31

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.