

Меню приготавливаемых блюд
с 01.09.2024
Возрастная категория: 3-7 ДОУ

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ "Краснонивинская СОШ" Потрепалова Е.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	1555	39	30	212	1271	
ЗАВТРАК		405	9	11	53	348	
	Бутерброд с маслом	25	1,56	3,79	9,91	79,93	1/5
	Каша пшеничная (кукурузная) молочная	200	7,54	7,35	36,92	243,93	91/1
	Чай с сахаром	180			6,01	24,02	ттк12/5
10 ЧАСОВ		100	0	0	13	54	
	Напиток из шиповника	100	0,34	0,14	12,81	53,88	256/1
ОБЕД		600	20	12	85	531	
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	180	1,24	3,31	7,69	65,47	27/1
	Котлеты из мяса	60	1,74	3,96	9,74	81,50	161/1
	Пюре из гороха с маслом	130	13,36	4,20	32,23	220,14	108/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,64		13,00	54,57	241/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной обед	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/0
УСИЛ.ПОЛДН	ИК	450	9	7	61	338	
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	1,20	0,12	17,13	74,40	2/4
	Суп молочный с крупой	200	5,13	6,08	19,71	154,03	43/1
	Чай с сахаром	180			6,01	24,02	ттк12/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/0
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	1555	30	35	200	1229	
ЗАВТРАК		405	6	7	53	305	
	Бутерброды с джемом или повидлом	25	1,18	0,12	13,88	61,32	2/4
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,31	7,36	33,03	219,58	98/1
	Чай с сахаром	180			6,01	24,02	ттк12/5
10 ЧАСОВ		100	0	0	7	29	
	Напиток лимонный	100	0,07	0,01	7,23	29,26	/0
ОБЕД		600	14	17	74	507	
	Суп картофельный с рыбными консерва	180	6,59	6,47	11,89	132,12	41/1
	Голубцы ленивые	60	0,81	4,86	4,19	63,65	150/1
	Картофельное пюре	130	2,81	5,43	18,79	135,20	206/1
	Компот из свежих яблок	180	0,14		16,50	66,59	701/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
УСИЛ.ПОЛДН	ИК	450	9	10	66	388	
	Салат из свеклы	60	0,84	3,66	4,93	55,95	33/4
	Макаронные изделия отварные	150	5,67	5,74	36,05	218,49	194/1
	Чай с сахаром	200			7,01	28,02	ттк12/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/0

	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	1555	38	43	206	1365	
ЗАВТРАК		405	9	12	52	353	
	Бутерброд с маслом	25	1,56	3,79	9,91	79,93	1/5
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,57	8,18	36,41	249,48	96/1
	Чай с сахаром	180			6,01	24,02	ттк12/5
10 ЧАСОВ		100	0	0	13	54	
	Напиток из шиповника	100	0,34	0,14	12,81	53,88	256/1
ОБЕД		600	21	20	83	598	
	Рассольник ленинградский	180	1,82	5,29	12,43	104,52	33/1
	Печень говяжья по строгановски	60	10,33	9,44	3,69	141,03	162/1
	Макаронные изделия отварные	130	4,89	4,92	31,10	188,24	194/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,64		13,00	54,57	241/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
УСИЛ.ПОЛДН	ИК	450	7	11	58	360	
	Салат "Пестрый"	60	0,69	3,04	6,88	57,56	31/5
	Манник (вариант 2)	60	3,72	7,88	19,39	163,33	/1
	Чай с сахаром	200			7,01	28,02	ттк12/5
	Яблоко	100	0,40		9,80	40,80	7/0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	1555	39	36	229	1400	
ЗАВТРАК		405	8	7	52	305	
	Бутерброды с джемом или повидлом	25	1,18	0,12	13,88	61,32	2/4
	Каша манная молочная жидкая	200	6,33	7,36	31,98	219,46	90/1
	Чай с сахаром	180			6,01	24,02	ттк12/5
10 ЧАСОВ		100	1		10	42	
	Сок	100	0,50		10,10	42,40	418/4
ОБЕД		600	21	17	101	648	
	Суп-пюре из разных овощей	180	2,49	4,63	13,00	103,62	51/1
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,22	0,13	7,87	37,50	58/1
	Гуляш	60	11,53	7,38	2,43	122,22	437/5
	Рис отварной	130	3,34	4,82	34,86	196,16	191/1
	Компот из свежих яблок	180	0,14		25,49	102,51	701/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/0
УСИЛ.ПОЛДН	ИК	450	9	11	66	405	
	Рулет или запеканка картофельные с ов	200	5,91	11,00	33,22	255,33	264/5
	Чай с сахаром	200			10,00	39,99	ттк12/5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/0

