

Утверждаю
 директор МОБУ «Кумакская СОШ»
 ____ Г. Н. Таубаева

**Примерное 10 дневное меню
 на осенний - зимний период
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет (дошкольная группа)
 Характеристика: Без особенностей**

Неделя 1

Понедельник

Завтрак							
№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Стоимость
54-1г76	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	9,03
54-2гн45	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,2
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Итого за Завтрак		380	7,8	5,1	54	293,9	11,68
Второй завтрак							
Пром.357	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22,2	6
Итого за Второй завтрак		50	0,2	0,2	4,9	22,2	6
Обед							
54-19с10815	Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5	8,4
54-5г56	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	7,69
54-21м	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9	23,76
54-1хн21	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	7,45
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Итого за Обед		660	30,9	12,3	86	577,9	49,65
Полдник							
54-21гн49	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	11,26
54-9в7416	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	4,27
Итого за Полдник		260	9,9	5,3	46,5	273	15,53
Итого за день		1350	48,8	22,9	191,4	1167	82,86

Вторник

Завтрак							
53-19з4	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	8,78
54-27к	Каша жидкая молочная	200	5,3	5,7	25,3	174,2	12,82

	манная						
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0,8
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Итого за Завтрак		440	7,8	13,2	45,4	332	23,85
Второй завтрак							
Пром.422	Ряженка 2.5%	100	2,9	2,5	4,2	50,9	9,4
Пром.438	Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8	4,5
Итого за Второй завтрак		130	4,7	3,9	26,7	160,7	13,9
Обед							
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9	3,09
54-22м	Рагу из курицы	150	15,7	5,3	13,1	163	22,49
54-3гн118	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,55
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Итого за Обед		600	26	8,6	57,3	411,2	30,48
Полдник							
Пром.408	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	27
Пром.437	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	5,4
Итого за Полдник		230	3,3	3,1	42,5	211,3	32,4
Итого за день		1400	41,8	28,8	171,9	1115,2	100,63

Среда

Завтрак							
54-26к11805	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,6	5,8	24,3	167,2	13,84
54-45гн11826	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0,8
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Итого за Завтрак		430	7	6	44,3	258,9	16,09
Второй завтрак							
54-20хн133	Кисель из апельсинов	150	0,3	0,1	10,7	44,8	9,5
Итого за Второй завтрак		150	0,3	0,1	10,7	44,8	9,5
Обед							
54-2зб	Огурец в нарезке	40	0,3	0	1	5,6	12,5
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	3,01
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	60	7,7	2,4	3,7	67,4	12,87
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	6,26
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Итого за Обед		500	26,5	4,1	81	468	36,99
Полдник							
53-19з4	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	8,78
54-4гн120	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	4,48
Пром.360	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,97

Итого за Полдник	230	3,2	8,6	18,5	163,9	14,23
Итого за день	1310	37	18,8	154,5	935,6	76,81

Четверг

Завтрак							
54-16к223	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	13,12
54-3гн118	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,55
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Итого за Завтрак		430	7,5	6,2	45,4	267,1	17,12
Второй завтрак							
54-1з12	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	8,11
Итого за Второй завтрак		10	2,3	3	0	35,8	8,11
Обед							
54-11з84	Салат из моркови и яблок	40	0,4	4,1	2,9	49,5	2,91
54-9м 213	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	65
54-20хн133	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8	12,67
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Итого за Обед		490	24,5	23,4	57,1	536,6	82,93
Полдник							
Пром.422	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	14,1
Пром.360	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,97
Итого за Полдник		170	5,9	4	16,1	123,3	15,07
Итого за день		1100	40,2	36,6	118,6	962,8	123,23

Пятница

Завтрак							
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,2	11,2	32,4	263	18,41
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,2
Пром.360	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,97
Итого за Завтрак		420	9,9	11,4	48,6	336,7	20,58
Второй завтрак							
53-19з4	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	8,78
54-2гн45	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,2
Пром.360	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,97
Итого за Второй завтрак		230	1,8	7,5	16,3	139,8	10,95
Обед							
54-8з255	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	2,5
54-4г54	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	12,11
54-5м177	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	18,06
54-35хн	Компот из смеси	200	0,4	0	19,8	80,8	6,26

	сухофруктов						
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Итого за Обед		535	27,5	16	94,2	631,9	41,28
Полдник							
Пром.408	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	27
Пром.438	Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8	4,5
Итого за Полдник		230	2,8	1,6	42,7	196,4	31,5
Итого за день		1415	42	36,5	201,8	1304,8	104,31

