

«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 3 до 7 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)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	180	5,3	5,2	29,7	187
54-21гн	Какао с молоком	180	3,1	2,3	9,9	72,9
Пром.	Батон простой	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за Завтрак	405	10,9	18,7	54,5	430,2
	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)	180	5,3	6,1	11,3	121,1
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-29м	Шницель из курицы	80	15,3	2,9	10,7	130,2
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	640	39,8	10,7	94,5	633,5
	Уплотненный полдник					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-1о	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,1
	Чай зеленый	180	0,3	0	8,3	34,5
	Итого за Уплотненный полдник	360	9,7	19,2	15,8	274,1
	Итого за день	1505	60,9	48,7	174,9	1381,1
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	180	7,3	10,1	29,2	236,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,2	9,8	70,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Джем из абрикосов	15	0,1	0	10,8	43,4
	Итого за Завтрак	405	12,6	13,2	65,2	429,3
	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	180	2,6	2,1	17,2	98,3
	Капуста, тушеная с мясом*	210	15,4	6,2	10,8	160,6
54-3хн	Компот из чернослива	180	0,5	0,1	17,5	73,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	620	22,3	8,8	70,1	449,3
	Уплотненный полдник					
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,7	23,5
Пром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
	Итого за Уплотненный полдник	370	10,4	8,7	64,4	377,6
	Итого за день	1495	48,7	33,2	205,2	1314,3
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	180	7,5	9,1	33,9	247,4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1	7,7	45,2
Пром.	Батон простой	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Повидло яблочное	15	0,1	0	9,8	39,2
	Итого за Завтрак	405	11,3	10,4	66,1	403
	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	180	1,6	2,3	9,5	65,3
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
	Печень говяжья по-строгановски	100	14,8	8,9	9	175,8
54-5хн	Компот из яблок и вишни	180	0,2	0,1	9,1	38,2
	Итого за Обед	610	20,2	16,1	64	482,8
	Уплотненный полдник					
201	Рагу из овощей 1	150	2,6	5,6	14,8	119,9
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	180	0,2	0,1	6,7	28,5
54-9в	Булочка школьная	80	6,9	2,4	45,4	230,2
	Итого за Уплотненный полдник	410	9,7	8,1	66,9	378,6
	Итого за день	1525	41,5	34,7	204,6	1297,1
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	180	6,4	5,2	24	168,6
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	405	16,6	13,3	53	398,4
	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	70	0,7	3,6	2,2	43,7
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	180	2,9	1,7	13,6	81,7
	Суфле куриное с рисом ¹	200	19,8	7,5	10,8	190,2
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0	22,7	92,3
	Итого за Обед	630	23,7	12,8	49,3	407,9
	Уплотненный полдник					
54-6т	Сырники	80	15,7	4,6	16,5	170,7
	Соус молочный (сладкий)	20	0,3	1	2,4	19,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0	5,9	24,5
Пром.	Зефир	30	0,2	0	23,9	97
	Итого за Уплотненный полдник	310	16,3	5,6	48,7	312,1
	Итого за день	1445	57	32,1	160,8	1162,8
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	180	4,8	5,2	22,8	156,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,2	9,8	70,7
	Масло шоколадное	15	0	0	0	0
Пром.	Батон простой	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за Завтрак	405	10,1	7,7	47,3	298,7
	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"	180	4,8	5,9	14,6	131,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-4м	Котлета из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
54-21хн	Кисель из брусники	180	0,1	0,1	13,4	54,6
	Итого за Обед	590	22,6	25,2	60,9	561,4
	Уплотненный полдник					
334	Морковь тушеная в сметанном соусе	120	2	5,6	9,3	95,5
54-9р	Тефтели рыбные (горбуша)	80	14,2	9,5	10,1	182,6
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	180	0,2	0,1	6,5	27,1
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	20	0,8	6,1	12,5	108,2
	Итого за Уплотненный полдник	400	17,2	21,3	38,4	413,4
	Итого за день	1495	50,4	54,3	156,7	1316,8
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7,3	8,3	34,8	243,2
54-21гн	Какао с молоком	180	3,1	2,3	9,9	72,9
