

Утверждаю

Директор МАОУ Благовещенская СОШ

Бецких О.И.

Меню приготавливаемых блюд
для организации питания детей
от 3 лет до 7 лет
в МАОУ Благовещенская СОШ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зима - весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	<u>Каша молочная жидкая</u>	<u>200</u>	<u>6.88</u>	<u>7.6</u>	<u>28.12</u>	<u>209.28</u>	<u>142</u>
	<u>Бутерброд с маслом и сыром</u>	<u>60</u>	<u>5.93</u>	<u>0.45</u>	<u>19.38</u>	<u>180</u>	<u>3</u>
	<u>Чай с молоком</u>	<u>180</u>	<u>2.9</u>	<u>4.32</u>	<u>12.11</u>	<u>39.17</u>	<u>394</u>
Итого за завтрак		440	15.71	12.37	59.61	428.45	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0.5		12.7	52.68	
Итого за второй завтрак		100	0.5	0	12.7	52.68	
Обед	<u>Винегрет овощной</u>	<u>60</u>	<u>0.74</u>	<u>3.83</u>	<u>4.7</u>	<u>56.8</u>	<u>51</u>
	<u>Суп картофельный с бобовыми</u>	<u>200</u>	<u>4.39</u>	<u>4.22</u>	<u>13.06</u>	<u>107.8</u>	<u>81</u>
	<u>Котлета рубленая из птицы</u>	<u>80</u>	<u>14.3</u>	<u>7.42</u>	<u>13.45</u>	<u>178</u>	<u>305</u>
	<u>Капуста тушеная</u>	<u>130</u>	<u>2.25</u>	<u>4.34</u>	<u>9.06</u>	<u>86.77</u>	<u>336</u>
	<u>Компот из сухофруктов</u>	<u>180</u>	<u>0.14</u>		<u>17.4</u>	<u>86.3</u>	<u>375</u>
	<u>Хлеб</u>	<u>60</u>	<u>7.47</u>	<u>1.47</u>	<u>45.66</u>	<u>220.92</u>	
Итого за обед		710	29.29	21.28	103.33	736.59	
Полдник	<u>Ватрушка с повидлом</u>	<u>75</u>	<u>3.8</u>	<u>2.5</u>	<u>38.7</u>	<u>197.3</u>	<u>201</u>
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания	180	5	4.5	8.4	95	
Итого за полдник		255	8.8	7	47.1	292.3	
Итого за день		1505	54.3	40.65	222.74	1510.02	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зима - весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	<u>Омлет натуральный</u>	<u>200</u>	<u>12.36</u>	<u>22</u>	<u>5.6</u>	<u>288.71</u>	<u>215</u>
	<u>Какао с молоком</u>	<u>180</u>	<u>4.8</u>	<u>4.8</u>	<u>22.41</u>	<u>144.76</u>	<u>397</u>
	<u>Бутерброд с маслом</u>	<u>40</u>	<u>1.74</u>	<u>7.53</u>	<u>14.62</u>	<u>136</u>	<u>1</u>
	<u>Хлеб</u>	<u>40</u>	<u>4.97</u>	<u>0.98</u>	<u>30.44</u>	<u>147.28</u>	
Итого за завтрак		460	23.87	35.31	73.07	716.75	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0.5		12.7	52.68	
Итого за второй завтрак		100	0.5	0	12.7	52.68	
Обед	<u>Салат из свеклы</u>	<u>60</u>	<u>0.86</u>	<u>3.65</u>	<u>5.02</u>	<u>56.34</u>	<u>33</u>
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.39	3.91	6.78	67.8	67
	<u>Биточки рыбные</u>	<u>80</u>	<u>11.84</u>	<u>8.96</u>	<u>10.24</u>	<u>171.68</u>	<u>64</u>
	<u>Каша рассыпчатая</u>	<u>130</u>	<u>5.04</u>	<u>3.93</u>	<u>30.26</u>	<u>176.84</u>	<u>150</u>
	<u>Кисель из концентрата</u>	<u>180</u>			<u>28.85</u>	<u>107.1</u>	<u>169</u>
	<u>Хлеб</u>	<u>60</u>	<u>7.47</u>	<u>1.47</u>	<u>45.66</u>	<u>220.92</u>	