Неделя 2

Понедельник

Завтрак							
54-19к193	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2	12,01
54-3гн118	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,55
Пром.360	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,97
Итого за Завтрак		420	7,2	4,8	34,3	209	15,53
Второй завтрак							
Пром.357	Яблоко	40	0,2	0,2	3,9	17,8	4,8
Итого за Второй завтрак		40	0,2	0,2	3,9	17,8	4,8
Обед							
54-9с285	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9	5,14
54-27м9391	Капуста тушеная с мясом птицы	100	8,4	4,1	5,2	91,5	10,88
54-1хн21	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	7,45
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Итого за Обед		550	19,3	9,1	62,1	407,8	25,82
Полдник							
54-21гн49	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	11,26
Пром.14407	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,93
Итого за Полдник		220	6	3,7	20,4	139,5	12,19
Итого за день		1230	32,7	17,8	120,7	774,1	58,34

Вторник

Завтрак							
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	17,97
54-2гн45	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,2
Пром.360	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,97
Итого за Завтрак		420	10	10,3	53,8	348,6	20,14
Второй завтрак							
Пром.428	Молоко 3.2%	150	4,4	4,8	7,1	88,8	11,5
Итого за Второй завтрак		150	4,4	4,8	7,1	88,8	11,5

Обед							
54-13з35	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	2,17
54-3м 209	Голубцы ленивые	150	12,7	11,5	9,6	192,5	38,63
54-3гн118	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	2,55
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Итого за Обед		460	17,3	14,7	43,5	375,5	45,7
Полдник							
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,2
54-9в7416	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	4,27
Итого за Полдник		260	5,4	1,8	40,4	199,4	5,47
Итого за день		1290	37,1	31,6	144,8	1012,3	82,81

Среда							
Завтрак							
54-20к131	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	13,41
54-45гн11826	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0,8
Пром.360	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,97
Итого за Завтрак		420	8,7	6	41,7	255,6	15,18
Второй завтрак							
Пром.357	Яблоко	40	0,2	0,2	3,9	17,8	4,8
Итого за Второй завтрак		40	0,2	0,2	3,9	17,8	4,8
Обед							
54-10с326	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	5,28
54-11р299	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1	16,23
54-1хн21	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	7,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Итого за Обед		520	18,9	11,4	57,7	409,1	31,31
Полдник							
54-12г58	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	9,1
54-2гн45	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,2
Пром.360	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,97
Итого за Полдник		370	8,1	6,7	51,7	299,5	11,27
Итого за день		1350	35,9	24,3	155	982	62,56

Четверг							
Завтрак							
54-21к10819	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249	17,19
54-2гн45	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,2
Пром.360	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,97

Итого за Завтрак		420	8,9	9,5	50,3	322,7	19,36
Второй завтрак							
54-1з12	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	8,11
Итого за Второй завтрак		10	2,3	3	0	35,8	8,11
Обед							
54-18с9397	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3	6,6
54-12м274	Плов с курицей	150	20,4	6,1	24,9	236	26,86
54-1хн21	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	7,45
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Итого за Обед		600	26,3	10,8	78,1	514,7	43,26
Полдник							
Пром.422	Ряженка 2.5%	100	2,9	2,5	4,2	50,9	9,4
Пром.438	Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8	4,5
Итого за Полдник		130	4,7	3,9	26,7	160,7	13,9
Итого за день		1160	42,2	27,2	155,1	1033,9	84,63

Пятница

Завтрак							
54-8к243	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	200	8,4	9,7	40,3	281,6	21,59
54-2гн45	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,2
Пром.360	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,97
Итого за Завтрак		420	10,1	9,9	56,5	355,3	23,76
Второй завтрак							
53-19з4	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	8,78
54-45гн11826	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0,8
Пром.360	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,97
Итого за Второй завтрак		230	1,7	7,5	15,1	134,4	10,55
Обед							
54-6с336	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6	3,35
54-8м 202	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,2	5	117	24,76
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	6,26
Пром.360	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,45
Пром.368	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,9
Итого за Обед		510	16,8	10,9	58,9	400,8	36,72
Полдник							
Пром.408	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	27
Пром.437	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	5,4
Итого за Полдник		230	3,3	3,1	42,5	211,3	32,4

Итого за день		1390	31,9	31,4	173	1101,8	103,43
---------------	--	------	------	------	-----	--------	---------------