

ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы СП д/с «Василек»
Примерное десятидневное меню (весна-лето)
Возрастная категория: от 2 до 7 лет

Неделя: первая

День: понедельник

№ Т К	Прием пищи, наименование блюда	Выход гр.	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Ca
	Завтрак											
18	Каша молочная пшеничная с маслом	150 200		6.62 8.45	10.78 13.03	29.62 38.05	241.12 302.37	0.12 0.16	0.23 0.27	1.40 1.45	184.40 215.70	0.71 1.0
б/н	Батон с повидлом	20/20 15/15		32.93	0.65	10.29	60.12	0.0019	0.0039	0.3084	2.2122	0.0882
65	Яйцо отварное	1		3.81	3.45	0.21	47.1	-	0.38	-	-	-
42	Кофейный напиток на молоке	180 200		6.64 7.10	7.32 7.82	21.49 22.94	176.69 188.57	0.12 0.132	0.38 0.41	5.63 6.37	275.42 294.46	0.23 0.24
				50.0 52.29	22.20 24.95	61.61 71.49	525.03 598.16	0,2419 0,2939	0,9939 1,0639	7,3384 8,1284	462,0322 512,3722	1,0282 1,3282
	2-й завтрак											
б/н	Вафля	20		0.96	0.84	24.33	102.60	0.012	0.012	0.18	3.0	0.18
	Обед											
2	Щи со свежей капустой и сметаной на м/б	180 200		5.84 6.42	10.87 10.96	8.58 12.31	154.7 172.87	0.1677 0.1947	0.1612 0.1792	41.274 49.774	63.659 70.459	2.251 2.491
32	Жаркое подомашнему с мясом	150 180		10.62 11.95	10.86 12.22	19.40 21.83	243.74 274.21	0.16 0.18	0.14 0.16	4.10 4.61	29.10 32.74	2.36 2.66
51	Салат с огурцом соленым и луком	40 60		0.2 0.22	1.8 2.2	0.7 0.9	19.2 24.2	0.01 0.01	0.01 0.01	1.84 2.31	7.81 9.82	0.2 0.26
б/н	Хлеб пшеничный	20 30		1.32 1.98	0.18 0.27	7.6 11.4	39.8 59.7	0.04 0.06	- -	- -	4.6 6.9	0.38 0.57
б/н	Хлеб ржаной	40 50		1.08 1.98	0.27 0.36	9.36 12.48	44.55 59.4	0.06 0.08	0.024 0.032	- -	10.5 14.0	1.17 1.56
52	Компот из сухофруктов	180 200		0.198 0.198	-	16.03 21.02	62.76 81.71	- -	- -	- -	- -	- -
				19.26 22.75	23.98 26.01	61.67 79.94	564.75 672.09	0,4377 0,5247	0,3352 0,3812	47,214 56,694	115,669 133,919	6,361 7,541
	Полдник											
б/н	Сок фруктовый	200		1.0	0.2	20.2	92.0	0.02	0.02	4	14	2.80
	Ужин											
24	Суп молочный вермишелевый	150 200		5.51 7.16	8.75 11.0	21.88 28.04	185.86 228.79	0.050 0.060	0.186 0.221	2.54 2.73	144.11 169.71	0.338 0.45
б/н	Хлеб пшеничный	20 30		1.32 1.98	0.18 0.27	7.6 11.4	39.8 59.7	0.04 0.06	- -	- -	4.6 6.9	0.38 0.57
48	Чай с сахаром	180 200		-	-	9.98 9.98	37.9 37.9	- -	- -	0.0001 0.001	0.303 0.303	0.030 0.031
				6.83 9.14	8.93 11.27	39.46 49.42	263.56 326.39	0,09 0,12	0,186 0,221	2,5401 2,731	149,013 176,913	0,748 1,051
	Итого:			78.05 86.14	56.15 63.27	207.27 245.38	1547.94 1791.24	0,8016 0,9706	1,5471 1,6981	61,2725 71,7334	743,7142 840,2042	11,1172 12,9002

ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы СП д/с «Василек»
Примерное десятидневное меню (весна-лето)
Возрастная категория: от 2 до 7 лет