Итого за обед		710	26.6	21.92	126.81	800.68	
Полдник	<u>Запеканка из творога с морковью</u>	<u>130</u>	<u>12.43</u>	<u>14.66</u>	<u>20.51</u>	<u>262.47</u>	<u>238</u>
	<u>Соус молочный сладкий</u>	<u>50</u>	<u>1.7</u>	<u>3.8</u>	<u>4.4</u>	<u>79.09</u>	<u>351</u>
	<u>Чай с лимоном</u>	<u>180</u>			<u>12.4</u>	<u>48.6</u>	<u>393</u>
Итого за полдник		360	14.13	18.46	37.31	390.16	
Итого за день		1630	65.1	75.69	249.89	1960.27	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зима - весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	<u>Каша молочная жидкая</u>	<u>200</u>	<u>6.88</u>	<u>7.6</u>	<u>28.12</u>	<u>209.28</u>	<u>142</u>
	<u>Бутерброд с маслом и сыром</u>	<u>60</u>	<u>5.93</u>	<u>0.45</u>	<u>19.38</u>	<u>180</u>	<u>3</u>
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	<u>180</u>	<u>3.94</u>	<u>4.36</u>	<u>20.75</u>	<u>133.38</u>	<u>395</u>
Итого за завтрак		440	16.75	12.41	68.25	522.66	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0.5		12.7	52.68	
Итого за второй завтрак		100	0.5	0	12.7	52.68	
Обед	<u>Салат витаминный</u>	<u>60</u>	<u>0.78</u>	<u>3.6</u>	<u>3.81</u>	<u>51.6</u>	<u>54</u>
	<u>Борщ с капустой и картофелем</u>	<u>200</u>	<u>1.46</u>	<u>3.93</u>	<u>10.19</u>	<u>109.75</u>	<u>57</u>
	<u>Суфле из печени</u>	<u>80</u>	<u>10.08</u>	<u>4.44</u>	<u>8</u>	<u>118.88</u>	<u>107</u>
	<u>Картофельное пюре</u>	<u>130</u>	<u>3.08</u>	<u>3.8</u>	<u>14.35</u>	<u>104.13</u>	<u>321</u>
	<u>Компот из сухофруктов</u>	<u>180</u>	<u>0.14</u>		<u>17.4</u>	<u>86.3</u>	<u>375</u>
	<u>Хлеб</u>	<u>60</u>	<u>7.47</u>	<u>1.47</u>	<u>45.66</u>	<u>220.92</u>	
Итого за обед		710	23.01	17.24	99.41	691.58	
Полдник	<u>Кондитерские изделия</u>	<u>60</u>	<u>4.5</u>	<u>7.08</u>	<u>44.94</u>	<u>250.26</u>	
	<u>Фрукты свежие</u>	<u>100</u>	<u>0.4</u>	<u>0.4</u>	<u>9.8</u>	<u>44</u>	
	<u>Чай с сахаром</u>	<u>180</u>			<u>13.48</u>	<u>51.17</u>	<u>173</u>
Итого за полдник		340	4.9	7.48	68.22	345.43	
Итого за день		1590	45.16	37.13	248.58	1612.35	

Неделя: первая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: от 4 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	<u>Суп молочный с рисом</u>	<u>200</u>	<u>200</u>	<u>9.84</u>	<u>9.38</u>	<u>41.7</u>	<u>94</u>
	<u>Бутерброд с повидлом</u>	<u>55</u>	<u>2.47</u>	<u>3.92</u>	<u>278.55</u>	<u>155.99</u>	<u>2</u>
	<u>Чай с молоком</u>	<u>180</u>	<u>2.9</u>	<u>4.32</u>	<u>12.11</u>	<u>39.17</u>	<u>394</u>
Итого за завтрак		435	205.37	18.08	300.04	236.86	
Второй завтрак	<u>Фрукты свежие</u>	<u>100</u>	<u>0.4</u>	<u>0.4</u>	<u>9.8</u>	<u>44</u>	
Итого за второй завтрак		100	0.4	0.4	9.8	44	
Обед	<u>Салат из моркови</u>	<u>60</u>	<u>0.75</u>	<u>0.06</u>	<u>6.97</u>	<u>31.38</u>	<u>41</u>
	<u>Суп с рыбными фрикадельками</u>	<u>200</u>	<u>4.81</u>	<u>2.47</u>	<u>13.65</u>	<u>95.96</u>	<u>124</u>
