Утверждаю:
директор школы
Ю.А.Ковалец

Примерное 10дневное меню МБОУ «Весьегонская СОШ»
образовательный центр «ПРЕДШКОЛЬНАЯ ПОРА» разработано на основании рецептур блюд для детских учреждений
(Т.В.Плотникова 4- е издание текст 2013 год ООО «Феникс» оформление 2015год)

Первая неделя Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, (гр.)	Пищевые вещества (грамм)				Витамин С на 100 г	№ рецептур Рецептура блюд для детских учреждений 2015 год
			Б	Ж	У	Ккал		
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,45	123
	Какао-напиток на молоке	20	6,2	6,4	22,36	169,82	0,54	133
	Бутерброд с маслом	45	2,75	8,5	16,45	153	--	106
Второй завтрак	сок	200	0,0	0,0	12	50	2	
обед	Салат из свежих помидор с репчатым луком и растительным маслом	50	0,55	3,58	2,25	43,35	17,64	266
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	2,9	4,8	6,8	94,4	15,5	220
	Жаркое по - домашнему	200	10,52	10,86	19,4	243,74	2,05	11
	Кисель из позидла	200	0,0	0,0	38,4	150,0	0,92	75
	Хлеб ржаной	40	2,88	1,7	17,6	87,6	--	
Уплотненный полдник	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,0	9,8	47	19,5	
	Пудинг творожный с изюмом запеченный	150	20,49	13,56	14,88	271,99	0,39	61
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	11,68	98,7	--	
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13,0	49,28	3,0	154
	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,98	110	--	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**59,65**	**67,11**	**230,46**	**1793,82**		--

Утверждаю:

директор школы
Ю.А.Ковалец

Примерное 10дневное меню МБОУ «Весьегонская СОШ»
образовательный центр «ПРЕДШКОЛЬНАЯ ПОРА» разработано на основании рецептур блюд для детских учреждений
(Т.В.Плотникова 4- е издание текст 2013 год ООО «Феникс» оформление 2015год)

Первая неделя Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, (гр.)	Пищевые вещества (грамм)				Витамин С на 100 г	№ рецептур Рецептура блюд для детских учреждений 2015 год
			Б	Ж	У	Ккал		
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,45	123
	Какао-напиток на молоке	20	6,2	6,4	22,36	169,82	0,54	133
	Бутерброд с маслом	45	2,75	8,5	16,45	153	--	106
Второй завтрак	сок	200	0,0	0,0	12	50	2	
обед	Салат из свежих помидор с репчатым луком и растительным маслом	50	0,55	3,58	2,25	43,35	17,64	266
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	2,9	4,8	6,8	94,4	15,5	220
	Жаркое по - домашнему	200	10,52	10,86	19,4	243,74	2,05	11
	Кисель из повидла	200	0,0	0,0	38,4	150,0	0,92	75
	Хлеб ржаной	40	2,88	1,7	17,6	87,6	--	
Уплотненный полдник	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,0	9,8	47	19,5	
	Пудинг творожный с изюмом запеченный	150	20,49	13,56	14,88	271,99	0,39	61
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	11,68	98,7	--	
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13,0	49,28	3,0	154
	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,98	110	--	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**59,65**	**67,11**	**230,46**	**1793,82**		--

Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (грамм)				Витамин С на 100 г	№ рецептур Рецептура блюд для детских учреждений 2015 год
			Б	Ж	У	Ккал		
завтрак	Макаронник	200	8,24	10,28	46,42	310,96	0	44
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	49,28	3,0	154
	Печенье (вафли)	30	4,16	9,33	30,7	183,2	0	
Второй завтрак	Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6,0	79,5		
обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	0,54	5,1	3,16	60,7	24	248
	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	200	4,1	4,28	12,9	106,6	2,33	201
	Рис припущенный	150	3,65	4,31	36,68	199,95	--	132
	Рыба жареная	50	8,35	1,45	1,8	53,5	0,4	231
	Соус томатный с маслом сливочным	10	0,12	0,3	0,98	7,12	2,21	288
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,0	26,96	107,44	0,4	145
	Хлеб ржаной	40	2,88	1,7	17,6	87,6	0	
Уплотненный полдник	Фрукты (банан)	100	1,1	0,0	14,4	62	19,5	
	Каша кукурузная молочная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,3	122
	Молоко	200	5,6	6,4	8,2	112	0	67
	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,28	110	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**55,61**	**59,71**	**273,36**	**1773,77**		--

