

ЗАВТРАК

1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
432	Оладьи	100	7,46	6,85	21,35	1,14	251,67
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	2,83	62,00
	Молоко сгущенное	20	5,8	8,3	14,83	0,11	157,00
	Итого		13,39	15,17	51,38	4,08	504,00
Второй завтрак	Фрукты свежие/яблоко свежее	103	0,24	0,24	5,88	26,4	6,0
	Итого		0,24	0,24	5,88	26,4	6,0
	Итого		13,63	15,41	57,26	30,48	510,00

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
101	Борщ со сметаной 15%	200/5	1,57	4,69	8,93	8,56	72,60
219	Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	120/5	4,55	4,21	21,81	0,00	143,40
293	Рыба тушеная в томате с овощами	50/70	15,42	12,41	3,96	0,60	189,00
349	Сок	200	0,66	0,09	32,01	0,73	132,80
	Хлеб пшеничный	35	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,35	0,46	20,74	0	68,97
	Итого		25,35	21,91	76,37	9,89	671,03

ПОЛДНИК 1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
	Кондитерское изделие / Печенье	42	3,25	7,20	35,90	0,00	218,50
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	0,03	60,00
	Итого		3,32	7,22	50,90	0,03	278,50
	Итого за первый день		42,30	44,54	184,53	40,4	1459,53

ЗАВТРАК

2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
181	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	1,17	251,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	1,59	118,60
14	Масло порция	10	0,08	7,25	0,13	0,0	66,00
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,32	2,99	0	0,07	36,0
Второй завтрак	Плоды свежие/яблоко свежее	104	0,5	0,5	5,88	26,4	6,0
	Итого		12,35	22,21	65,63	29,16	488,36

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
88	Суп из овощей со сметаной 15%	200/5	1,54	4,71	6,5	12,64	79,90
179	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120/5	3,02	6,95	31,04	0	198,60
229	Гуляш	50/50	13,65	6,93	5,32	5,22	147,00
389	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20,2	4,0	84,8
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	0	81,83
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		24,1	19,16	89,85	21,86	638,11

ПОЛДНИК 2 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
	Кондитерское изделие/ Вафли	36	3,25	7,20	35,9	0	218,5
386	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	1,40	60,00
	Итого		9,05	12,2	43,9	1,4	318,5
	Итого за второй день		45,24	53,31	199,38	52,42	1444,97

ЗАВТРАК

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
121	Суп молочный с макаронами	250	7,46	6,85	21,35	1,14	102,05
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,40	3,87	27,83	0,10	156,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	1,30	100,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0
	Итого		13,03	13,4	65,13	2,54	358,65
Второй завтрак	Плоды свежие/яблоко свежее	100	0,5	0,5	6,86	30,80	7,0
	Итого		13,53	13,9	71,99	33,34	365,65

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
99	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,27	3,99	7,32	8,30	76,20
2859	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	11,33	217,0
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	1,72	97,60
71	Овощи натуральные свежие /или соленые	50	0,45	0,065	1,21	1,15	7,80
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		17,14	16,36	67,15	22,5	491,34

3 день

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
	Кондитерское изделие/печенье	42	2,16	2,55	16,65	0,30	98,40
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,03	60,0
	Итого		24,43	17,7	54,61	0,63	474,65
	Итого за третий день		55,1	47,96	193,75	56,47	1331,64

ЗАВТРАК

4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин С(мг)	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
182	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	7,31	10,98	39,20	1,17	286,00
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	0	136,00
376	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	0,03	62,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		9,83	18,55	68,82	1,2	482,00
Второй завтрак	Фрукты свежие/яблоко свежее	100	0,5	0,5	6,86	30,8	7,0
	Итого		10,33	19,05	75,68	32,0	489,00

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин С(мг)	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
96	Суп картофельный с бобовыми	200	1,81	4,84	13,45	6,05	104,7
315	Плов из птицы	150	15,55	5,45	25,09	0,38	211,88
362	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	1,59	118,60
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,35	0,46	20,74	0	68,97
	Итого		11,43	15,85	76,47	22,67	503,03

ПОЛДНИК 4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
	Кондитерское изделие/вафли	36	3,25	7,20	35,90	0	218,50
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	2,73	60,0
	Итого		9,34	12,62	45,98	2,73	331,83
	Итого за четвертый день		31,1	47,52	227,52	56,59	1498,46