	<u>Котлета из говядины</u>	<u>80</u>	<u>12.44</u>	<u>9.43</u>	<u>12.85</u>	<u>185.33</u>	<u>282</u>
	<u>Макаронные изделия отварные</u>	<u>130</u>	<u>4.75</u>	<u>5.2</u>	<u>32.3</u>	<u>197.9</u>	<u>152</u>
	<u>Кисель из концентрата</u>	<u>180</u>			<u>28.85</u>	<u>107.1</u>	<u>169</u>
	<u>Хлеб</u>	<u>60</u>	<u>7.47</u>	<u>1.47</u>	<u>45.66</u>	<u>220.92</u>	
Итого за обед		710	30.22	18.63	140.28	838.59	
Полдник	<u>Сырники из творога</u>	<u>130</u>	<u>24.29</u>	<u>16.47</u>	<u>14.82</u>	<u>304.2</u>	<u>231</u>
	<u>Соус молочный сладкий</u>	<u>50</u>	<u>1.7</u>	<u>3.8</u>	<u>4.4</u>	<u>79.09</u>	<u>351</u>
Итого за полдник	<u>Напиток из плодов шиповника</u>	<u>180</u>	<u>0.5</u>		<u>14.1</u>	<u>68.1</u>	<u>398</u>
Итого за день		1605	262.48	57.38	483.44	1570.84	

Неделя: первая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: от 4 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	<u>Каша молочная жидкая</u>	<u>200</u>	<u>9.68</u>	<u>7.92</u>	<u>47</u>	<u>301.8</u>	<u>145</u>
	<u>Бутерброд с маслом</u>	<u>40</u>	<u>1.74</u>	<u>7.53</u>	<u>14.62</u>	<u>136</u>	<u>1</u>
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	<u>180</u>	<u>3.94</u>	<u>4.36</u>	<u>20.75</u>	<u>133.38</u>	<u>395</u>
Итого за завтрак		420	15.36	19.81	82.37	571.18	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0.5		12.7	52.68	
Итого за второй завтрак		100	0.5	0	12.7	52.68	
Обед	<u>Салат из белокочанной капусты</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>0.5</u>	<u>2.1</u>	<u>3.4</u>	<u>44</u>
	<u>Суп картофельный с крупой</u>	<u>200</u>	<u>2</u>	<u>2.22</u>	<u>13.6</u>	<u>82.6</u>	<u>80</u>
	<u>Суфле из рыбы</u>	<u>80</u>	<u>14.12</u>	<u>7.7</u>	<u>4</u>	<u>142.32</u>	<u>63</u>
	<u>Овощное рагу</u>	<u>130</u>	<u>2.54</u>	<u>3.64</u>	<u>15.77</u>	<u>108.28</u>	<u>134</u>
	<u>Компот из сухофруктов</u>	<u>180</u>	<u>0.14</u>		<u>17.4</u>	<u>86.3</u>	<u>375</u>
	<u>Хлеб</u>	<u>60</u>	<u>7.47</u>	<u>1.47</u>	<u>45.66</u>	<u>220.92</u>	
Итого за обед		710	86.27	15.53	98.53	643.82	
Полдник	<u>Ватрушка со сметаной</u>	<u>75</u>	<u>5.8</u>	<u>6.6</u>	<u>37.3</u>	<u>235</u>	<u>192</u>
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания	180	5	4.5	8.4	95	
Итого за полдник		255	10.8	11.1	45.7	330	
Итого за день		1485	112.93	46.44	239.3	1597.68	

Неделя: вторая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: от 4 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	<u>Каша молочная жидкая</u>	<u>200</u>	<u>6.88</u>	<u>7.6</u>	<u>28.12</u>	<u>209.28</u>	<u>142</u>
	<u>Бутерброд с повидлом</u>	<u>55</u>	<u>2.47</u>	<u>3.92</u>	<u>278.55</u>	<u>155.99</u>	<u>2</u>
	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	<u>180</u>	<u>3.94</u>	<u>4.36</u>	<u>20.75</u>	<u>133.38</u>	<u>395</u>