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (грамм)				Витамин С на 100 г	№ рецептур Рецептура блюд для детских учреждений 2015 год
			Б	Ж	У	Ккал		
	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25,0	239,34	0,45	119
	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	5,0	21,4	145,34	3,68	148
	Бутерброд с повидлом	55	2,48	3,91	28,71	160,99	0,87	106
Второй завтрак	Кисломолочный напиток «снежок» 2,5%	150	4,47	3,76	15,04	114,24		
обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом	50	0,83	3,55	2,46	45,39	25,76	250
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	3,96	2,0	15,5	112,52	2,3	202
	Свекла тушенная	150	2,45	4,5	12,26	102,81	1,27	186
	Котлета рубленая	50	7,77	5,89	8,04	115,84	0,15	18
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	1,6	144
	Хлеб ржаной	40	2,88	1,7	17,6	87,6	--	
Уплотненный полдник	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,0	9,8	47	19,5	
	Капуста, тушенная с мясом	200	9	7,5	7,36	255	19	159
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	49,28	3,0	154
	Хлеб ржаной	40	2,88	1,7	17,6	87,6	--	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**57,46**	**60,75**	**211,63**	**1632,33**		

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (грамм)				Витамин С на 100 г	№ рецептур Рецептура блюд для детских учреждений 2015 год
			Б	Ж	У	Ккал		
завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	6,04	7,8	30,3	216,6	0,2	118
	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,54	133
	бутерброд с сыром	50	5,82	12,37	13,38	190,39	0,53	107
Второй завтрак	сок	200	0,0	0,0	12	50	2	
обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,22	3,55	1,31	38,65	9,45	258
	Суп рыбный	200	13,94	0,75	9,42	117,64	2,95	27
	Плов из говядины	200	14,8	16,6	36,8	348	0,5	22
	Кисель из повидла	200	0,0	0,0	38,4	150	0,92	75
	Хлеб ржаной	40	2,88	1,7	17,6	87,6	--	
Уплотненный полдник	Фрукты (апельсин)	100	0,2	0,0	7,5	38	60,0	
	Сырники с изюмом	200	38,64	11,68	44,68	390,8	0,37	67
	Повидло	30	0,0	0,0	18,3	72		
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	49,28	2,03	154
	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,28	110	--	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**92,78**	**65,59**	**284,33**	**2028,78**		

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (грамм)				Витамин С на 100 г	№ Рецептур Рецептура блюд для детских учреждений 2015 год
			Б	Ж	У	Ккал		
завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,66	11,0	22,64	216,44	0,45	120
	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	5	21,4	145,34	0,54	148
	Бутерброд с маслом	45	2,75	8,5	16,45	153	--	34
Второй завтрак	Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6,0	79,5		
обед	Салат из свежих помидор и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	50	0,49	3,57	1,9	47,15	14,2	264
	Вермишель в молоке	200	7,4	10,8	32,8	274,2	0,3	194
	Пюре картофельное	150	3,26	4,68	8,04	123,9	2,09	178
	Гуляш из отварного мяса	50	6,45	5,1	1,64	78,13	0,69	10
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,0	26,96	107,44	0,4	145
	Хлеб ржаной	40	2,88	1,7	17,6	87,6	--	
Уплотненный полдник	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,0	9,8	47	19,5	
	Винегрет овощной	200	2,52	20,28	16.64	258,52	13,25	243
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13,0	49,28	3,0	154
	Хлеб ржаной	40	2,88	1,7	17,6	87,6	--	
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,0		84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**50,32**	**85,4**	**57,56**	**1934,1**		

Вторая неделя

Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества(грамм)				Витамин С на 100 г	№ рецептур Рецептура блюд для детских учреждений 2015 год
			Б	Ж	У	Ккал		
завтрак	Греча рассыпчатая с маслом и сахаром	200	11,6	10,4	56,8	372	0,45	116
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	49,28	3,0	154
	Бутерброд с маслом	45	2,75	8,05	16,45	153	--	133
Второй завтрак	Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6,0	79,5		
обед	Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	92,08	3,2	206
	Жаркое по-домашнему	200	10,52	10,86	19,4	243,74	2,05	11
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,0	26,96	107,44	0,4	145
	Хлеб ржаной	40	2,88	1,7	17,6	87,6	--	
Уплотненный полдник	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,0	9,8	47	19,5	
	Пудинг рыбный запеченный	200	27,46	12,02	16,56	285,34	0,68	229
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,33	153
	Хлеб ржаной	40	2,88	1,7	17,6	87,6		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**70,62**	**56,4**	**231,07**	**1713,86**		

Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (грамм)				Витамин С на 100 г	№ рецептур Рецептура блюд для детских учреждений 2015 год
			Б	Ж	У	Ккал		
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,08	10,36	40,18	289,98	0,81	124
	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	5	21,4	145,34	3,68	148
	Бутерброд с сыром	50	5,8	12,37	13,38	190,58	0,53	107
Второй завтрак	Кисломолочный напиток «снежок» 2,5%	150	4,47	3,76	15,04	114,24		
обед	Салат из свежих помидор с репчатым луком и растительным маслом	50	0,55	3,58	2,25	44,35	17,64	266
	Борщ с капустой с мясом и сметаной	200	2,8	4,7	7,8	93,6	7,8	189
	Пюре картофельное	150	3,26	4,68	8,04	123,9	2,09	227
	Рыба припущенная в молоке	50	4,21	2,87	20,95	49	0,5	236
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38	1,6	144
	Хлеб ржаной	40	2,88	1,7	17,6	87,6	--	
Уплотненный полдник	Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,0	9,8	47	19,5	
	Рагу овощное	200	5	6,78	19,26	168,42	5,62	182
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	49,28	2,03	154
	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,28	110	--	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**54,65**	**68,3**	**225,84**	**1582,67**		

