

УТВЕРЖДЕНО
ООО «Здоровое питание»
Директор
Шевченко Э.В.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ «ОЛЕНЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ
МОЦАРЯ ДАНИИЛА АНДРЕЕВИЧА» МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЧЕРНОМОРСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшеничная 205г	205	7,38	10,23	38,32	275,64	182,13
	Чай с сахаром 180г	180			9,88	39,5	411
	Бутерброды с сыром 30/5/15 г	50	5,88	8,43	14,83	159,8	3
Итого за Завтрак		435	13,26	18,66	63,03	474,94	
2-ой завтрак							
	Яблоко 100г	100	0,4	0,4	9,8	47	338,01
Итого за 2-ой завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 180/5г	185	1,52	4,47	9,38	84,53	82
	рис отварной 130г	130	3,32	4,71	34,71	194,51	304,01
	шницель рыбный натуральный 80г	80	12,51	5,22	8,27	130,58	258
	Компот из свежих яблок 180 г	180	0,1	0,1	25,1	103,1	390
	Салат из соленых огурцов с луком 60г	60	0,52	3,07	1,57	36,98	467
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
Итого за Обед		695	23,67	19,97	104,83	709,6	
Полдник							
	кисель из сока 180 г	180	0,28	0,05	34,05	139,19	400
	Винегрет 60г	60	0,96	6,11	4,91	78,78	67,02
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
Итого за Полдник		310	9,47	12,11	52,29	362,97	
Итого за день		1 540	46,8	51,14	229,95	1594,51	

(лист 2)