Неделя: **первая**

День: **вторник**

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Вых од гр.	Ц е н а	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность Ккал	Витамины, мг			Мин.вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак											
22	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	150 200		7.67 9.27	13.21 15.83	33.84 43.54	284.83 353.4	0.1 0.12	0.33 0.38	2.09 2.16	261 300	0.45 0.57
б/н	Батон с сыром	20/2 0 8/10		5.4	4.56	10.81	105.74	0.027	0.051	0.42	154.55	0.38
39	Какао на молоке	180 200		4.45 4.79	4.67 5.0	17.59 17.62	129.62 134.16	0.062 0.067	0.22 0.24	1.93 2.07	179.4 192.3	0.27 0.30
				17.52 19.46	22.44 25.39	62.24 71.97	520.19 593.30	0,189 0,214	0,601 0,671	4,44 4,65	594,95 646,85	1,1 1,25
	2-й завтрак											
б/н	Яблоко	100 100		0.40 0.40	0.40 0.40	9.80 9.80	47.0 47.0	0.03 0.03	0.020 0.020	10.0 10.0	16.0 16.0	2.20 2.20
	Обед											
6	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	180 200		8.02 8.20	7.79 8.51	25.77 27.64	124.71 127.51	0.082 0.083	0.045 0.046	10.55 10.75	12.62 13.54	0.314 0.338
34	Капуста тушеная с мясом кур	150 180		10.40 11.58	11.27 12.48	8.90 9.90	179.60 199.10	0.061 0.068	0.102 0.113	1.36 1.50	9.52 10.50	0.884 0.98
б/н	Огурец свежий	50		0.40	0.050	1.25	7.0	0.015	0.02	5.0	11.50	0.30
б/н	Хлеб пшеничный	20 30		1.32 1.98	0.18 0.27	7.6 11.4	39.8 59.7	0.04 0.06	- -	- -	4.6 6.9	0.38 0.57
б/н	Хлеб ржаной	40 50		1.08 1.98	0.27 0.36	9.36 12.48	44.55 59.4	0.06 0.08	0.024 0.032	- -	10.5 14.0	1.17 1.56
52	Компот из сухофруктов	180 200		0.198 0.198	-	16.03 21.02	62.76 81.71	- -	- -	- -	- -	- -
				21.42 24.34	19.56 21.67	68.91 83.69	458.42 534.42	0,258 0,306	0,191 0,211	16,91 17,25	48,74 56,44	3,048 3,748
	Полдник											
б/н	Снежок	135 150		3.65 4.05	3.38 3.75	14.58 16.20	106.65 118.50	0.041 0.045	0.176 0.195	1.22 1.35	163.35 181.50	0.135 0.150
	Ужин											
43	Рыба под омлетом	80 100		19.61 19.64	9.22 10.45	5.79 5.82	185.80 197.10	0.540 0.540	0.640 0.640	- -	163.17 163.75	0.970 0.980
б/н	Хлеб пшеничный	20 30		1.32 1.98	0.18 0.27	7.6 11.4	39.8 59.7	0.04 0.06	- -	- -	4.6 6.9	0.38 0.57
48	Чай с сахаром	180 200		- -	- -	9.98 9.98	37,9 37,9	- -	- -	0,0001 0,001	0,303 0,303	0,030 0,031
				20.93 21.62	9.40 10.72	23.37 27.20	263.50 294.70	0,58 0,6	0,640 0,640	0,0001 0,001	168,073 170,953	1,38 1,581
	Итого:			67.97 73.52	55.18 61.93	178.90 208.86	1395.76 1587.92	1,098 1,195	1,628 1,737	32,5701 33,251	991,113 1071,743	7,863 8,929

ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы СП д/с «Василек»
Примерное десятидневное меню (весна-лето)
Возрастная категория: от 2 до 7 лет