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (грамм)				Витамин С на 100 г	№ рецептур Рецептура блюд для детских учреждений 2015 год
			Б	Ж	У	Ккал		
завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,66	11,0	22,64	216,44	0,45	120
	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,54	133
	Бутерброд с маслом	45	2,75	8,5	16,45	153	--	34
Второй завтрак	Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6,0	79,5		
обед	Салат из свежих помидор и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	50	0,49	3,57	1,9	47,15	14,2	264
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	2,9	4,8	6,8	94,4	15,5	220
	Блинчики	150	4,67	2,51	35,85	185,45	--	92
	Фарш рисовый с яйцом	50	1,8	3,4	11,15	83,05	0,7	302
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,0	26,96	107,44	0,4	145
	Хлеб ржаной	40	2,88	1,7	17,6	87,6	--	
Уплотненный полдник	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,0	9,8	47	19,5	
	Пудинг творожный с изюмом запеченный	150	20,49	13,56	14,88	271,99	0,39	61
	Соус сметанный сладкий	50	1,83	2,76	3,96	66,81	0,26	285
	Чай с сахаром	200	1,22	3,06	13,0	49,28	3,0	154
	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,28	110	--	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**60,52**	**66,69**	**228,63**	**1768,93**		

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (грамм)				Витамин С на 100 г	№ рецептур Рецептура блюд для детских учреждений 2015 год
			Б	Ж	У	Ккал		
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,45	125
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,33	153
	Бутерброд с повидлом	55	2,48	3,91	28,71	160,99	0,87	106
Второй завтрак	сок	200	0,0	0,0	12	50	2	
обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,43	3,55	1,3	38,6	9,45	258
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,56	2,56	14,12	108,28	3,3	212
	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	10,97	10,98	14,01	199,82	23,14	7
	Кисель из повидла	200	0,0	0,0	38,4	150	0,92	75
	Хлеб ржаной	40	2,88	1,7	17,6	87,6	--	
Уплотненный полдник	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,0	9,8	47	19,5	
	Печенье (вафли)	30	4,16	9,33	30,7	183,2	--	
	Сырники с изюмом	200	38,64	11,68	44,68	390,8	0,37	67
	Повидло	30	0,0	0,0	18,3	72		
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	49,28	3,0	154
	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,28	110	--	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**77,72**	**61,65**	**310,92**	**1996,19**		

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (грамм)				Витамин С на 100 г	№ рецептур Рецептура блюд для детских учреждений 2015 год
			Б	Ж	У	Ккал		
завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая «дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,45	121
	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	5	21,4	145,34	3,68	148
	Бутерброд с сыром	50	5,8	12,37	13,38	190,58	0,53	107
Второй завтрак	сок	200	0,0	0,0	12	50	2	
обед	Салат из капусты, огурцов и сладкого перца(помидор)	50	0,67	3,53	2,02	42,78	69,77	251
	Свекольник с мясом и со сметаной	200	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	198
	Тефтели мясо - крупяные	150	18,96	14,24	9,71	253,1	0,8	29
	Соус томатный с маслом сливочным	50	0,62	1,5	4,89	35,61	2,21	288
	Кисель из повидла	200	0,0	0,0	38,4	150,0	0,92	75
	Хлеб ржаной	40	2,,88	1,7	17,6	87,6	--	
Уплотненный полдник	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,0	9,8	4,7	19,5	
	Оладьи	200	13,96	4,36	74,18	391,8	0,62	96
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	1,68	98,7	--	
	Чай с сахаром	200	1,2	3,06	13	49,28	3,0	68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**60,75**	**63,69**	**255,43**	**1838,76**		
	Итого за весь период		650,76	657,28	2347,05	18258,49		
	Среднее значение за период		**65,07**	**65,73**	**234,71**	**1825,85**		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**3,56**	**3,6**	**12,85**			

Пон	**55,15**	**62,06**	**263,08**	**1769,19**	
Вт	**59,65**	**67,11**	**230,46**	**1793,82**	
Ср	**57,46**	**60,75**	**211,63**	**1632,33**	
Чет	**92,78**	**65,59**	**284,33**	**2028,78**	
Пят	**50,32**	**85,4**	**57,56**	**1934,1**	
Пон	**81,76**	**56,04**	**279,17**	**1913,72**	
Вт	**54,65**	**68,3**	**225,84**	**1582,67**	
Ср	**77,72**	**61,65**	**310,92**	**1996,19**	
Чет	**60,52**	**66,69**	**228,63**	**1768,93**	
пят	**60,75**	**63,69**	**255,43**	**1838,76**	
	650,76	657,28	2347,05	18258,49	