

Школа МБОУ "Красносельская СОШ"

Утвердил: должность \_\_\_\_\_  
 фамилия \_\_\_\_\_  
 дата \_\_\_\_\_



**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория 5-7 лет (детский сад)

№ п/п	День недели	Примерное меню	Раздел меню	Блюдо	Вес продукта, г	Жир	Белки	Углеводы	Пищевая ценность	№ рецептур			
1	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша из хлопьев овянных "Геркулес" жидкая	100	8,37	7,05	27,5	200				
				Сыр суколенный твердый поршневый	8	1,5	1,5	0	100				
				гор. напиток	Напиток с молоком (Танд)	100	3,24	2,57	22,5	130	496		
				хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	10,88	94	108		
				фрукты									
итого					378	13,15	11,84	60,78	415,6				
1	1	Завтрак 2	фрукты	Ягоды свежие	100	0,4	0,4	5,8	47	112			
				итого	100	0,4	0,4	5,8	47				
1	1	Обед	завушка	Язык свиной пензенский	100	1,84	4,55	4,90	95	134			
				1 блюдо	Кура в соусе с томатом	70	7,0	7,9	2,4	112	403		
				2 блюдо	Каша (гречневая) рассыпчатая	150	6,55	7,8	37	25,3	237		
				гарнир	Сок яблочный	100	0,9	0,18	0,06	82,0	318		
				напиток	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	10,88	94	108		
				хлеб бел.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	101		
				хлеб черн.	Сметана	10	0,26	1,5	0,26	16,2	479		
				итого					670	25,13	22,74	77,44	498,3
				1	1	Полдник	булочки	Молоко цельное	200	0,8	0	0,6	106
напиток	Печенье	40	3,78					4,5	37,2	208,3	540		
итого								250	0,55	4,5	40,8	314,3	
1	1	Ужин	гор. блюдо										
				гарнир									
				напиток									
				хлеб									
				итого					0	0	0	0	0
1	1	Ужин 2	кисель										
				булочки									
				напиток									
				фрукты									
				итого					0	0	0	0	0
<b>Итого за день!</b>					<b>1326</b>	<b>45,22</b>	<b>44,98</b>	<b>197,82</b>	<b>1275,4</b>				
1	2	Завтрак	гор. блюдо	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,5	0,8	27,3	162,3	364			
				Магги сливочные	10	0,05	5,3	0,00	74,0	106			
				гор. напиток	Напиток со сгущенным молоком	100	2,51	1,8	15,0	101,7	300		
				хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	10,88	94	108		
				фрукты									
итого					300	11,2	13,22	65,86	482,7				
1	2	Завтрак 2	фрукты	Сок яблочный	100	0,9	0,18	0,06	82,0	318			
				итого					100	0,9	0,18	0,06	82,0
1	2	Обед	завушка	Баранина	100	1,21	3,4	7,7	68,4	126			
				1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	100	17,4	17,0	14,1	285	377		
				2 блюдо	Картофельная запеканка с мясом	100	17,4	17,0	14,1	285	377		
				гарнир	Компот из яблок с лимоном	100	0,27	0,18	23,6	92,7	308		
				напиток	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	101		
				хлеб бел.	Сметана	10	0,26	1,5	0,26	16,2	479		
				хлеб черн.									
				итого					500	21,88	21,34	54,12	632,3
				1	2	Полдник	булочки	Булочка "Воздушка"	50	3,9	3,18	20,3	157,5
напиток	Кефир	200	5,8					0	0	100	515		
итого								250	9,7	3,18	20,3	307,5	
1	2	Ужин	гор. блюдо										
				гарнир									
				напиток									
				хлеб									
				итого					0	0	0	0	0