ЗАВТРАК**5 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
182	Суп молочный с гречкой	250	7,46	6,85	21,35	1,14	285,0
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	5,8	8,3	14,83	0,11	157,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	1,15	100,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		16,43	17,83	52,13	2,4	542,6
Второй завтрак	Плоды свежие/яблоко свежее	100	0,5	0,5	5,88	26,4	6,0
	Итого		16,93	18,33	58,01	28,8	548,6

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
102	Рассольник со сметаной 15%	205	4,39	4,22	13,23	4,66	118,60
179	Макароны отварные с маслом сливочным	120/5	7,13	8,4	31,91	0	231,40
317	Фрикадельки из птицы (филе)	60	11,3	8,5	0	0	121,88
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	1,85	62,0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,57	0,31	13,83	0	64,37
	Итого		26,89	21,75	88,66	6,51	668,39

ПОЛДНИК**5 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
	Кондитерское изделие/печенье	42	3,25	7,20	35,90	0	218,50
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1	0	20,2	4,0	84,8
	Итого		4,25	7,2	56,1	4,0	303,3
	Итого за пятый день		48,07	47,28	202,77	39,31	1520,29

6 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
100	Каша жидкая молочная овсяная с маслом сливочным	200/10	7,19	6,52	23,55	1,14	181,50
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	1,3	100,60
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	5,80	8,30	14,83	0,11	157,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		16,16	17,50	54,33	2,55	439,10
Второй завтрак	Фрукты свежие/яблоко свежее	100	0,5	0,5	6,86	7,0	30,80
	Итого		16,66	18,0	61,19	9,55	469,9

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
103	Суп с макаронами	200	2,15	2,27	13,96	6,6	94,6
292	Каша гречневая с маслом сливочным	120/5	16,2	18,09	16,58	6,76	295,0
268	Тефтели	60/15	12,61	12,24	10,48	8,45	304,80
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,03	60,0
71	Салат из свеклы	60	0,84	3,61	4,96	3,99	55,68
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0	91,96
	Итого		23,87	24,73	84,75	17,38	667,38

ПОЛДНИК**6 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
	Кондитерское изделие / вафли	36	3,25	7,20	35,90	0	218,50
386	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	1,80	60,0
	Итого		8,65	12,20	57,50	1,80	376,50
	Итого за шестой день		49,18	54,93	203,44	28,73	1513,78

ЗАВТРАК**7 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
181	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	1,17	251,00
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	0	136,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	0,03	60,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,66	9,88	0	45,98
	Итого		8,63	18,29	62,00	1,20	447,00
Второй завтрак	Фрукты свежие/яблоко свежее	100	0,5	0,5	5,88	6,0	26,40
	Итого		9,13	18,79	67,88	7,2	473,4

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
101	Суп картофельный с крупой гречневой	200	1,58	2,19	11,66	6,60	72,60
203	Жаркое по-домашнему	175	4,55	4,21	21,81	0	143,40
379	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	1,72	97,60
	Хлеб пшеничный	35	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	0	45,95
	Итого		24,61	21,74	79,44	9,05	714,11

ПОЛДНИК**7 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
	Кондитерское изделие/печенье	36	3,25	7,20	35,90	0	218,50
389	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	1,3	100,60
	Итого		4,25	7,2	56,10	4,0	303,30
	Итого за день		37,99	47,73	203,42	20,25	1490,81

9 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
229	Омлет натуральный с маслом сливочным	110/5	10,33	17,15	2,05	0,21	203,50
325	Фрикадельки из птицы (филе)	60	14,35	1,17	6,88	0	95,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	0,03	60,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		27,45	18,96	43,47	0,24	451,24
Второй завтрак							
	Плоды свежие/яблоко свежее	100	0,5	0,5	5,88	6,0	26,40

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
99	Суп из овощей со сметаной 15%	200/5	1,27	3,99	7,32	8,3	76,2
128	Пюре картофельное	150/5	3,01	4,13	20,96	21,63	141,0
229	Рыба тушеная в томате с овощами	50/70	13,65	6,93	5,32	5,22	147,0
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1	0	20,2	4,0	84,8
	Хлеб пшеничный	35	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		21,63	15,47	73,34	39,15	541,74

ПОЛДНИК**9 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
	Кондитерское изделие/печенье	42	3,25	7,20	35,90	0	218,50
413	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	1,33	98,89
	Итого		6,22	9,8	51,8	1,33	317,39
	Итого за восьмой день		55,8	44,73	174,49	46,72	1336,77