Итого за завтрак		435	13.29	15.88	327.42	498.65	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0.5		12.7	52.68	
Итого за второй завтрак		100	0.5	0	12.7	52.68	
Обед	<u>Салат из яблок и моркови</u>	<u>60</u>	<u>0.78</u>	<u>4.69</u>	<u>7.08</u>	<u>73.71</u>	<u>40</u>
	<u>Уха рыбацкая</u>	<u>200</u>	<u>5.8</u>	<u>1.8</u>	<u>16.2</u>	<u>105</u>	<u>29</u>
	<u>Бигус с мясом</u>	<u>200</u>	<u>19.4</u>	<u>7.1</u>	<u>12.9</u>	<u>197.7</u>	<u>86</u>
	<u>Компот из сухофруктов</u>	<u>180</u>	<u>0.14</u>		<u>17.4</u>	<u>86.3</u>	<u>375</u>
	<u>Хлеб</u>	<u>60</u>	<u>7.47</u>	<u>1.47</u>	<u>45.66</u>	<u>220.92</u>	
Итого за обед		700	33.59	15.06	99.24	683.63	
Полдник	<u>Кондитерские изделия</u>	<u>60</u>	<u>4.5</u>	<u>7.08</u>	<u>44.94</u>	<u>250.26</u>	
	<u>Фрукты свежие</u>	<u>100</u>	<u>0.4</u>	<u>0.4</u>	<u>9.8</u>	<u>44</u>	
	<u>Чай с сахаром</u>	<u>180</u>			<u>13.48</u>	<u>51.17</u>	<u>392</u>
Итого за полдник		340	4.9	7.48	68.22	345.43	
Итого за день		1575	52.28	38.42	507.58	1580.39	

Неделя: вторая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: от 4 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	7.16	8.36	25.82	208.8	93
	Бутерброд с маслом	40	1.74	7.53	14.62	136	1
	Чай с молоком	180	2.9	4.32	12.11	39.17	394
Итого за завтрак		420	11.8	20.21	52.55	383.97	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0.5		12.7	52.68	
Итого за второй завтрак		100	0.5	0	12.7	52.68	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0.5	2.1	3.4	41	44
	Борщ с картофелем	200	1.6	3.32	9.64	76	58
	Плов из птицы	210	19.71	22.05	36.75	433.02	304
	Компот из сухофруктов	180	0.14		17.4	86.3	375
	Хлеб	60	7.47	1.47	45.66	220.92	
Итого за обед		710	29.42	28.94	112.85	857.24	
Полдник	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	
	Омлет с морковью	85	5.92	11.91	2.99	143.28	217
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания	180	5	4.5	8.4	95	
Итого за полдник		365	11.32	16.81	21.19	282.28	
Итого за день		1595	53.04	65.96	199.29	1576.17	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: от 4 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша молочная вязкая	200	9.68	7.92	47	301.8	145
	Бутерброд с маслом и сыром	60	5.93	0.45	19.38	180	3
	Какао с молоком	180	4.8	4.8	22.41	144.76	397
Итого за завтрак		440	20.41	13.17	88.79	626.56	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0.5		12.7	52.68	
Итого за второй завтрак		100	0.5	0	12.7	52.68	
Обед	<u>Салат из свеклы</u>	<u>60</u>	<u>0.86</u>	<u>3.65</u>	<u>5.02</u>	<u>56.34</u>	<u>33</u>
	Суп с макаронами с курой	200	2.15	2.27	13.7	83.8	82
	Рыба припущенная	80	19.23	6.3	0.5	136.42	62
	Пюре картофельное	130	3.08	3.8	14.35	104.13	321
	<u>Кисель из концентрата</u>	<u>180</u>			<u>28.85</u>	<u>107.1</u>	<u>169</u>