Неделя: первая

День: среда

№п/к	Прием пищи, наименование блюда	Выход г р.	Це на	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минер.вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак											
59	Суп молочный пшениный	150 200		3.01 4.53	3.18 4.78	10.53 15.83	82.75 124.46	0.040 0.060	0.13 0.19	0.58 0.86	99.26 149.29	0.15 0.23
55	Батон со сливочным маслом	20/20 5/5		1.54	0.685	10.35	95.40	0.0225	0.012	-	5	0.25
48	Чай с сахаром	180 200		-	-	9.98 10	37.85 37.90	-	-	0.0001 0.001	0.303 0.303	0.0300 .31
				4.55 6.07	3.87 5.47	30.88 36.18	216.0 257.76	0,0625 0,0825	0,142 0,202	0,5801 0,861	104,563 154,593	0,43 0,79
	2-й завтрак											
б/н	Печенье	15/20		1.5 1.88	2.36 2.95	14.98 18.73	83.42 104.28	0.016 0.02	0.016 0.02	-	4 5	0.2 0.25
	Обед											
5	Борщ Московский на к/б со сметаной	180 200		8.14 8.84	12.67 13.46	22.51 27.34	158.36 176.56	23.53 33.03	0.091 0.122	0.072 0.094	17.58 28.08	1.50 1.88
30	Шницель с подливой из мяса кур	60 80		9.89 10.78	15.64 16.57	17.56 18.15	250.46 264.76	0.040 0.040	0.070 0.080	0.28 0.31	24.08 26.70	0.87 0.96
15	Гречка отварная рассыпчатая	120 150		3.49 4.58	4.68 5.56	13.97 18.36	113.34 143.70	0.073 0.096	0.055 0.071	0.416 0.547	26.66 34.79	1.94 2.55
б/н	Свежий помидор	50		0.30	0.10	2.10	9.95	0.030	0.020	-	7.0	0.45
б/н	Хлеб пшеничный	20 30		1.32 1.98	0.18 0.27	7.6 11.4	39.8 59.7	0.04 0.06	-	-	4.6 6.9	0.38 0.57
б/н	Хлеб ржаной	40 50		1.08 1.98	0.27 0.36	9.36 12.48	44.55 59.4	0.06 0.08	0.024 0.032	-	10.5 14.0	1.17 1.56
49	Напиток лимонный	180 200		0.09	0.025	15.75	60.99	0.004	0.003	2,31	3,57	0.033
				24.31 28.55	33.57 36.35	88.85 98.66	677.45 775.06	23,777 33,34	0,263 0,328	3,078 3,261	93,99 121,04	6,343 8,003
	Полдник											
б/н	Снежок	135 150		3.65 4.05	3.38 3.75	14.58 16.20	106.65 118.50	0.041 0.045	0.176 0.195	1.22 1.35	163.35 181.50	0.135 0.150
	Ужин											
46	Макароны отварные с маслом и сахаром	150 200		3.46 4.59	3.71 4.92	30.95 42.90	168.80 221.95	0.052 0.069	0.031 0.039	-	8.95 11.50	0.68 0.90
65	Яйцо отварное	1		3.81	3.45	0.21	47.1	-	0.38	-	-	-
58	Кисель фруктовый	180 200		1.3	-	26.07	104.1	0.54 0.6	0.54 0.6	27 30	8.4 9.3	27 30
				8.57 9.70	7.16 8.37	57.23 69.18	320.0 373.15	0,592 0,669	0,951 1,019	27 30	17,35 20,8	27,68 30,9
	Итого:			42.58 50.25	50.34 56.89	206.52 238.95	1403.52 1628.75	24,4885 34,1565	1,548 1,764	31,8781 35,472	383,253 482,933	34,788 40,093

ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы СП д/с «Василек»
Примерное десятидневное меню (весна-лето)
Возрастная категория: от 2 до 7 лет

