

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Орловская средняя общеобразовательная школа-детский сад имени кавалера ордена Мужества Айка Гамбаряна» Раздольненского района Республики Крым

(для воспитанников разновозрастной группы от 3 до 7 лет)

ЗАВТРАК

1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1021.	Оладьи	150	10,74	9,50	64,69	387,50
	Повидло	40	0,71	0,50	5,52	29,50
944.	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	11,49	46,20
	Бутерброд с маслом и сыром	60	0,79	0,10	4,83	23,38
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,56	0,11	4,94	22,99
	Итого	460				

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
82	Борщ с капусты и картофеля со сметаной	180/10	1,45	3,93	100,2	82,0
310	Картофель отварной с маслом сливочным	130/10	4,8	7,8	34,32	227,04
229	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80	6,89	0,91	2,86	47,25
389	Сок фруктовый (0,2)	200	1,00	0	20,20	84,80
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,8	0,55	24,7	114,9
67	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88
	Итого	650	21,71	17,4	211,49	729,77

ЗАВТРАК

2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
390.	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	3,18	3,89	26,38	153
416.	Чай	200	3,67	3,19	15,82	107,00
	Бутерброд с маслом	30\10				
	Фрукты (яблоко)	100	0,79	0,10	4,83	23,38
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,56	0,11	4,94	22,99
	Итого	520				

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
96	Рассольник ленинградский (перловой крупой со сметаной) -15%	200/10	1,89	5,3	13,56	109,56
265	Плов (говядина)	120/60	19,79	20,27	31,22	386,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,8	0,55	24,7	114,9
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44
	Итого	730	29,94	29,76	131,05	913

ЗАВТРАК

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
390.	Каша жидкая пшениная с маслом сливочным и сахарам	150/5/5	3,46	4,57	24,70	154,00
414.	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00
424.	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,56	0,11	4,94	22,99
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,50	24,15	116,9
	Итого	450				

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 15%	200/10	1,62	5,16	6,6	84,76
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	130/10	8,85	9,55	39,86	280,00
260	Птица запеченная	80	19,86	16,40	5,29	248,6
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,85	3,6	4,96	55,68
437	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,8	0,55	24,7	114,9
	Итого	770	38,13	35,76	119,56	928,84

ЗАВТРАК

4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
236.	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	7,46	6,85	21,35	102,05
966.	Кефир	200	5,22	4,50	7,20	90,00
3.	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/20	5,57	7,04	16,16	150,00
	Хлеб ржано- пшеничный	20	0,56	0,11	4,94	22,99
	Итого	480	18,81	18,5	49,65	365,04

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
102	Суп картофельный с бобовыми (горох или фасоль)	200	4,39	4,22	13,06	107,8
268	Биточки школьные из мяса птицы	70	15,55	11,55	15,70	228,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
209	Каша рисовая с маслом сливочным	130/10	3,78	7,78	39,29	242,00
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,0	1,54	35,46
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,8	0,55	24,7	114,9
	Итого	750	31,65	27,69	150,45	978,61

ЗАВТРАК

5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
390.	Каша жидкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200/10	3,79	5,48	19,03	141
3.	Бутерброд с маслом	30/10	5,57	7,04	16,16	150,00
416.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,56	0,11	4,94	22,99
	Итого	470				

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
204	Суп картофельный с крупой (перловой)	200	2,00	2,23	13,60	82,60
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	27,84	18,00	32,40	279,60
389	Сок фруктовый (0,2)	200	1,00	0	20,20	84,80
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный свежие	30	2,8	0,55	24,7	114,9
338	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого	730	37,99	21,68	124,85	725,8

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1021.	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/5	10,74	9,50	64,69	387,50
	Яйцо отварное	40	0,71	0,50	5,52	29,50
944.	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	11,49	46,20
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/20	0,79	0,10	4,83	23,38
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,56	0,11	4,94	22,99
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого	590				

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80
171	Каша рассыпчатая пшеничная «Артек» с маслом сливочным	130/10	6,84	8,01	40,06	260,00
246	Гуляш из отварной говядины	70	11,3	11,69	3,6	164,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
67	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный свежие	30	2,8	0,55	24,7	114,9
	Итого	750	33,26	31,27	141,05	979,31

ЗАВТРАК

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
390.	Каша жидкая пшенная с маслом сливочным и сахарам	150/5/5	3,46	4,57	24,70	154,00
424.	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
416	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,01	0,20	8,89	41,38
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,50	24,15	116,9
	Итого	450				

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80
291	Плов из мяса птицы	150	20,30	17,00	35,69	377,00
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,0	1,54	35,46
389	Сок фруктовый (0,2)	200	1,00	0	20,20	84,80
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный свежее	30	2,8	0,55	24,7	114,9
	Итого	690	30,72	23,32	119,99	812,86

8 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	
390.	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/20	3,79	5,48	19,03	141
424	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
888.	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	11,49	46,20
	Хлеб пшеничный	30	0,56	0,11	4,94	22,99
	Фрукты свежие	100				
	Итого	525				

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2
259	Жаркое по - домашнему	100/50	16,20	18,09	16,58	295,00
389	Сок фруктовый (0,2)	200	1,00	0	20,20	84,80
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный свежие	50	2,8	0,55	24,7	114,9
	Итого	710	26,07	26,18	98,36	740,24

ЗАВТРАК

9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
235.	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,19	6,51	23,55	181,50
966.	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5,80	5,00	13,00	120,00
	Хлеб пшеничный	30	0,79	0,10	4,83	23,38
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,56	0,11	4,94	22,99
	Итого	450	13,21	16,35	58,49	434,99

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
101	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,58	2,19	11,66	72,60
290	Птица тушеная в соусе с овощами (соус сметанный)	130	8,03	1,97	13,62	104,35
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,68	0,33	14,82	68,94
338	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого	770	18,15	8,53	111,47	595,03

ЗАВТРАК

10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
390.	Каша жидкая манная с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	3,18	3,89	26,38	153
416*	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,00
2.	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,56	0,11	4,94	22,99
338	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого	535	18,99	18,34	72,15	530,49

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
101	Суп картофельный с крупой гречневой	200	2,36	2,46	14,78	124,15
265	Плов (говядина)	100/50	19,79	20,27	31,22	386,40
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,85	3,6	4,96	55,68
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,8	0,55	24,7	114,9
	Итого	690	30,81	27,87	141,62	977,83

Меню разработано в соответствии сборников рецептов:

- сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обществ.питания, авт.-сост.; А.И.Здобнов, В. Цыганенко, М.И.Пересичный. 2008г.,
- сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2015г