1	2	Ужин 2	исломол.							
			булочки							
			напитки							
			фрукты							
			итого							
1	3	Итого за день:			1030	47,04	44,54	120,25	1125,9	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный запеченный	100	2,07	19,7	31,7	357	319
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	1,35	1,17	14,31	73	495
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,33	19,66	54	100
			фрукты							
			итого		370	25,08	21,19	65,68	554	
1	3	Завесон 2	фрукты	Салаты Бананы	100	1,6	0,5	21	95	113
			итого		100	1,6	0,5	21	95	
1	3	Обед	закуска							
			1.блюдо	Суп с рыбными консервами	180	5,84	6,2	11,59	119,7	140
			2.блюдо	Печенье, тушеная в соусе	100	12,3	7,7	6,5	144	401
			гарнир	Макаронные изделия отварные	100	2,59	0,87	29,94	144,9	291
			напиток	Компот из свежих плодов	180	0,45	0,1	30,8	58,4	507
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	10,36	73	109
			итого		600	20,61	14,15	80,08	588	
1	3	Полдник	булочки							
			напитки	Ржаные	200	3,8	3	8	100	516
				Гречки	30	7,95	2,55	37,5	183	589
			итого		230	11,75	5,55	45,5	283	
1	3	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напитки							
			хлеб							
			итого		3	0	0	0	0	
1	3	Ужин 2	исломол.							
			булочки							
			напитки							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
1	3	Итого за день:			1370	53,25	48,19	212,41	1495	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная жидкая	100	4,05	3,9	23,14	161,25	262
			гор.напиток	Чай с лимоном (2 вариант)	30	1,2	12,5	7,5	147	94
			хлеб	Хлеб пшеничный	180	1,35	0,97	14,31	73	495
			фрукты		25	1,67	0,18	9,64	47	108
			итого		335	8,72	19,23	54,79	428,25	
1	4	Завтрак 2	фрукты	Сок апельсиновый	180	1,28	6,18	0,1	89	516
			итого		180	1,28	6,18	0,1	89	
1	4	Обед	закуска							
			1.блюдо	Сотелек из птицы	180	5,98	7,9	2,79	102,6	136
			2.блюдо	Котлета рыбная	80	11,12	17,0	7,68	83,7	345
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,15	5,6	15,25	138	429
			напиток	Компот из свежих плодов	180	0,45	0,19	20,8	58,4	507
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,02	19,66	54	109
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	10,36	73	109
				Сметана	10	0,26	1,5	0,38	16,0	479
			итого		680	20,04	34,98	80,42	576,3	
1	4	Полдник	булочки	Булочки "Росинки"	50	8	1,41	25,7	156,8	362
			напитки	Молоко стерилизованное	200	2,8	3	8,8	106	318
			итого		250	10,8	4,41	34,5	262,8	
1	4	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напитки							
			хлеб							





			хлеб							
			итого			0	0	0	0	0
1	8	Ужин 2	искусств.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
			итого			0	0	0	0	0
1	9	Итого за день:				0	0	0	0	0
1	7	Завтрак	гор.блюдо							
			гор.напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого			0	0	0	0	0
1	7	Завтрак 2	булочки							
			итого			0	0	0	0	0
1	7	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого			0	0	0	0	0
1	7	Полдник	булочное							
			напиток							
			итого			0	0	0	0	0
1	7	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
			итого			0	0	0	0	0
1	7	Ужин 2	искусств.							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
			итого			0	0	0	0	0
1	7	Итого за день:				0	0	0	0	0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,08	7,1	29,19	206,4	206
			гор.напиток	Сыр сырный твердый подраман	8	1,5	1,6	0	20,5	100
			гор.напиток	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	79	499
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,60	94	108
			фрукты							
			итого		408	10,97	10,19	63,10	399	
2	1	Завтрак 2	булочки	Плитки сахарные (Батон)	180	1,5	0,5	21	96	112
			итого		180	1,5	0,5	21	96	
2	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп крестьянский с ершом	180	1,82	3,07	10,47	61	154
			2 блюдо	Рагу из овощей	173	13,3	14,4	15,9	240	407
			гарнир							
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0	22,8	99	304
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,16	6,94	47	108
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,94	0,40	13,35	70	108
				Сметана	10	0,36	1,5	0,36	16,2	479
			итого		405	10,2	20,21	72,43	561,2	
2	1	Полдник	булочное	Роженица	200	5,8	8	8	100	518
			напиток	Печенье	50	3,75	4,3	17,2	208,3	390
			итого		250	9,55	12,3	25,2	208,3	
2	1	Ужин	гор.блюдо							



			чай/ир							
			напиток							
			хлеб							
			итого		0	0	0	0	0	0
2	1	Ужин 2	выпечка							
			булочки							
			напиток							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	0
2	1	Итого за день			1361	40,10	41,6	301,81	1050,1	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая яичная	150	6,85	9,58	24,45	213,2	248
				Сыр сушеный твердый пармезан	5	1,5	1,8	0	20,5	100
			гор.напиток	Каша с молоком	150	3,24	2,97	22,5	130	406
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,16	0,94	47	108
			фрукты							
			итого		350	13,19	14,38	58,75	405,9	
2	2	Завтрак 2	фрукты	Сок яблочный	180	0,9	0,18	0,08	82,8	318
			итого		180	0,9	0,18	0,08	82,8	
2	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Уха с крупой	180	4,05	1,78	10,35	76,5	152
			2 блюдо	Тестели из пшеницы жареные	60	11,04	10,16	6,96	153,2	364
			гарнир	Капусту тушеная с морковью в масле	150	3	4,2	6,3	78	404
			напиток	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,5	92,7	505
			хлеб бел	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	64	108
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,68	13,36	70	129
			итого		670	24,67	17,12	79,85	574,4	
2	2	Полдник	булочки	Булочка молочная	50	4,8	1,1	27,4	142	588
			напиток	Молоко ванильное	200	3,8	8	3,5	195	515
			итого		250	10,8	9,1	37	345	
2	2	Ужин	гор.блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
			итого		0	0	0	0	0	
2	2	Ужин 2	выпечка							
			булочки							
			напиток							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
2	1	Итого за день			1401	40,32	37,70	173,72	1315	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,65	8,6	27,75	180	200
				Бутерброд с маслом (2 вариант)	30	1,2	13,3	7,3	147	93
			гор.напиток	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14,31	70	406
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,16	0,94	47	108
			фрукты							
			итого		350	8,72	10,43	50,4	447	
2	3	Завтрак 2	фрукты	Сливки (жир)	100	0,4	0,3	10,3	47	112
			итого		100	0,4	0,3	10,3	47	
2	3	Обед	закуска							
			1 Блюдо	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант) на кур бульоне	180	0,9	3,24	10,9	16,75	144
			2 блюдо	Ягодный десерт	60	14,24	14	11,44	226	381
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,18	0,9	16,35	150	429
			напиток	Компот из яблок (курага)	180	0,27	2	18,26	72,9	512
			хлеб бел	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	64	108
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,68	13,36	70	129
				Сметана	10	0,28	1,3	0,26	16,2	479
			итого		640	21,46	21,83	70,3	603,86	
2	3	Полдник	булочки							
			напиток	Чай	200	5,8	9	6	100	516
				Вафли	50	1,4	1,8	38,5	175	588