Неделя: первая День: четверг

№репц	Прием пищи, наименование блюда	Выход г р.	Це на	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь Ккал	Витамины, мг			Мин.вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак											
23	Каша манная на молоке с маслом сливочным	150 200		8.47 8.47	13.42 13.42	33.92 33.92	290.0 290.0	0.1	0.33	2.1	266.36	0.46
б/н	Батон с сыром	20/20 10/10		5.4	4.56	10.81	105.74	0.027	0.051	0.42	154.55	0.38
39	Какао на молоке	180 200		4.45 4.79	4.67 5.0	17.59 17.62	129.62 134.16	0.062 0.067	0.22 0.24	1.93 2.07	179.4 192.3	0.27 0.30
				18.32 18.66	22.65 22.98	62.32 62.35	525.36 529.90	0,189 0,194	0,601 0,621	4,45 4,59	600,31 613,21	1,11 1,14
	2-й завтрак											
б/н	Яблоко	100 100		0.40 0.40	0.40 0.40	9.80 9.80	47.0 47.0	0.03 0.03	0.020 0.020	10.0 10.0	16.0 16.0	2.20 2.20
	Обед											
7 50	Суп гороховый с гречками на к/б	180 200 20/30		12.42 15.10	11.28 12.27	36.50 45.96	216.88 262.38	0.113 0.138	0.073 0.093	7.35 7.35	25.42 34.12	2.17 3.15
30	Биточки с подливой из мяса кур	60 80		9.89 10.78	15.64 16.57	17.56 18.15	250.46 264.76	0.040 0.040	0.070 0.080	0.28 0.31	24.08 26.70	0.87 0.96
12	Картофельное пюре	120 150		3.59 3.74	5.63 5.79	23.99 24.22	161.04 164.04	0.158 0.16	0.123 0.131	21.31 21.38	43.38 49.38	1.179 1.184
б/н	Огурец свежий	50		0.40	0.050	1.25	7.0	0.015	0.02	5.0	11.50	0.30
б/н	Хлеб ржаной	40 50		1.08 1.98	0.27 0.36	9.36 12.48	44.55 59.4	0.06 0.08	0.024 0.032	-	10.5 14.0	1.17 1.56
52	Компот из сухофруктов	180 200		0.198 0.198	-	16.03 21.02	62.76 81.71	-	-	-	-	-
				27.58 32.20	32.87 34.99	104.69 123.08	742.69 779.59	0,386 0,433	0,31 0,356	33,94 34,04	114,88 135,7	5,689 7,154
	Полдник											
б/н	Снежок	135 150		3.65 4.05	3.38 3.75	14.58 16.20	106.65 118.50	0.041 0.045	0.176 0.195	1.22 1.35	163.35 181.50	0.135 0.150
	Ужин											
37	Творожно-рисовая запеканка со сладкой подливкой	150 180		22.59 22.99	15.11 16.47	16.66 21.81	295.10 329.10	0.068 0.080	0.61 0.62	0.91 0.91	234.07 237.80	0.52 0.71
48	Чай с сахаром	180 200		-	-	9.98 10	37.85 37.90	-	-	0.0001 0.001	0.303 0.303	0.0300 0.31
				22.59 22.99	15.11 16.47	26.64 31.81	332.95 367.0	0,068 0,080	0,61 0,62	0,9101 0,911	234,373 238,103	0,55 1,02
	Итого:			72.54 78.30	74.41 78.59	218.03 243.24	1754.65 1841.99	0,714 0,782	1,717 1,812	50,5201 50,891	1128,913 1184,513	9,684 11,664

ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы СП д/с «Василек»
Примерное десятидневное меню (весна-лето)
Возрастная категория: от 2 до 7 лет