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Какао с молоком 180г (2)	180	3,68	3,05	15,46	105,08	382,03
	суп молочный с макаронными изделиями 200г	200	4,4	3,86	14,4	120	120,01
	Масло сливочное порц 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14,01
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
Итого за Завтрак		420	11,31	15,51	43,04	373,38	
2-ой завтрак							
	кондитерские изделия 25г	25	1,85	2,35	18,28	101,75	430,01
	Яблоко печеное 100г	100	0,42	0,42	25,36	109,67	372,01
Итого за 2-ой завтрак		125	2,27	2,77	43,64	211,42	
Обед							
	Свекольник со сметаной 180/2г	182	1,5	3,6	10,2	79	58
	Картофельное пюре 130г	130	2,83	4,27	19,12	126,56	312,01
	Салат из белокочанной капусты с морковью 60г	60	0,93	3,05	5,63	54,29	45,06
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят 80г	80	11,84	16,07	11,63	238,43	295,03
	кисель из сока 180 г	180	0,28	0,05	34,05	139,19	400
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
Итого за Обед		692	23,08	29,44	106,43	797,37	
Полдник							
	Чай с сахаром 180г	180			9,88	39,5	411
	Блинчики со сгущ. молоком 100г/20г	120	7,09	4,58	41,8	236,85	399
Итого за Полдник		300	7,09	4,58	51,68	276,35	
Итого за день		1 537	43,75	52,3	244,79	1658,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша жидкая молочная из хлопьев Геркулес 205г	205	7,9	12,23	35,64	284,84	182,14
	Бутерброды с сыром 30/5/15 г	50	5,88	8,43	14,83	159,8	3
	Чай с сахаром 180г	180			9,88	39,5	411
Итого за Завтрак		435	13,78	20,66	60,35	484,14	
2-ой завтрак							
	кондитерские изделия 25г	25	1,85	2,35	18,28	101,75	430,01
	напиток кисломолочный 180г п	180	5,22	4,5	7,38	95,4	386,02
Итого за 2-ой завтрак		205	7,07	6,85	25,66	197,15	
Обед							
	суп картофельный с макаронными изделиями 180г	180	1,94	2,05	1,48	85,14	103,03
	Жаркое по-домашнему (св) 200г	200	15,62	37,54	20,31	482,33	259,06
	Салат из моркови 60г	60	0,75	0,06	6,97	32,13	62,02
	Компот из свежих яблок 180 г	180	0,1	0,1	25,1	103,1	390
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
	Итого за Обед	680	24,11	42,15	79,66	862,6	
Полдник							
	вареники ленивые 100/10	110	27,21	13,81	40,81	401,37	217,03
	Какао с молоком 180г	180	3,48	2,79	22,65	130,82	382
Итого за Полдник		290	30,69	16,6	63,46	532,19	
Итого за день		1 610	75,65	86,26	229,13	2076,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из риса и пшена 205г	205	6,15	10,52	43,89	295,54	175,04
	Кофейный напиток с молоком 180 г	180	2,61	2,25	14,2	88,1	379
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
	Масло сливочное порц 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14,01
Итого за Завтрак		425	11,99	21,37	71,27	531,94	
2-ой завтрак							
	сок 180г	180	0,9	0,18	18,18	82,8	389,01
	кондитерские изделия 25г	25	1,85	2,35	18,28	101,75	430,01
Итого за 2-ой завтрак		205	2,75	2,53	36,46	184,55	
Обед							
	суп с рыбными консервами 180г	180	6,2	6	10,3	120,4	87
	капуста тушеная 130г	130	3,34	3,82	13,98	105,69	
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят 80г	80	11,84	16,07	11,63	238,43	295,03
	Компот из свежих яблок 180 г	180	0,1	0,1	25,1	103,1	390
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
	Итого за Обед	630	27,18	28,39	86,81	727,52	
Полдник							
	Пирог открытый 75г	75	5,08	2,57	45	220,76	459
	Молоко кипяченое 180г	180	5,22	4,5	8,64	97,2	385
Итого за Полдник		255	10,3	7,07	53,64	317,96	
Итого за день		1 515	52,22	59,36	248,18	1761,97	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша жидкая молочная из хлопьев Геркулес 205г	205	7,9	12,23	35,64	284,84	182,14
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
	Какао с молоком 180г	180	3,48	2,79	22,65	130,82	382
	Масло сливочное порц 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14,01
	Итого за Завтрак	425	14,61	23,62	71,47	563,96	
2-ой завтрак	кондитерские изделия 25г	25	1,85	2,35	18,28	101,75	430,01
	напиток кисломолочный 180г п	180	5,22	4,5	7,38	95,4	386,02
Итого за 2-ой завтрак		205	7,07	6,85	25,66	197,15	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем 180г	180	1,38	4,14	6,73	70,4	88,02
	Плов 200г	200	3,39	7,47	34,63	219,5	265,03
	Огурец соленый 40г	40	0,32	0,04	0,68	5,2	70
	Компот из сухофруктов 180г	180	0,4	0,02	24,99	103	349
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
	Итого за Обед	660	11,19	14,07	92,83	558	
Полдник	Котлета рубленая из бройлер-цыплят 80г	80	11,84	16,07	11,63	238,43	295,03
	Винегрет 60г	60	0,96	6,11	4,91	78,78	67,02
	Чай с сахаром 180г	180			9,88	39,5	411
	Итого за Полдник	320	12,8	22,18	26,42	356,71	
Итого за день		1 610	45,67	66,72	216,38	1675,82	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная пшено 205г	205	7,58	11,07	37,52	280,84	182,15
	Кофейный напиток с молоком 180 г	180	2,61	2,25	14,2	88,1	379
	Масло сливочное порц 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14,01
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
Итого за Завтрак		425	13,42	21,92	64,9	517,24	
2-ой завтрак	напиток кисломолочный 180г п	180	5,22	4,5	7,38	95,4	386,02
	кондитерские изделия 25г	25	1,85	2,35	18,28	101,75	430,01
Итого за 2-ой завтрак		205	7,07	6,85	25,66	197,15	
Обед	суп картофельный с крупой 180г	180	1,95	2,2	14,21	84,68	101
	Картофельное пюре 130г	130	2,83	4,27	19,12	126,56	312,01
	Котлеты рыбные любительские 80г	80	11	3,58	8,9	112	256,01
	Салат из свеклы отварной 60г	60	0,86	3,65	5,02	56,3	52,02
	кисель из сока 180 г	180	0,28	0,05	34,05	139,19	400
