

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

МБОУ-СОШ №2 г.Искитима

/А.А.Рыбцев

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-средняя общеобразовательная школа
№2 города Искитима Новосибирской области

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет.

№ рецептуры	Название блюда	Мас са	Белк и	Жир ы	Углев оды	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4,4	4,4	24,7	155,9
54-21гн	Какао с молоком	160	2,7	2,1	8,8	64,8
Пром.	Батон нарезной	32	2,4	0,9	16,4	83,7
	Итого за Завтрак	350	9,6	13,2	50	357,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	150	4,4	5,1	9,4	101
54-21г	Горошница	120	11,6	1,1	27	163,9
54-29м	Шницель из курицы	60	11,5	2,2	8	97,7
54-2хн	Компот из кураги	180	0,9	0	14,1	60,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	560	32,2	8,8	83,1	540
	Уплотненный полдник					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-1о	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,1
	Чай зеленый	150	0,3	0	6,9	28,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Уплотненный полдник	390	12,6	21,4	29,2	359,1
	Итого за день	1400	54,9	43,5	172,4	1299,7
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
	Каша вязкая молочная геркулесовая*	150	5,8	5,1	21,3	154,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2	8,7	62,8
Пром.	Батон нарезной	32	2,4	0,9	16,4	83,7
Пром.	Джем из абрикосов	8	0	0	5,8	23,2
	Итого за Завтрак	350	10,7	8	52,2	324,1
	Второй завтрак					

Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
	Итого за Второй завтрак	100	3,4	2,5	5,5	58,1
	Обед					
101	Суп картофельный с гречневой крупой	160	2,3	1,9	15,3	87,3
	Капуста, тушеная с мясом*	200	14,6	5,9	10,3	153
	Компот из чернослива и сухофруктов	150	0,3	0	19,4	79,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	560	21	8,2	69,6	436,8
	Уплотненный полдник					
54-3г	Макароны отварные с сыром	120	6,3	5,5	22,9	166,2
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
	Итого за Уплотненный полдник	350	11,4	7,9	71,1	400,5
	Итого за день	1360	46,5	26,6	198,4	1219,5
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	150	6,2	7,6	28,2	206,2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7
Пром.	Варенье	8	0	0	5,9	23,8
Пром.	Батон нарезной	32	2,4	0,9	16,4	83,7
	Итого за Завтрак	340	9,7	9,3	56,9	351,4
	Второй завтрак					
54-13хн	Напиток из шиповника	100	0,3	0,1	7,6	32,7
	Итого за Второй завтрак	100	0,3	0,1	7,6	32,7
	Обед					
54-18с	Свекольник	150	1,3	1,9	7,9	54,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
	Печень говяжья по-строгановски	80	11,8	7,2	7,2	140,7
54-5хн	Компот из яблок и вишни	150	0,2	0,1	7,6	31,9
	Итого за Обед	530	16,9	14	59,1	430,5
	Уплотненный полдник					
201	Рагу из овощей 1	120	2,1	4,5	11,8	95,9
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	150	0,2	0,1	5,6	23,8
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
	Итого за Уплотненный полдник	330	7,5	6,4	51,4	292,3
	Итого за день	1300	34,4	29,8	175	1106,9
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5,4	4,3	20	140,5
467	Напиток из цикория с молоком	180	4,3	3,4	14,3	104,9
Пром.	Батон простой	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за Завтрак	370	14,4	11	49	352,4
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4

	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	150	2,4	1,4	11,4	68,1
	Суфле куриное с рисом ¹	180	17,8	6,8	9,7	171,1
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0	19	76,9
	Итого за Обед	540	21,1	11,3	41,9	353,6
	Уплотненный полдник					
54-6т	Сырники	60	11,8	3,5	12,4	128
	Соус молочный (сладкий)	15	0,2	0,8	1,8	14,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0	4,9	20,4
Пром.	Зефир	30	0,2	0	23,9	97
	Итого за Уплотненный полдник	255	12,3	4,3	43	260,3
	Итого за день	1265	48,2	27	143,7	1010,7
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	130,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,2	9,8	70,7
	Масло шоколадное	10	0	0	0	0
Пром.	Батон простой	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за Завтрак	370	9,3	6,8	43,5	272,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
	Суп картофельный "Кудрявый"	150	4	4,9	12,2	109,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-4м	Котлета из говядины	60	10,9	10,4	9,9	177,1
54-21хн	Кисель из брусники	150	0,1	0,1	11,1	45,5
	Итого за Обед	510	18,1	20,7	53	471,3
	Уплотненный полдник					
334	Морковь тушеная в сметанном соусе	100	1,7	4,6	7,8	79,6
54-9р	Тефтели рыбные (горбуша)	60	10,6	7,1	7,6	136,9
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	150	0,2	0	5,4	22,6
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	15	0,6	4,6	9,4	81,2
	Итого за Уплотненный полдник	325	13,1	16,3	30,2	320,3
	Итого за день	1305	41	43,9	136,8	1107,5
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,1	6,9	29	202,7
54-21гн	Какао с молоком	150	2,6	1,9	8,3	60,8
Пром.	Батон простой	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29
	Итого за Завтрак	340	11,2	9,1	59,2	363,7