	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	1525	35	33	243	1407	
ЗАВТРАК		405	10	12	62	395	
	Бутерброд с маслом	25	1,56	3,79	9,91	79,93	1/5
	Каша ячневая молочная вязка	200	7,21	6,92	37,72	241,97	99/1
	Чай с молоком (1 вариант)	180	1,22	1,34	13,97	72,83	261/1
10 ЧАСОВ		100	0	0	13	54	
	Напиток из шиповника	100	0,34	0,14	12,81	53,88	256/1
ОБЕД		600	12	14	78	487	
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,78	4,04	13,85	106,91	36/1
	Котлеты из мяса	60	1,74	3,96	9,74	81,50	161/1
	Картофельное пюре	130	2,81	5,43	18,79	135,20	206/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,64		13,00	54,57	241/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/0
УСИЛ.ПОЛДН	ИК	420	13	7	90	471	
	Запеканка рисовая с творогом	150	10,25	6,41	42,24	267,59	120/1
	Повидло	40	0,16		26,00	104,64	
	Чай с сахаром	200			7,01	28,02	ттк12/5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	1555	45	45	204	1400	
ЗАВТРАК		405	9	13	45	329	
	Бутерброд с маслом	25	1,56	3,79	9,91	79,93	1/5
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200	6,95	8,97	29,25	225,53	93/1
	Чай с сахаром	180			6,01	24,02	ттк12/5
10 ЧАСОВ		100	0	0	7	29	
	Напиток лимонный	100	0,07	0,01	7,23	29,26	/0
ОБЕД		600	20	17	92	597	
	Суп картофельный с рыбными консерва	180	6,59	6,47	11,89	132,12	41/1
	Котлеты из мяса	60	1,74	3,96	9,74	81,50	161/1
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,56	5,88	34,26	220,16	186/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,53		12,99	54,09	241/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/0
УСИЛ.ПОЛДН	ИК	450	17	15	60	444	
	Салат из моркови	50	0,57	5,04	4,54	65,78	9/1
	Котлеты или биточки рыбные	65	9,23	5,21	5,94	107,54	134/1
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	5,11	4,92	29,96	184,54	249/2
	Чай с сахаром	200			7,01	28,02	ттк12/5
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	

