

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Жемчужинская СОШДС»
Порицкая С.С.
Приказ № 330 от 04.06.2014 г.

**Основное (организованное) меню
на летне-осенний период для детей
от 3 до 7 лет**

**МБОУ «Жемчужинская СОШДС»
с. Жемчужина
Нижнегорского района
Республики Крым**

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 1 (Понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6	94
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	38,32	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	17,5	1,31	0,17	9,8	45,5	к/к
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		10,87	9,6	51,43	329,42	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед						
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
Суп картофельный с бобовыми(чечевица)	200	4,39	4,21	14,33	107,8	81
Рыба, тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	89,5	247
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	153,09	321
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	11,2	52	к/к
Кисель из шиповника	180	0,22	0,11	24,77	100,8	381
Итого:		19,93	17,82	88,86	614,57	
Полдник						
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	167,49	215
Кондитерское изделие	30	1,98	2,1	18,1	53,98	п/п
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Итого:		14,72	20,06	26,81	311,47	
Всего за 1 день:		45,92	47,88	176,9	1299,46	

День 2 (вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	93
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	40,7	393
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	17,5	1,31	0,17	9,8	45,5	к/к
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		10,71	9,33	53,4	335,4	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	399
Обед						
Овощи натуральные по сезону(помидоры)	60	0,6	0,12	2,22	12	17
Борщ с мясом	200	7,91	5,82	10,98	128	62
Рагу из овощей	210	2,42	12,47	15,06	182,25	137
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	11,2	52	к/к
Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	376а
Итого:		15,24	18,93	81,72	558,25	
Полдник						
Сырники из творога/Молоко сгущенное	100/20	20,29	14,37	22,6	300	232/к/к

Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	111,36	397
Итого:		23,96	17,56	38,42	411,36	
Всего за 2 день:		50,81	45,82	191,72	1381,01	

День 3 (среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный овсяный	200	5,924	5,932	17,928	148,8	94
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	38,32	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	17,5	1,31	0,17	9,8	45,5	к/к
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		10,824	10,052	52,278	390,62	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	17
Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,27	12,91	106,6	81
Птица тушеная	80	8,83	5,47	2,35	110,5	301
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	204,92	317
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	11,2	52	к/к
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	22,06	102,24	373
Итого:		22,53	14,89	89,46	647,26	
Полдник						
Омлет с зелёным горошком	85	6,52	9,5	8,41	132	219
Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,5	к/к
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	399
Итого:		8,605	9,65	33,835	243,5	
Всего за 3 день:		42,359	34,992	185,373	1325,38	

День 4 (четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный рисовый	200	4,82	5,08	16,83	132,4	94
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	38,32	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	17,5	1,31	0,17	9,8	45,5	к/к
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		9,72	9,2	51,18	320,22	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед						
Овощи натуральные по сезону (огурцы)	60	0,48	0,06	1,56	8,4	16
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	204	1,78	4,89	13,41	115,55	76
Тефтели мясные (2-й вариант)	100	6,83	7,84	8,63	132,5	287
Капуста тушеная (гарнир)	150	3,1	4,86	14,14	128,36	336

Овощи натуральные по сезону (огурцы)	60	0,48	0,06	1,56	8,4	16
Борщ вегетарианский(мелкошинкованный)	200	2,19	4,76	10,94	95,4	59
Бефстроганов из отварного мяса	80	10,32	8,27	2,19	124,35	278
Картофель отварной	130	2,29	3,46	18,4	113,88	318
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	11,2	52	к/к
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	1,12	89,02	398
Итого :		19,76	17,3	59,9	554,05	
Полдник						
Омлет с сыром	85	8,55	15,84	1,32	182,2	216
Кондитерское изделие	30	1,98	2,1	18,1	53,98	п/п
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	120,6	401
Итого:		15,75	22,44	26,98	356,78	
Всего за день:		46,84	49,74	148,32	1286,63	

День 7(вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный кукурузный	200	4,97	5,1	17,04	131,8	94
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	38,32	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	17,5	1,31	0,17	9,8	45,5	к/к
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		9,87	9,22	51,39	319,62	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	399
Обед						
Овощи натуральные по сезону(помидоры)	60	0,6	0,12	2,22	12	17
Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	4,39	4,21	14,33	107,8	81
Перец фаршированный/Соус сметанный с томатом	160/30	12,95	8,99	14,57	191	299/355
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	11,2	52	к/к
Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	376а
Итого:		22,25	13,84	84,58	546,8	
Полдник						
Лапшевник с творогом	105	8,6	7,52	20,15	182,6	212
Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	396
Итого:		9,11	7,57	47,33	293,84	
Всего за 7 день:		42,13	30,63	201,48	1236,26	

День 8 (Среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный овсяный	200	5,924	5,932	17,928	148,8	94
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	40,7	393
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	17,5	1,31	0,17	9,8	45,5	к/к
Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		10,884	10,052	52,488	339	

Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед						
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,29	2,46	13,46	105,44	82
Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,69	301	304
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	11,2	52	к/к
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,06	102,24	373
Итого:		29,1	14,47	101,33	672,06	
Полдник						
Биточки манные с повидлом	100/15	4,26	3,13	25,21	146	199
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	111,36	397
Итого:		7,93	6,32	41,03	257,36	
Всего за 8 день:		48,314	31,242	204,648	1312,42	

День 9 (Четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный манный	200	5,48	5,04	16,1	131,8	99
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	38,32	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	17,5	1,31	0,17	9,8	45,5	к/к
Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		10,38	9,16	50,45	319,62	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	399
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	17
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	7,38	2,62	12,83	104,8	84
Голубцы ленивые/Соус сметанный с томатом	160/30	14,12	9,04	20,26	219	298/355
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	11,2	52	к/к
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	1,12	89,02	398
Итого:		26,57	16,1	62,14	580,34	
Полдник						
Яблоки ,запечённые с творогом	80/30	4,95	2,81	35,5	187	390
Кондитерское изделие	30	1,98	2,1	18,1	53,98	п/п
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	120,6	401
Итого:		12,15	9,41	61,16	361,58	
Всего за 9 день:		50	34,67	191,93	1337,54	

День 10 (Пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный рисовый	200	4,82	5,08	16,83	132,4	94
Чай с повидлом	180/20	0,12	0,02	9,76	40	411
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	15	78	к/к
Хлеб ржаной	17,5	1,31	0,17	9,8	45,5	к/к

Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		9,66	9,65	51,46	328,9	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед						
Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,6	80
Рыба припущенная с овощами	100	8,4	0,5	3	51,6	244
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	153,09	321
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	11,2	52	к/к
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,06	102,24	373
Итого :		18,37	11,88	90,73	560,99	
Полдник						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	8
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14,49	71	13
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	119,06	396
Итого:		10,45	11,93	38,22	324,46	
Всего за 10-й день:		38,88	33,86	190,21	1258,35	
В среднем за 10 дней:		46,82	39,59	186,64	1331,76	
Процент выполнения		115,62	87,97	95,32	98,65	
Итого в среднем (процент)						99,39

Медицинская сестра _____ Д.М. С.В. Зайцева

Итого за 10 дней:						
Всего за 10 дней:	1258,35	1331,76	98,65	99,39		
В среднем за 10 дней:	125,835	133,176	9,865	9,939		
Процент выполнения:	115,62	87,97	95,32	98,65		
Итого в среднем (процент):						