			итого		250	7,2	6,6	46,6	275	
2	3	Ужин	гор блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
			итого		0	0	0	0	0	
2	3	Ужин 2	кисломол							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
2	3	<b>Итого за день:</b>			1370	37,78	48,15	186,8	1372,85	
2	4	Завтрак	гор блюдо	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244	255
				Бутерброд с маслом (2 вариант)	30	1,2	12,5	7,5	147	94
			гор напиток	Чай с молоком (1вар)	180	1,35	1,17	14,31	73	495
			хлеб							
			фрукты							
			итого		390	8,31	23,93	53,99	464	
2	4	Завтрак 2	фрукты	Сок яблочный	180	0,9	0,18	0,08	82,8	518
			итого		180	0,9	0,18	0,08	82,8	
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями с картофелем	180	1,85	1,99	13,3	78,84	158
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,6	4,1	3,6	81,68	343
			гарнир	Рис отварной	150	4,1	6,75	37,56	227,3	414
			напиток	Чай с лимоном	180	0,09	0	1,08	54,9	494
			хлеб бел							
			хлеб черн	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	109
			итого		630	16,28	13,32	68,9	512,72	
2	4	Полдник	булочное							
			напиток	Ряженка	200	5,8	5	8	100	516
				Печенье	50	3,75	4,8	37,2	208,5	590
			итого		250	9,55	9,9	45,2	308,5	
2	4	Ужин	гор блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
			итого		0	0	0	0	0	
2	4	Ужин 2	кисломол							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
2	4	<b>Итого за день:</b>			1450	38,04	47,33	168,17	1368,02	
2	5	Завтрак	гор блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,73	17,08	111,4	165
				Бутерброд с джемом или повидлом(1вар)	30	0,85	2,15	16,3	95	95
			гор напиток	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	35,4	71,1	501
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
			фрукты							
			итого		410	10,38	9,47	78,62	337,5	
2	5	Завтрак 2	фрукты	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	112
			итого		100	0,4	0,4	9,8	47	
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Рассольник домашний	180	1,49	3,74	9,21	85	132
			2 блюдо	Макаронник с мясом	150	23,3	26,1	23,3	420	293
			гарнир							
			напиток	Сок апельсиновый	180	0,9	0,18	0,08	82,8	518
			хлеб бел							
			хлеб черн	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	109
				Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	479
			итого		560	28,59	32	46,31	674	



2	6	Полдник	булочное							
			напиток	Молоко впитанное	100	6,0	6	6,6	106	519
				Панкек	35	2,95	2,95	37,4	35	492
			итого		250	8,75	7,35	47,1	288	
2	6	Ужин	гор. блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
			итого		0	0	0	0	0	
2	6	Ужин 2	напиток							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
итого за день				1320	88,14	49,22	181,05	1347,3		
2	6	Завтрак	гор. блюдо							
			гор. напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
2	6	Завтрак 2	фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
2	6	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							
			итого		0	0	0	0	0	
2	6	Полдник	булочное							
			напиток							
			итого		0	0	0	0	0	
2	6	Ужин	гор. блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб							
			итого		0	0	0	0	0	
2	6	Ужин 2	напиток							
			булочное							
			напиток							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
итого за день				0	0	0	0	0		
2	7	Завтрак	гор. блюдо							
			гор. напиток							
			хлеб							
			фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
2	7	Завтрак 2	фрукты							
			итого		0	0	0	0	0	
2	7	Обед	закуска							
			1 блюдо							
			2 блюдо							
			гарнир							
			напиток							
			хлеб бел.							
			хлеб черн.							

			итого		0	0	0	0	0
2	7	Полдник	булочное						
			напиток						
			итого		0	0	0	0	0
2	7	Ужин	гор блюдо						
			гарнир						
			напиток						
			хлеб						
			итого		0	0	0	0	0
2	7	Ужин 2	висломол						
			булочное						
			напиток						
			фрукты						
			итого		0	0	0	0	0
			<b>Итого за день:</b>		0	0	0	0	0
			<b>Среднее значение за период:</b>		1395.3	45.307	45.882	146.96	1352.98