	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	1555	31	33	224	1316	
ЗАВТРАК		405	7	7	58	329	
	Бутерброды с джемом или повидлом	25	1,18	0,12	13,88	61,32	2/4
	Каша пшеничная (кукурузная) молочная	200	6,26	7,31	38,16	243,41	91/1
	Чай с сахаром	180			6,01	24,02	тгк12/5
10 ЧАСОВ		100	0	0	13	54	
	Напиток из шиповника	100	0,34	0,14	12,81	53,88	256/1
ОБЕД		600	14	14	86	527	
	Свекольник со сметаной	180	1,80	4,21	12,01	93,10	34/1
	Тефтели рыбные	60	5,63	4,00	7,17	87,20	146/1
	Картофельное пюре	130	2,81	5,43	18,79	135,20	206/1
	Компот из свежих яблок	180	0,14		25,49	102,51	701/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/0
УСИЛ.ПОЛДН	ИК	450	9	11	67	406	
	Салат из белокачаной капусты	60	1,06	3,01	6,45	57,08	43/5
	Макаронные изделия отварные	150	5,61	7,65	35,96	235,17	194/1
	Чай с сахаром	200			7,01	28,02	тгк12/5
	Хлеб пшеничный вит	20	1,52	0,16	9,84	46,88	2/0
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/0
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	1555	27	33	188	1155	
ЗАВТРАК		405	9	13	59	388	
	Бутерброды с маслом	25	1,56	3,79	9,91	79,93	1/4
	Каша молочная "Дружба"	200	6,45	7,75	35,04	235,61	311/5
	Чай с молоком (1 вариант)	180	1,22	1,34	13,97	72,83	261/1
10 ЧАСОВ		100	1		10	42	
	Сок	100	0,50		10,10	42,40	418/4
ОБЕД		600	9	15	67	441	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,31	4,91	6,48	75,28	56/1
	Котлеты из мяса	60	1,74	3,96	9,74	81,50	161/1
	Рагу из овощей	130	2,41	5,65	15,05	120,76	77/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,53		12,99	54,09	241/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/0
УСИЛ.ПОЛДН	ИК	450	7	5	52	283	
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	1,20	0,12	17,13	74,40	2/4
	Суп молочный с крупой ("Артек", пшено,	200	4,75	4,89	17,76	134,02	161/5
	Чай с сахаром	200			7,01	28,02	тгк12/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	

	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	1555	39	38	187	1242	
ЗАВТРАК		405	8	6	52	294	
	Бутерброды с джемом или повидлом	25	1,18	0,12	13,88	61,32	2/4
	Каша манная молочная жидкая	200	6,32	6,12	31,95	208,22	90/1
	Чай с сахаром	180			6,01	24,02	тгк12/5
10 ЧАСОВ		100	0	0	12	50	
	Напиток из шиповника	100	0,34	0,14	11,82	49,88	256/1
ОБЕД		600	20	21	79	587	
	Суп -лапша домашняя	180	2,46	4,23	13,52	101,88	47/1
	Плов из птицы	180	14,76	16,54	29,77	327,07	304/1
	Компот из свежих яблок	200	0,16		17,89	72,21	701/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/0
УСИЛ.ПОЛДН	ИК	450	11	10	44	312	
	Яичница по - деревенски	150	10,37	10,23	27,30	242,69	225/0
	Чай с сахаром	200			7,01	28,02	тгк12/5
	Яблоко	100	0,40		9,80	40,80	7/0
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	1555	35	37	182	1204	
ЗАВТРАК		405	6	8	34	234	
	Бутерброд с маслом	25	1,56	3,79	9,91	79,93	1/5
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	4,57	17,60	130,19	44/1
	Чай с сахаром	180			6,01	24,02	тгк12/5
10 ЧАСОВ		100	0	0	7	29	
	Напиток лимонный	100	0,07	0,01	7,23	29,26	/0
ОБЕД		600	17	17	57	452	
	Суп крестьянский с крупой	180	1,44	4,31	7,58	74,88	42/1
	Жаркое по-домашнему...	180	12,42	12,36	17,93	232,68	153/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,71		14,00	58,84	241/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/0
УСИЛ.ПОЛДН	ИК	450	11	12	84	488	
	Салат из моркови	60	0,69	6,04	5,46	79,00	9/1
	Запеканка рисовая с творогом	130	8,85	5,54	36,06	229,53	120/1
	Повидло	40	0,16		26,00	104,64	
	Чай с сахаром	200			7,01	28,02	тгк12/5
	Хлеб пшеничный вит	20	1,52	0,16	9,84	46,88	2/0
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	15520	357	363	2075	12989	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1552	36	36	207	1299	
	Содержание БЖУ в % от калорийное!		11	25	64		