Неделя: **первая**

День: **пятница**

№п/к	Прием пищи, наименование блюда	Выход г.р.	Це на	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность Ккал	Витамины, мг			Мин.вещества мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<u>Завтрак</u>											
61	Каша гречневая с молоком	150 200		5.11 6.56	5.89 6.87	21.28 29.64	158.78 205.95	0.10 0.135	0.19 0.22	1.30 1.46	135.13 157.35	1.79 2.64
55	Батон со сливочным маслом	20/20 5/5		1.54	0.685	10.35	95.40	0.022	0.012	-	5	0.25
65	Яйцо отварное	1		3.81	3.45	0.21	47.1	-	0.38	-	-	-
48	Чай с сахаром	180 200		-	-	9.98 10.0	37.85 37.90	-	-	0.001 0.001	0.303 0.303	0.030 0.031
				10.46 11.91	10.03 11.01	41.84 50.20	339.13 386.35	0,122 0,157	0,582 0,612	1,301 1,461	140,433 162,653	2,07 2,921
	<u>2-й завтрак</u>											
б/н	Яблоко	100 100		0.40 0.40	0.40 0.40	9.80 9.80	47.0 47.0	0.03 0.03	0.020 0.020	10.0 10.0	16.0 16.0	2.20 2.20
	<u>Обед</u>											
2	Щи со свежей капустой и сметаной на м/б	180 200		5.84 6.42	10.87 10.96	8.58 12.31	154.7 172.87	0.1677 0.1947	0.1612 0.1792	41.274 49.774	63.659 70.459	2.251 2.491
45	Плов рисовый с мясом	150 180		15.27 17.35	16.54 21.15	20.60 26.86	292.44 367.25	0.1560.2 01	0.143 0.165	0.75 0.75	26.14 31.35	2.10 3.07
56	Салат витаминный с зелёным горошком	40 60		0.83 1.15	3.15 3.21	2.38 3.34	41.57 47.47	0.015 0.021	0.013 0.027	14.19 18.75	17.1 23.25	0.25 0.35
б/н	Хлеб пшеничный	20 30		1.32 1.98	0.18 0.27	7.6 11.4	39.8 59.7	0.04 0.06	-	-	4.6 6.9	0.38 0.57
б/н	Хлеб ржаной	40 50		1.08 1.98	0.27 0.36	9.36 12.48	44.55 59.4	0.06 0.08	0.024 0.032	-	10.5 14.0	1.17 1.56
52	Компот из сухофруктов	180 200		0.198 0.198	-	16.03 21.02	62.76 81.71	-	-	-	-	-
				24.54 29.08	31.01 35.95	64.55 87.41	635.82 788.40	0,4387 0,5567	0,3412 0,4032	56,214 69,274	121,999 145,959	6,151 8,044
	<u>Полдник</u>											
б/н	Снежок	135 150		3.65 4.05	3.38 3.75	14.58 16.20	106.65 118.50	0.041 0.045	0.176 0.195	1.22 1.35	163.35 181.50	0.135 0.150
	<u>Ужин</u>											
14	Каша молочная кукурузная со сливочным маслом	150 200		6.08 6.91	8.12 8.24	30.12 39.62	213.62 253.70	0.033 0.046	0.25 0.26	1.95 1.95	181.69 181.75	0.19 0.20
62	Ватрушка с повидлом	70 80		3.56 6.05	2.32 5.37	29.59 42.02	149.18 213.71	0.010 0.013	0.141 0.157	0.24 0.24	12.35 15.87	0.77 1.01
б/н	Сок фруктовый	200		1.0	0.2	20.2	92.0	0.02	0.02	4	14	2.80
				10.64 13.96	10.64 13.81	79.91 101.84	454.80 559.41	0,063 0,079	0,411 0,437	6,19 6,19	208,04 211,62	3,76 4,01
	Итого:			49.69 59.40	55.46 64.92	210.68 265.45	1583.40 1899.66	0,6947 0,8677	1,5302 1,6672	74,925 88,275	649,822 717,732	14,316 17,325

ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы СП д/с «Василек»
Примерное десятидневное меню (весна-лето)
Возрастная категория: от 2 до 7 лет