	Хлеб	60	7.47	1.47	45.66	220.92	
Итого за обед		710	32.79	17.49	108.08	708.71	
Полдник	Запеканка морковная	130	4.51	9.71	28.37	199.33	153
	Соус молочный сладкий	50	1.7	3.8	4.4	58.8	351
	Чай с сахаром	180			13.48	51.17	392
Итого за полдник		360	6.21	13.51	46.25	309.3	
Итого за день		1610	59.91	44.17	255.82	1697.25	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: от 4 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Омлет с овощами	200	13.95	28.07	7.07	337.51	220
	Бутерброд с маслом	40	1.74	7.53	14.62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3.94	4.36	20.75	133.38	395
Итого за завтрак		420	19.63	39.96	42.44	606.89	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0.5		12.7	52.68	
Итого за второй завтрак		100	0.5	0	12.7	52.68	
Обед	Винегрет овощной	60	0.74	3.83	4.7	56.8	51
	Суп-пюре из картофеля	200	4.86	6.04	23.54	168	99
	Голубцы ленивые	160	14.1	9.08	12.5	218.6	298
	Соус сметанный	50	0.9	6.2	2.6	71	354
	Компот из сухофруктов	180	0.14		17.4	86.3	375
	Хлеб	60	7.47	1.47	45.66	220.92	
Итого за обед		710	28.21	26.62	106.4	821.62	
Полдник	Булочка домашняя	75	7.01	2.01	47.48	237	193
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для детского питания	180	5	4.5	8.4	95	
Итого за полдник		355	12.41	6.91	65.68	376	
Итого за день		1585	60.75	73.49	227.22	1857.19	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: от 4 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	<u>Каша молочная вязкая</u>	<u>200</u>	<u>200</u>	<u>9.68</u>	<u>7.92</u>	<u>47</u>	<u>145</u>
	<u>Бутерброд с маслом</u>	<u>35</u>	<u>1.53</u>	<u>6.6</u>	<u>12.79</u>	<u>119</u>	<u>1</u>
	<u>Чай с молоком</u>	<u>180</u>	<u>2.9</u>	<u>4.32</u>	<u>12.11</u>	<u>39.17</u>	<u>174</u>
Итого за завтрак		415	204.43	20.6	32.82	205.17	
Второй завтрак	<u>Фрукты свежие</u>	<u>100</u>	<u>0.4</u>	<u>0.4</u>	<u>9.8</u>	<u>44</u>	
Итого за второй завтрак		100	0.4	0.4	9.8	44	
Обед	<u>Салат из моркови</u>	<u>60</u>	<u>0.75</u>	<u>0.06</u>	<u>6.97</u>	<u>31.38</u>	<u>41</u>
	<u>Щи из свежей капусты</u>	<u>200</u>	<u>1.39</u>	<u>3.91</u>	<u>6.78</u>	<u>67.8</u>	<u>66</u>
	<u>Рулет картофельный с печенью</u>	<u>200</u>	<u>16.93</u>	<u>16.6</u>	<u>13.45</u>	<u>303.8</u>	<u>72</u>
	<u>Компот из сухофруктов</u>	<u>180</u>	<u>0.14</u>		<u>17.4</u>	<u>86.3</u>	<u>375</u>
	<u>Хлеб</u>	<u>60</u>	<u>7.47</u>	<u>1.47</u>	<u>45.66</u>	<u>220.92</u>	
Итого за обед		700	26.68	22.04	90.26	710.2	
Полдник	<u>Запеканка из творога</u>	<u>130</u>	<u>20.59</u>	<u>15.06</u>	<u>19.96</u>	<u>301.6</u>	<u>237</u>
	<u>Соус молочный сладкий</u>	<u>50</u>	<u>1.3</u>	<u>2.9</u>	<u>3.4</u>	<u>63.86</u>	<u>168</u>
	<u>Кисель из концентрата</u>	<u>180</u>			<u>28.85</u>	<u>107.1</u>	<u>169</u>
Итого за полдник		360	21.89	17.96	52.21	472.56	
Итого за день		1575	253.4	61	185.09	1431.93	