	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Обед					
	Суп картофельный с пшеном	150	2,4	2,8	16,2	99,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5,1	28,7	187
	Тефтелька мясная	80	10,1	9	1,3	126,8
462	Соус томатный	15	0,2	0,1	0,7	4,4
54-2хн	Компот из кураги	150	0,7	0	11,7	50,2
	Итого за Обед	515	20	17	58,6	468,3
	Уплотненный полдник					
27	Макароны, запеченные с яйцом	120	5,6	7,6	21,7	177,7
	Чай зеленый	150	0,3	0	6,9	28,8
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за Уплотненный полдник	290	7,4	9,6	43,5	289,7
	Итого за день	1245	39	36,1	171,1	1166,1
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	150	3,7	4,4	18	126,7
	Напиток из цикория	150	0,5	0,3	7	33,2
Пром.	Батон простой	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Повидло абрикосовое	10	0	0	6,4	25,7
	Итого за Завтрак	340	6,6	5	46,1	256,8
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4,1	1,5	5,9	53,5
	Итого за Второй завтрак	100	4,1	1,5	5,9	53,5
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	2,3	4,1	9,9	86,1
	Жаркое по-домашнему из говядины	180	13,4	11,5	21,2	241,6
54-3хн	Компот из чернослива	150	0,4	0,1	14,6	61
	Итого за Обед	480	16,1	15,7	45,7	388,7
	Уплотненный полдник					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
	Манник	100	7	5,7	35,8	222,1
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Итого за Уплотненный полдник	310	7,7	8,8	42,4	279,2
	Итого за день	1230	34,5	31	140,1	978,2
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	3,4	13,4	100,7
379	Кофейный напиток.	180	1	0,6	16,8	76,5
Пром.	Батон простой	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за Завтрак	370	7,6	11,6	45	314,5
	Второй завтрак					

Пром.	Молоко 2.5%	100	2,9	2,5	4,8	53,3
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за Второй завтрак	120	4,4	4,5	19,7	136,5
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	2,2	4	7,3	74,2
54-11м	Плов из отварной говядины	180	13,8	13,3	34,8	313,9
54-5хн	Компот из яблок и вишни	150	0,2	0,1	7,6	31,9
	Итого за Обед	480	16,2	17,4	49,7	420
	Уплотненный полдник					
	Картофель запеченный	100	1,6	4	12,4	91,3
245	Рыба припущенная в сметанном соусе	60	13,1	9,4	1,3	142,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0	4,9	20,4
	Итого за Уплотненный полдник	310	14,8	13,4	18,6	253,9
	Итого за день	1280	43	46,9	133	1124,9
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
	Каша вязкая молочная ячневая	150	5,2	4,1	20,8	141,2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7
Пром.	Батон простой	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за Завтрак	340	11	8,2	41,9	285,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	150	2,2	2,3	8,2	62,1
54-1г	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4
54-30м	Курица тушеная с морковью	60	8,5	3,5	2,7	75,8
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0	19	76,9
	Итого за Обед	480	15,3	9,7	56,1	372,2
	Уплотненный полдник					
336	Капуста тушеная белокочанная	120	2,8	3,8	11,3	91,2
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	150	0,2	0,1	5,6	23,8
	Калач сметанный	60	4,4	8,2	30,8	214,7
	Итого за Уплотненный полдник	330	7,4	12,1	47,7	329,7
	Итого за день	1250	34,2	30,1	155,8	1031,1
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4,1	21,5	138,4
	Кофейный напиток на сгущённом молоке	150	1,8	1,8	17,6	93,2
	Масло шоколадное	10	0	0	0	0
Пром.	Батон простой	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за Завтрак	340	8,2	6,2	53,8	302,8
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4

	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	150	3,9	3,3	11,9	92,9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	120	3,5	4,2	24,4	149,7
54-5м	Котлета из курицы	60	11,5	2,6	8	101,2
54-1соус	Соус сметанный	10	0,1	0,8	0,3	9,3
54-21хн	Кисель из брусники	150	0,1	0,1	11,1	45,5
	Итого за Обед	490	19,1	11	55,7	398,6
	Уплотненный полдник					
243	Вареники ленивые	120	21,5	6,7	19,6	225,1
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	150	0,2	0	5,4	22,6
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за Уплотненный полдник	290	23,2	8,7	39,9	330,9
	Итого за день	1220	50,9	26,3	159,2	1076,7
		Мас	Белк	Жир	Углев	Энергетическая
		са	и	ы	оды	ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Завтрак	351	9,83	8,84	49,76	318,15
	Средние показатели за Второй завтрак	102	1,49	1,01	9,84	54,39
	Средние показатели за Обед	514,5	19,6	13,38	57,25	428
	Средние показатели за Уплотненный полдник	318	11,74	10,89	41,7	311,59
	Средние показатели за период	1285,5	42,7	34,1	158,6	1112,1