Неделя: **вторая**

День: **понедельник**

№ Г К	Прием пищи, наименование блюда	Вых од г р.	Це на	Пищевые вещества			Энерге ти ческая ценнос ть	Витамины, мг			Минеральные Вещества, мг	
				Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Ca
	Завтрак											
20	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150 200		6.08 6.7	6.83 7.55	28.76 33.6	199.4 227.3	0.1 0.12	0.11 0.15	1.77 1.87	181.4 185	1.71 1.76
б/н	Батон с повидлом	20/20 15/15		32.93	0.65	10.29	60.12	0.0019	0.0039	0.3084	2.2122	0.088
39	Какао на молоке	180 200		4.45 4.79	4.67 5.0	17.59 17.62	129.62 134.16	0.062 0.067	0.22 0.24	1.93 2.07	179.4 192.3	0.27 0.30
				43,46 44,42	12,15 13,2	56,64 61,51	389,14 421,58	0,1639 0,1889	0,3339 0,3939	4,0084 4,2484	363,0122 379,5122	2,068 2,148
	2-й завтрак											
б/н	Вафля	20		0.96	0.84	24.33	102.60	0.012	0.012	0.18	3.0	0.18
	Обед											
2	Щи со свежей капустой и сметаной на мясном бульоне	180 200		5.84 6.42	10.87 10.96	8.58 12.31	154.7 172.87	0.050 0.060	0.030 0.040	15.54 19.41	37.46 46.81	0.68 0.85
33	Бефстроганов из отварной говядины	60 80		8.94 9.74	10.17 10.77	4.43 4.62	136.42 145.82	0.041 0.042	0.074 0.079	2.14 2.144	17.43 18.36	1.21 1.31
13	Рис отварной	120		2.70	3.99	21.90	134.40	0.078	0.035	-	15.45	0.76
51	Салат с огурцом соленым и луком	40 60		0.2 0.22	1.8 2.2	0.7 0.9	19.2 24.2	0.01 0.01	0.01 0.01	1.84 2.31	7.81 9.82	0.2 0.26
б/н	Хлеб пшеничный	20 30		1.32 1.98	0.18 0.27	7.6 11.4	39.8 59.7	0.04 0.06	-	-	4.6 6.9	0.38 0.57
б/н	Хлеб ржаной	40 50		1.08 1.98	0.27 0.36	9.36 12.48	44.55 59.4	0.06 0.08	0.024 0.032	-	10.5 14.0	1.17 1.56
52	Компот из сухофруктов	180 200		0.198 0.198	-	16.03 21.02	62.76 81.71	-	-	-	-	-
				20,28 23,24	27,28 28,55	68,6 84,63	572,63 678,1	0,279 0,33	0,173 0,196	19,52 23,864	93,25 111,34	4,4 5,31
	Полдник											
б/н	Сок фруктовый	200		1.0	0.2	20.2	92.0	0.02	0.02	4	14	2.80
	Ужин											
	Омлет натуральный с зелёным горошком	80 10020 /20		16.58 16,61	10.27 11.5	26.27 26.31	261.36 272.68	0.36 0.361	0.99 0.993	1.3 1.3	166.87 167.45	3.869 3.875
б/н	Хлеб пшеничный	20 30		1.32 1.98	0.18 0.27	7.6 11.4	39.8 59.7	0.04 0.06	-	-	4.6 6.9	0.38 0.57
48	Чай с сахаром	180 200		-	-	9.98 9.98	37.85 37.90	-	-	0.0001 0.001	0.303 0.303	0.030 0.031
				17,9 18,59	10,45 11,77	43,85 47,69	339,01 370,29	0,4 0,421	0,9 0,993	1,3001 1,301	171,773 174,653	4,279 4,476
	Итого:			83,6 87,25	50,92 54,56	213,62 218,16	14,95,38 15,19,1	0,8749 0,9209	1,4389 1,6149	9,0085 3,5934	645,0352 682,052	13,72 14,91

ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы
СП д/с «Василек»

Руководитель СП:  УТВЕРЖДЕНО:
В.Ю. Попова

ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы СП д/с «Василек»

Примерное десятидневное меню (весна-лето)