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
Итого за Обед		690	22,62	16,15	107,1	678,63	
Полдник	Омлет натуральный 100г	100	10,48	15,77	2	192	210,02
	Чай с сахаром 180г	180			9,88	39,5	411
	Яблоко 100г	100	0,4	0,4	9,8	47	338,01
Итого за Полдник		380	10,88	16,17	21,68	278,5	
Итого за день		1 700	53,99	61,09	219,34	1671,52	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чай с сахаром 180г	180			9,88	39,5	411
	Масло сливочное порц 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14,01
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
	Каша жидкая молочная рисовая 205г	205	5,16	10,06	33,97	247,76	182,16
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
Итого за Завтрак		465	13,47	23,26	57,31	498,36	
2-ой завтрак	кондитерские изделия 25г	25	1,85	2,35	18,28	101,75	430,01
	кисель из шиповника 180г	180	0,2	0,1	28,2	134,8	357
Итого за 2-ой завтрак		205	2,05	2,45	46,48	236,55	
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) 180г	180	2,12	4,33	10,68	90,91	59
	Макаронные изделия отварные 130г	130	4,73	3,9	22,93	145,95	309,01
	тефтели 80/70 г	150	3	11,15	16,01	176,66	278,02
	Салат из белокочанной капусты 60г	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	сок 180г	180	0,9	0,18	18,18	82,8	389,01
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
	Итого за Обед	760	17,24	23,91	97,48	692,46	
Полдник	Запеканка из творога со сгущенкой 100/15 г	115	19,67	13,82	27,61	317,45	223,07
	напиток кисломолочный 180г п	180	5,22	4,5	7,38	95,4	386,02
Итого за Полдник		295	24,89	18,32	34,99	412,85	
Итого за день		1 725	57,65	67,94	236,26	1840,22	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	суп молочный с макаронными изделиями 200г	200	4,4	3,86	14,4	120	120,01
	Какао с молоком 180г (2)	180	3,68	3,05	15,46	105,08	382,03
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
	Масло сливочное порц 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14,01
Итого за Завтрак		420	11,31	15,51	43,04	373,38	
2-ой завтрак	Яблоко 100г	100	0,4	0,4	9,8	47	338,01
	Итого за 2-ой завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (180гр)	180	4,25	3,99	14,01	109,24	102
	каша гречневая рассыпчатая 130г	130	10,17	7,2	45,67	288,07	302,01
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят 80г	80	11,84	16,07	11,63	238,43	295,03
	салат из свеклы с солеными огурцом 40г	40	0,57	2,44	2,67	35,11	55,02
	Компот из сухофруктов 180г	180	0,4	0,02	24,99	103	349
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
	Итого за Обед	670	32,93	32,12	124,77	933,75	
Полдник	Булочка школьная 60г	60	5,01	1,92	26,91	145	428
	Молоко кипяченое 180г	180	5,22	4,5	8,64	97,2	385
Итого за Полдник		240	10,23	6,42	35,55	242,2	
Итого за день		1 430	54,87	54,45	213,16	1596,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная манная с маслом 200/5г	205	6,17	10,06	32,8	247,27	181,05
	Бутерброды с сыром 30/5/15 г	50	5,88	8,43	14,83	159,8	3
	Какао с молоком 180г (2)	180	3,68	3,05	15,46	105,08	382,03
	Итого за Завтрак	435	15,73	21,54	63,09	512,15	
2-ой завтрак	кондитерские изделия 25г	25	1,85	2,35	18,28	101,75	430,01
	сок 180г	180	0,9	0,18	18,18	82,8	389,01
Итого за 2-ой завтрак		205	2,75	2,53	36,46	184,55	
Обед	суп с рыбными консервами 180г	180	6,2	6	10,3	120,4	87
	Плов 200г	200	3,39	7,47	34,63	219,5	265,03
	Компот из сухофруктов 180г	180	0,4	0,02	24,99	103	349
	Огурец соленый 60г	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70,02
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
	Итого за Обед	680	16,17	15,95	96,74	610,6	
Полдник	Сырники из творога 75/20г	95	10	8,93	7,94	151,66	219,01
	Чай с сахаром 180г	180			9,88	39,5	411
Итого за Полдник		275	10	8,93	17,82	191,16	
Итого за день		1 595	44,65	48,95	214,11	1498,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша жидкая молочная гречневая 205г	205	7,94	11,67	37	285,64	183,06
	Кофейный напиток с молоком 180 г	180	2,61	2,25	14,2	88,1	379
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
	Масло сливочное порц 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14,01
Итого за Завтрак		425	13,78	22,52	64,38	522,04	
2-ой завтрак	кондитерские изделия 25г	25	1,85	2,35	18,28	101,75	430,01
	напиток кисломолочный 180г п	180	5,22	4,5	7,38	95,4	386,02
Итого за 2-ой завтрак		205	7,07	6,85	25,66	197,15	
Обед	Рассольник Ленинградский 180г	180	1,65	3,88	12,19	90,68	96
	Картофельное пюре 130г	130	2,83	4,27	19,12	126,56	312,01
	шницель рыбный натуральный 80г	80	12,51	5,22	8,27	130,58	258
	Салат из свеклы с зеленым горошком 60г	60	1	2,51	4,92	46,48	53,01
	Компот из свежих яблок 180 г	180	0,1	0,1	25,1	103,1	390
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
	Хлеб ржаной 30г	30	2,55	1,05	12,75	77,7	
Итого за Обед		690	23,79	18,38	95,4	657,3	
Полдник	Макаронные изделия отварные 130г	130	4,73	3,9	22,93	145,95	309,01
	Печень по-строгановски 80г	80	10,6	8,98	2,82	148	255,01
	Салат из белокочанной капусты 60г	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	сок 180г	180	0,9	0,18	18,18	82,8	389,01
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
Итого за Полдник		480	20,17	16,36	60,86	495,19	
Итого за день		1 800	64,81	64,11	246,3	1871,68	
Итого за период		16 062	540,06	612,32	2297,6	17245,11	
Среднее значение за период			54	61,2	229,8	1724,5	

Всего пропито, пронумеровано

то

(десять)

ист об

(цифрами)

(прописью)

Должность: директор

ООО «Здоровое г. Лугань»

/Шевченко Э.В

