

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора школы

От 11 января 2021 г. № 7-ДГ

Основное цикличное десятидневное меню

МКОУ «Почепская СОШ»

Дошкольная группа

2021

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК:	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	19
	Яйцо вареное	1 шт	6,35	5,75	0,35	78,75	213
	Макаронные изделия отварные	75	2,95	4,055	15,6	114,88	46
	Бутерброд с маслом сливочным	40/8	3,3	1,3	29,0	112	3
	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	394
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	433	16,41	18,79	63,88	466,03	
2-ОЙ ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	100	0,90	0	18,18	76,00	399
	ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК:	100	0,90	0	18,18	76,00	
ОБЕД:	<i>Салат из отварной свеклы с солеными огурцами</i>	60	0,74	4,54	3,73	61,00	21
	<i>Рассольник «Ленинградский»</i>	200	2,16	5,88	12,85	127,49	142
	<i>Рагу из птицы</i>	200	16,52	20,34	13,2	272,02	33
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,31	0,01	24,37	96,76	37
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	3,3	0,6	16,7	87	123
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	23,03	31,37	70,85	644,27	
ПОЛДНИК	<i>Булочка домашняя</i>	80	2,2	4,61	31,2	190,8	62
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,5	45
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	280	7,0	9,41	56,12	350,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1503	47,34	59,75	209,03	1536,6	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК:	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	34
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/8/15	8,76	15,4	18,48	251,2	125
	Чай с сахаром	200	12,00	3,10	14,00	53,06	113
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	463	26,62	28,45	59,28	525,64	
2-ОЙ ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	100	0,90	0	18,18	76,00	399
	ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК:	100	0,90	0	18,18	76,00	
ОБЕД:	<i>Огурец соленый</i>	40	0,3	0	0,7	5,2	70
	<i>Свекольник со сметаной</i>	200	2,0	7,0	12,2	123,0	38
	<i>Плов с мясом</i>	170	17,51	13,3	29,46	342,0	39
	<i>Кисель</i>	200	0	0	10,0	119,00	211
	<i>Хлеб</i>	50	3,3	0,6	16,7	87,00	123
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	23,11	20,9	69,06	676,2	
ПОЛДНИК	<i>Творожная запеканка со сметанным соусом</i>	110	19,4	12,2	15,9	260,1	7
	<i>Соус сметанный (молочный)</i>	50	0,44/1,7	3,03/1,0	1,9/3,53	37,8/27,4	28
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	200	4,8	4,8	24,92	159,5	45
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	360	24,64/25,9	20,03/18,0	42,72/44,35	457,4/447,0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1583	75,27/76,53	69,38/67,35	189,29/190,87	1735,24/ 1724,84	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК:	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,40	25,0	222,38	33
	Чай	200	12,00	3,10	14,0	53,06	113
	Бутерброд с маслом сливочным	40/8	3,30	1,30	29,0	112,0	3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	448	22,28	14,8	68,0	387,44	
2-ОЙ ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	100	0,90	0	18,18	76,00	399
	ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК:	100	0,90	0	18,18	76,00	
ОБЕД:	<i>Салат из зеленого горошка</i>	32	1,05	2,0	4,55	33,2	16
	<i>Суп с клецками</i>	200	5,0	1,7	17,1	114,8	43
	<i>Оладьи печеночные</i>	80	11,48	5,75	10,02	141	284, 352
	<i>Капуста тушеная</i>	150	1,72	4,91	13,78	128,92	336
	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,31	0,01	24,37	96,76	19
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87,00	123
	ИТОГО ЗА ОБЕД	712	22,86	14,97	86,52	601,68	
ПОЛДНИК	<i>Печенье</i>	50	3,75	4,9	37,2	208,5	604
	<i>Кефир с сахаром</i>	200	6,0	0,10	7,6	60,0	530
	<i>Яблоко</i>	88	0,40	0,40	9,80	44,0	368
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	338	10,15	5,4	54,6	312,5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1598	56,19	35,17	227,3	1377,62	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК:	Каша жидкая пшеничная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	31