Возрастная категория: от 2 до 7 лет

Неделя: **вторая**

День: **вторник**

№Т К	Прием пищи, наименование блюда	Вы ход г р.	Це на	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Ca
	Завтрак											
1	Каша молочная Ассорти со сливочным маслом	150 200		6.32 9.48	10.18 15.27	26.34 39.51	223.16 334.74	0.08 0.12	0.2 0.3	0.9 1.35	183.8 275.7	0.54 0.81
б/н	Батон с сыром	20/20 10/10		5.4	4.56	10.81	105.74	0.027	0.051	0.42	154.55	0.38
42	Кофейный напиток на молоке	180 200		6.64 7.10	7.32 7.82	21.49 22.94	176.69 188.57	0.12 0.132	0.38 0.41	5.63 6.37	275.42 294.46	0.23 0.24
				18,36 21,98	22,06 27,65	58,64 73,26	505,59 629,05	0,227 0,279	0,631 0,761	6,95 8,14	613,77 724,71	1,15 1,43
	2-й завтрак											
б/н	Яблоко	100 100		0.40 0.40	0.40 0.40	9.80 9.80	47.0 47.0	0.03 0.03	0.020 0.020	10.0 10.0	16.0 16.0	2.20 2.20
	Обед											
10	Суп с клецками со сметаной на к/б	180 200		7.65 8.50	2.58 3.17	25.35 28.17	171.36 190.40	0.18 0.20	0.18 0.20	6.36 7.07	52.8 58.7 0	1.56 1.73
26	Тефтели из мяса кур с подливой	60 80		19.45 23.80	18.16 26.04	5.0 6.61	260.0 330.90	- -	- -	1.01 1.35	- -	- -
17	Гороховое пюре	120		10.32	4.08	24.84	177.30	0.41	0.081	-	58.9 5	3.42
б/н	Огурец свежий	50		0,4	0,05	1,25	7	0,015	0,02	5	11,5	0,03
б/н	Хлеб пшеничный	20 30		1.32 1.98	0.18 0.27	7.6 11.4	39.8 59.7	0.04 0.06	- -	- -	4.6 6.9	0.38 0.57
б/н	Хлеб ржаной	40 50		1.08 1.98	0.27 0.36	9.36 12.48	44.55 59.4	0.06 0.08	0.024 0.032	- -	10.5 14.0	1.17 1.56
52	Компот из сухофруктов	180 200		0.198 0.198	-	16.03 21.02	62.76 81.71					
				40,42 47,18	25,32 33,97	89,43 105,77	762,77 906,41	0,705 0,765	0,305 0,333	12,37 13,42	38,35 50,05	6,56 7,31
	Полдник											
б/н	Снежок	135 150		3.65 4.05	3.38 3.75	14.58 16.20	106.65 118.50	0.041 0.045	0.176 0.195	1.22 1.35	163.35 181.50	0.135 0.150
	Ужин											
12	Картофельное пюре	120 150		3.59 3.74	5.63 5.79	23.99 24.22	161.04 164.04	0.158 0.16	0.123 0.131	21.31 21.38	43.38 49.38	1.179 1.184
63	Рыба тушеная в томате с овощами	70 80		23,46 26,81	11,44 13,07	2,53 2,89	213,47 243,97	0,22 0,25	0,221 0,252	3,31 3,78	30,33 34,66	0,26 0,3
б/н	Хлеб пшеничный	20 30		1.32 1.98	0.18 0.27	7.6 11.4	39.8 59.7	0.04 0.06	- -	- -	4.6 6.9	0.38 0.57
48	Чай с сахаром	180 200		- -	- -	9.98 10	37.85 37.90	- -	- -	0.0001 0.001	0.303 0.303	0.0300 0.31
				28,37 32,53	17,25 19,13	44,1 48,51	452,16 505,61	0,418 0,47	0,344 0,383	24,6201 125,161	78,613 91,243	1,849 2,364
	Итого:											
				91,2 106,14	68,41 84,9	216,55 253,54	1874,17 2206,57	1,421 1,589	1,476 1,692	55,1601 58,071	010,083 163,503	11,894 13,454

ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы
СП д/с «Василек»

Руководитель СП:  УТВЕРЖДЕНО:
В.Ю. Попова

ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы СП д/с «Василек»
Примерное десятидневное меню (весна-лето)
Возрастная категория: от 2 до 7 лет