ЗАВТРАК**10 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
251	Запеканка из творога	125	22,2	15,13	22,96	0,3	316,25
	Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,65	0,3	98,4
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	1,3	100,6
	Итого		27,53	20,36	55,56	1,9	515,25
Второй завтрак							
	Фрукты свежие /яблоко свежее	100	0,5	0,5	5,88	6,0	26,40
	Итого		28,03	20,86	61,44	7,9	541,65

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
102	Борщ со сметаной 15%	200/5	4,39	4,22	13,23	4,66	118,6
179	Плов	150	5,22	4,20	32,05	0	186,60
390	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	1,72	97,60
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Хлеб ржано - пшеничный	35	2,24	0,44	19,76	0	91,96
	Итого		22,12	18,07	111,23	18,45	706,72

ПОЛДНИК**10 день**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
	Кондитерское изделие/вафли	36	3,25	7,2	35,9	0	218,5
362	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	1,59	60,0
	Итого		7,33	10,74	53,48	1,59	337,1
	Итого за девятый день		57,48	49,67	226,15	27,94	1585,47

ЗАВТРАК**8 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
182	Каша жидкая молочная овсяная с маслом сливочным	200/10	3,83	9,1	19,09	0	174,0
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	0	136,00
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	2,83	62,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,66	9,88	0	45,98
Второй завтрак							
338	Плоды свежие /яблоко свежее	100	0,5	0,5	6,86	7,0	30,80
	Итого		6,91	17,27	55,77	9,83	402,8

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
82	Суп с бобовыми	200	1,57	4,69	8,93	8,56	90,10
265	Каша пшеничная с маслом сливочным	120/5	16,49	16,89	26,02	1,28	322,0
71	Гуляш	50/50	0,7	0,1	2,4	11,35	14,2
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	0,73	132,8
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	0	91,96
	Итого		24,03	22,51	103,61	21,92	721,2

ПОЛДНИК**8 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
	Кондитерское изделие/вафли	36	3,25	7,2	35,9	0	218,5
376	Соки ягодные, фруктовые, овощные	200	1	0	20,2	4,0	84,80
	Итого		14,05	12,2	43,9	1,4	318,5
	Итого за десятый день		44,99	51,98	203,28	33,15	1442,5

**Выполнение норм набора пищевых продуктов
для воспитанников общеобразовательных учреждений**

(от 3 до 7 лет)

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта		
		100%	по факту	% выполнения
1	Хлеб ржаной	50	32,5	65
2	Хлеб пшеничный	80	52,8	67
3	Мука пшеничная	29	23,6	81
4	Крупы, бобовые	43	38	88
5	Макаронные изделия	12	12,5	104
6	Картофель	234	160,7	68
7	Овощи свежие, зелень	325	209,7	64,4
8	Фрукты (плоды) свежие	114	80,4	70
9	Фрукты (плоды) сухие	11	8	72
10	Соки плодовоовощные	100	90	90
11	Мясо жилованное	60,5	36,4	60
12	Куры	27	32,5	120
13	Рыба-филе	39	24	61
14	Колбасные изделия	7	10	142
15	Молоко и кисломолочные продукты	450	310,6	69
16	Творог	40	26,6	66
17	Сыр	6,4	4,8	75
18	Сметана	11	10	90
19	Масло сливочное	21	17,6	83
20	Масло растительное	11	12	109
21	Яйцо диетическое	0,6шт (24нетто)	17,5	72
22	Сахар	47	34	72
23	Кондитерские изделия	20	13	65
24	Чай	0,6	0,3	50
25	Какао	0,6	0,4	66
26	Дрожжи	0,5	0,11	22
27	Соль	6	6,6	110
28	Кофейный напиток	1,2	0,6	50
29	Крахмал	3	1,8	60

Меню разработано в соответствии сборников рецептур:

- сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обществ.питания, авт.-сост.; А.И.Здобнов, В.Цыганенко, М.И.Пересичный. 2008г.,
- * сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2015г.,(Сок, кофейный напиток, какао с молоком , каша вязкая с изюмом, салат из свежих огурцов, салат из свеклы, суп с рыбными консервами . гуляш из отварной говядины , овощная запеканка, чай с сахаром, чай с лимоном.)

Пролну ровано, пролу меровано и скрешлено
печатью дд С. В. Крайкова

Листов

Директор МБОУ

«Сенокосненская школа-

детский сад имени Кавалера ордена

Мужества В. Мазурова» Е. В. Шкрайкова