	Какао на молоке	200	5,1	6,4	13,4	163,9	66
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/8/15	8,76	15,4	18,48	251,2	125
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	463	20,62	32,2	57,75	640,0	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	0,90	0	18,18	76,00	399
	ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК:	100	0,90	0	18,18	76,00	
ОБЕД:	Салат витаминный	48	0,71	3,2	7,3	62,0	17
	Суп рыбный	200	12,74	0,6	9,22	105,44	76Л
	Ленивые голубцы	200	27,14	20,69	18,78	370	274
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	37
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	123
	ИТОГО ЗА ОБЕД	678	44,2	25,1	76,37	721,2	
ПОЛДНИК	Оладьи со сметанным соусом	130	6,34	7,6	35,3	222,6	63
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,01	1,81	60,15	61
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	6,47	7,61	36,84	282,75	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1521	72,19	64,91	195,9	1780,91	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК:	Каша геркулесовая молочная	200	7,7	7,7	27,3	170	6
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,01	1,81	60,15	61
	Бутерброд с маслом сливочным	40/8	8,76	15,4	18,48	251,2	125
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	463	16,59	23,11	4,59	481,35	
2-ОЙ ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	100	0,90	0	18,18	76,00	399
	ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК:	100	0,90	0	18,18	76,00	
ОБЕД:	<i>Салат из свеклы</i>	58	0,52	3,05	5,76	53,6	13
	<i>Борщ со сметаной</i>	200	1,78	5,2	13,6	101,2	29
	<i>Сельдь с луком</i>	80	11,85	11,44	1,9	158,0	83
	<i>Картофельное пюре</i>	150	3,39	4,69	27,66	128,92	63
	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,31	0,01	24,37	96,76	19
	<i>Хлеб</i>	50	3,3	0,6	16,7	87,00	123
	ИТОГО ЗА ОБЕД	738	21,15	24,99	89,99	625,48	
ПОЛДНИК	<i>Сырники с маслом и сахаром</i>	125	21,4	10,5	34,0	325,0	9
	<i>Какао на молоке</i>	200	5,1	6,4	13,4	163,9	66
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	325	26,5	16,9	47,4	488,9	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1706	65,14	65,0	160,16	1671,73	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК:	Каша гречневая рассыпчатая	160	4,5	6,4	21,9	263,0	186
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,01	1,81	60,15	61
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/8/15	8,76	15,4	18,48	251,2	125
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	423	13,39	21,81	42,19	574,35	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	0,90	0	18,18	76,00	399
	ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК:	100	0,90	0	18,18	76,00	
ОБЕД:	Огурец соленый	40	0,3	0	0,7	5,2	70
	Суп рисовый	200	2,24	4,7	9,8	90,9	98
	Бефстроганов из отварной говядины в молочном сметанном соусе	80	13,38	12,62	3,4	180,65	126
	Макаронные изделия отварные	100	5,9	8,11	31,29	229,76	49
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	37
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	123
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	25,43	26,04	86,26	690,27	
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	100	5,2	2,0	60,3	279,7	59
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,5	45
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	300	10,0	6,8	85,22	439,2	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1473	49,72	54,65	231,85	1779,82	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК:	Каша «Дружба» молочная	200	5,3	11,97	31,9	263,8	43
	Бутерброд с маслом сливочным	40/8	3,3	1,3	29,0	112	3
	Какао на молоке	200	5,1	6,4	13,4	163,9	66
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	448	13,7	19,67	74,3	539,7	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	0,90	0	18,18	76,00	399
	ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК:	100	0,90	0	18,18	76,00	
ОБЕД:	Икра свекольная	70	1,6	2,45	7,2	60,0	24
	Суп вермишелевый	200	2,0	6,35	18,1	91,3	30
