

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Серебрянская школа – детский сад
имени кавалера ордена Мужества В. Тошмотова»
С.А. Кокоркина



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Серебрянская средняя общеобразовательная школа – детский сад
имени кавалера ордена Мужества В. Тошмотова»
Раздольненского района Республики Крым
(для обучающихся за родительскую плату)

мл.

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Обед							
	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	54
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной 15%	250/10	2,07	6,41	13,04	118,50	82
	Птица тушеная с вметанном томатном соусе(филе)	120	14,91	4,05	4,21	113,25	290
	Картофельное пюре	180	3,67	4,89	24,52	163,80	210
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
Итого		972	29,89	16,71	130,23	799,77	
Итого за день:		1622	69,38	61,08	272,27	1877,72	

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	100	2,00	4,50	9,17	85,00	43
	Суп крестьянский с крупой(рис)	250	1,47	4,92	6,10	75,00	74
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6,79	9,48	32,44	242,25	128
	Котлета Московская (говядина)	105	14,60	20,07	15,02	298,20	183
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	262
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
	Плоды и ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338
Итого		1107	33,47	40,75	147,19	1088,67	
Итого за день:		1857	61,31	71,95	285,10	1991,24	

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Обед							
	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	54
	Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,26	16,31	134,75	206
	Каша рисовая рассыпчатая	180/10	7,77	9,47	47,64	306,37	378
	Биточки рыбные	105	12,19	14,75	14,04	236,72	161
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
Итого		957	34,68	30,84	166,45	1082,06	
Итого за день:		1672	87,03	67,60	254,72	2003,82	

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Обед							
	Винегрет овощной	100	1,19	4,30	5,61	59,51	12
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной 15%	250/10	2,07	6,41	13,04	118,50	82
	Картофельное пюре	180	3,67	4,89	24,52	163,80	210
	Тефтели мясо- крупяные (говядина)	80/40	10,74	11,12	10,17	183,27	188
	Сок	200	1,00	-	20,20	84,00	271
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
Итого		972	26,55	27,88	128,10	869,30	
Итого за день:		1767	61,27	43,30	264,09	1649,64	

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Обед							
	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	54
	Суп с фасолью	250	5,11	5,33	16,13	133,25	206
	Артек(пшенич ная)	180/10	7,77	9,47	47,64	306,37	378
	Гуляш (говядина)	120	19,05	21,34	1,69	274,80	178
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
Итого		972	41,17	37,50	153,92	1118,64	
Итого за день:		1682	67,12	59,41	288,50	1987,65	

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Обед							
	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	54
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной 15%	250/10	2,07	6,41	13,04	118,50	82
	Жаркое по - домашнему	280	31,62	31,82	32,61	543,20	174
	Сок	200	1,00	-	20,20	84,00	271
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
	Плоды и ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338
Итого		1102	43,87	40,09	137,01	1083,92	
Итого за день:		1807	82,09	67,94	277,07	2006,21	

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Обед							
	Овощи по сезону	100	1,10	0,20	3,80	22,00	54
	Уха ростовская	250	7,80	3,70	12,45	114,12	54-32с
	Котлета куриная	100	14,06	8,34	7,57	162,00	172
	Картофельное пюре	180	3,67	4,89	24,52	163,80	210
	Сок (яблочный)	200	0,88	0,06	32,74	154,00	246
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
Итого		942	35,39	18,35	135,64	876,14	
Итого за день:		1687	71,70	38,47	270,51	1704,60	

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Обед							
	Овощи по сезону	100	1,10	0,20	3,80	22,00	54
	Суп гороховый	250	2,25	5,35	13,32	110,37	54-18с
	Голубцы ленивые	140	11,76	10,64	8,96	179,76	54-3м
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,20	222
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
Итого		832	24,07	18,95	114,40	726,55	
Итого за день:		1552	47,91	46,01	223,99	1461,52	

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	100	2,00	4,50	9,17	85,00	43
	Рассольник ленинградский с (перловой крупой)	250	2,02	5,10	12,00	105,00	72
	Плов из птицы (филе)	180	3,67	4,89	24,52	163,80	210
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
Итого		942	35,85	29,92	136,57	968,86	
Итого за день:		1717	73,80	62,90	290,30	1993,07	

пищи	не блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ическая ценност ь	рецепту ры
Неделя 2							
День 10							
Обед							
	Суп картофельный с крупой (гречневой)	250	2,95	3,06	18,46	115,18	101
	Запеканка из творога	220	39,07	26,60	40,43	556,60	223
	Молоко сгущенное	40	2,80	3,16	3,80	54,00	156
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,59	118,00	266
	Йогурт порционный	125	6,24	3,99	4,99	108,33	535
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
Итого		947	63,02	41,51	139,83	1212,33	
Итого за день:		1662	95,28	54,07	282,88	1988,51	