Пром.	Джем из абрикосов	15	0,1	0	10,8	43,4
Пром.	Батон простой	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за Завтрак	405	12,9	10,9	70,2	430,7
	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	180	2,9	3,4	19,5	119,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
	Тефтелька мясная	80	10,1	9	1,3	126,8
462	Соус томатный	10	0,1	0,1	0,5	3
54-2хн	Компот из кураги	180	0,9	0	14,1	60,2
	Итого за Обед	600	22,2	18,8	71,3	543,6
	Уплотненный полдник					
27	Макароны, запеченные с яйцом	150	7	9,5	27,1	222,1
	Чай зеленый	180	0,3	0	8,3	34,5
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за Уплотненный полдник	350	8,8	11,5	50,3	339,8
	Итого за день	1455	44,3	41,6	201,6	1358,5
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	180	4,5	5,3	21,6	152
	Напиток из цикория	180	0,7	0,4	8,4	39,8
Пром.	Повидло абрикосовое	15	0,1	0	9,6	38,6
Пром.	Батон простой	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за Завтрак	405	7,7	6	54,3	301,6
	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	180	2,8	5	11,9	103,3
	Жаркое по-домашнему из говядины	200	14,9	12,8	23,5	268,4
54-3хн	Компот из чернослива	180	0,5	0,1	17,5	73,2
	Итого за Обед	560	18,2	17,9	52,9	444,9
	Уплотненный полдник					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,7	3,6	2,2	43,7
	Манник	120	8,4	6,8	42,9	266,6
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,7	23,5
	Итого за Уплотненный полдник	370	9,2	10,4	50,8	333,8
	Итого за день	1435	39,2	35,8	163,9	1133,8
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,9	4,1	16,1	120,8
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	405	8,4	15,9	47,8	367,6
	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	180	2,6	4,8	8,7	89
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,7	348,8
54-5хн	Компот из яблок и вишни	180	0,2	0,1	9,1	38,2
	Итого за Обед	560	18,1	19,6	56,5	476
	Уплотненный полдник					
	Картофель запеченный	120	1,9	4,7	14,8	109,6
245	Рыба припущенная в сметанном соусе	80	17,5	12,5	1,7	189,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0	5,9	24,5
	Итого за Уплотненный полдник	380	19,5	17,2	22,4	323,7
	Итого за день	1465	50,4	57,2	146,4	1303,8
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	Каша вязкая молочная ячневая	180	6,2	5	25	169,4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1	7,7	45,2
Пром.	Батон простой	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за Завтрак	405	13,4	10,7	47,4	339,5
	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	180	2,6	2,7	9,9	74,5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-30м	Курица тушеная с морковью	80	11,3	4,6	3,6	101,1
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0	22,7	92,3
	Итого за Обед	590	18,6	12,6	66,7	455
	Уплотненный полдник					
336	Капуста тушеная белокочанная	150	3,5	4,8	14,2	114
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	180	0,2	0,1	6,7	28,5
	Калач сметанный	80	5,9	10,9	41,1	286,3
	Итого за Уплотненный полдник	410	9,6	15,8	62	428,8
	Итого за день	1505	42,1	39,2	186,2	1266,6
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	180	4,7	4,9	25,8	166,1
	Кофейный напиток на сгущённом молоке	180	2,1	2,1	21,1	111,8
Пром.	Батон простой	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Масло шоколадное	15	0	0	0	0
	Итого за Завтрак	405	9,2	7,3	61,6	349,1
	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	180	4,7	3,9	14,3	111,4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-5м	Котлета из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-1соус	Соус сметанный	10	0,1	0,8	0,3	9,3
54-21хн	Кисель из брусники	180	0,1	0,1	13,4	54,6
	Итого за Обед	600	24,6	13,5	69,2	497,3
	Уплотненный полдник					
243	Вареники ленивые	150	26,9	8,4	24,5	281,4
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	180	0,2	0,1	6,5	27,1
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за Уплотненный полдник	350	28,6	10,5	45,9	391,7
	Итого за день	1455	62,8	31,7	186,5	1282,5
		Мас	Белк	Жир	Углев	Энергетическая
		са	и	ы	оды	ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Завтрак	405	11,3	11,4	56,74	374,81
	Средние показатели за Второй завтрак	102	1,49	1,01	9,84	54,39
	Средние показатели за Обед	600	23,0	15,6	65,54	495,17
	Средние показатели за Уплотненный полдник	371	13,9	12,8	46,56	357,36
	Средние показатели за период	1478	49,7	40,9	178,7	1281,7