	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	42
	Гороховое пюре	100	10,93	0,77	22,67	142,60	
	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	37
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	123
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	29,24	20,6	93,32	633,06	
ПОЛДНИК	Ленивые вареники с маслом и сахаром	125	21,4	11,5	34,0	335,00	3
	Чай с сахаром	200	12,00	3,10	14,00	53,06	113
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	325	33,4	14,15	48,00	388,06	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1673	68,98	49,17	240,61	1636,82	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК:	Вермишель молочная	200	6,58	9,0	26,12	187,04	10
	Чай с сахаром	200	12,00	3,10	14,00	53,06	113
	Бутерброд с маслом сливочным	40/8	3,30	1,30	29,0	112,0	3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	448	21,88	13,4	69,12	352,1	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Сок	180	0,90	0	18,18	76,00	399
	ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК:	180	0,90	0	18,18	76,00	
ОБЕД:	<i>Салат овощной</i>	69	0,54	4,06	1,68	45,2	15
	<i>Щи со сметаной</i>	200	3,68	7,07	8,58	118,0	56
	<i>Печень по-строгановски</i>	70	12,3	17,7	3,46	182,5	53
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	8,2	6,9	35,9	238,9	
	<i>Кисель</i>	200	0	0	10,0	119,0	211
	<i>Хлеб</i>	50	3,3	0,6	16,7	87,0	123
	ИТОГО ЗА ОБЕД	739	28,02	36,33	76,32	790,6	
ПОЛДНИК	<i>Печенье</i>	50	3,75	4,9	37,2	208,5	604
	<i>Кефир с сахаром</i>	200	6,0	0,10	7,6	60,0	530
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	250	9,75	5,0	44,8	268,5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1617	60,55	54,73	208,42	1487,2	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК:	Каша пшеничная молочная	200	5,3	11,97	31,9	263,8	43
	Чай с сахаром	200	12,0	3,10	14,0	53,06	113
	Бутерброд с маслом сливочным	40/8	3,30	1,30	29,0	112,0	3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	448	20,6	16,37	74,9	428,86	
2-ОЙ ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	100	0,90	0	18,18	76,00	399
	ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК:	100	0,90	0	18,18	76,00	
ОБЕД:	<i>Винегрет</i>	60	0,94	1,85	6,69	43,0	55
	<i>Суп гороховый на к/б с гренками</i>	200	3,9	6,7	28,3	104,0	47
	<i>Биточки рыбные</i>	70	15,5	6,8	5,6	150,7	5
	<i>Рис с маслом сливочным</i>	150	3,6	5,3	36,7	209,7	315
	<i>Кисель</i>	200	0	0	10,0	119,00	211
	<i>Хлеб</i>	50	3,3	0,6	16,7	87,0	123
	ИТОГО ЗА ОБЕД	730	27,24	21,25	103,99	713,4	
ПОЛДНИК	<i>Омлет</i>	100	6,28	7,25	2,56	100,0	76
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	200	4,8	4,8	24,92	159,5	45
	<i>Апельсины</i>	70	0,14	0,63	5,67	30,1	
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	370	11,22	12,68	33,15	289,6	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1648	59,96	50,3	230,22	1506,46	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК:	Каша ячневая молочная	200	5,3	11,97	31,9	263,8	43
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/8/15	8,76	15,4	18,48	251,2	125
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,01	1,81	60,15	61
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	463	15,86	25,81	45,29	533,75	
2-ОЙ ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	100	0,90	0	18,18	76,00	399
	ИТОГО ЗА 2-ОЙ ЗАВТРАК:	100	0,90	0	18,18	76,00	
ОБЕД:	<i>Салат витаминный</i>	48	0,71	3,2	7,3	62,0	17
	<i>Суп гречневый на к/б</i>	200	2,23	6,4	9,9	113,0	42
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	200	17,64	23,8	18,37	298,75	46
	<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0,31	0,01	24,37	96,76	37
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	3,3	0,6	16,7	87	123
	ИТОГО ЗА ОБЕД	678	24,24	34,01	76,64	657,51	
ПОЛДНИК	<i>Творожный пудинг со сметанным соусом</i>	112	17,3	8,9	22,8	192,1	8
	<i>Какао на молоке</i>	200	5,1	6,4	13,4	163,9	66
	ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	312	22,4	15,3	36,2	356,0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1553	63,4	75,12	176,31	1623,26	