Неделя: **вторая**

День: **среда**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Вых од г р.	Цена	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Ca
	Завтрак											
59	Суп молочный пшеничный	150 200		3.01 4.53	3.18 4.78	10.53 15.83	82.75 124.46	0.040 0.060	0.13 0.19	0.58 0.86	99.26 149.29	0.15 0.23
55	Батон со сливочным маслом	20/20 5/5		1.54	0.685	10.35	95.40	0.0225	0.012	-	5	0.25
39	Какао на молоке	180 200		4.45 4.79	4.67 5.0	17.59 17.62	129.62 134.16	0.062 0.067	0.22 0.24	1.93 2.07	179.4 192.3	0.27 0.30
65	Яйцо отварное	1		3.81	3.45	0.21	47.1	-	0.38	-	-	-
				12,81 14,67	11,99 13,92	38,86 44,01	354,87 401,12	0,1245 0,1495	0,742 0,822	2,51 2,93	283,66 341,59	0,67 0,78
	2-й завтрак											
б/н	Печенье	15/20		1.5 1.88	2.36 2.95	14.98 18.73	83.42 104.28	0.016 0.02	0.016 0.02	-	4 5	0.2 0.25
	Обед											
5	Борщ Московский на к/б со сметаной	180 200		8.14 8.84	12.67 13.46	22.51 27.34	158.36 176.56	23.53 33.03	0.091 0.122	0.072 0.094	17.58 28.08	1.50 1.88
30	Котлеты с подливой из мяса кур	60 80		9.89 10.78	15.64 16.57	17.56 18.15	250.46 264.76	0.040 0.040	0.070 0.080	0.28 0.31	24.08 26.70	0.87 0.96
16	Макароны (верми шель) отварные	120 150		3.91 5.02	3.63 3.79	20.85 26.87	131.70 161.69	0.061 0.082	0.027 0.029	-	6.44 7.88	0.83 1.06
б/н	Свежий томат	50		0,3	0,1	2,1	9,95	0,03	0,02	-	7	0,45
б/н	Хлеб пшеничный	20 30		1.32 1.98	0.18 0.27	7.6 11.4	39.8 59.7	0.04 0.06	-	-	4.6 6.9	0.38 0.57
б/н	Хлеб ржаной	40 50		1.08 1.98	0.27 0.36	9.36 12.48	44.55 59.4	0.06 0.08	0.024 0.032	-	10.5 14.0	1.17 1.56
49	Напиток лимонный	180 200		0,09	0,025	15,75	60,99	0,004	0,003	2,31	3,57	0,033
				24,73 28,99	32,52 34,58	95,73 114,09	695,81 793,05	23,765 33,326	0,235 0,286	2,662 2,714	73,77 94,13	5,233 6,513
	Полдник											
б/н	Снежок	135 150		3.65 4.05	3.38 3.75	14.58 16.20	106.65 118.50	0.041 0.045	0.176 0.195	1.22 1.35	163.35 181.50	0.135 0.150
	Ужин											
60	Суп рыбный с рисом	150 200		4.17 6.52	1.9 2.68	7.1 11.25	62.3 96.0	0.07 0.106	0.06 0.076	3.82 5.88	6.89 10.01	0.105 0.15
48	Чай с сахаром	180 200		-	-	9.98 9.98	37.85 37.90	-	-	0,0001 0,001	0,303 0,303	0,030 0,031
б/н	Хлеб пшеничный	20		1.32	0.18	7.6	39.8	0.04	-	-	4.6	0.38
				5,49 7,84	2,08 2,86	24,68 28,83	139,95 173,7	0,11 0,146	0,06 0,076	3,8201 5,881	11,793 14,913	0,515 0,561
	Итого:			48,18 57,43	52,33 58,06	188,83 221,86	1380,7 1590,65	24,0565 33,6865	1,229 1,399	10,2121 12,875	536,573 637,133	6,753 8,254

ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы СП д/с «Василек»

Примерное десятидневное меню (весна-лето)

Возрастная категория: от 2 до 7 лет

Неделя: **вторая**

День: **четверг**

№ Т К	Прием пищи, наименование блюда	Выход г.р.	Це на	Пищевые вещества			Энерг ети ческа я цен но сть	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	Завтрак											
21	Каша молочная овсяная с маслом	150 200		8.87 10.85	11.42 14.31	32.34 40.35	267.1 332.84	0.14 0.18	0.34 0.39	2.11 2.18	274.2 315.25	1 1.3
б/н	Батон с сыром	20/20 8/8		5.4	4.56	10.81	105.74	0.027	0.051	0.42	154.55	0.38
48	Чай с сахаром	180 200		-	-	9.98 10	37.85 37.90	-	-	0.0001 0.001	0.303 0.303	0.0300 0.31
				14,27 16,25	15,98 18,87	53,13 61,16	410,69 476,48	0,167 0,207	0,391 0,441	2,5301 2,601	429,053 470,103	1,41 1,99
	2-й завтрак											
б/н	Яблоко	100 100		0.40 0.40	0.40 0.40	9.80 9.80	47.0 47.0	0.03 0.03	0.020 0.020	10.0 10.0	16.0 16.0	2.20 2.20
	Обед											
9	Суп на курином бульоне вермишелевый	180 200		7.79 8.46	7.76 8.70	20.72 25.29	102.78 122.41	0.074 0.090	0.047 0.056	4.29 4.95	14.81 17.79	0.67 0.84
36	Ленивые голубцы с мясом кур	150 180		7.05 8.97	15.17 10.70	7.57 13.80	197.27 247.94	0.005 0.031	0.009 0.053	12.27 12.27	35.28 39.91	1.58 3.97
б/н	Огурец свежий	50		0,4	0,05	1,25	7	0,015	0,02	5	11,5	0,03
б/н	Хлеб пшеничный	20 30		1.32 1.98	0.18 0.27	7.6 11.4	39.8 59.7	0.04 0.06	- -	- -	4.6 6.9	0.38 0.57
б/н	Хлеб ржаной	40 50		1.08 1.98	0.27 0.36	9.36 12.48	44.55 59.4	0.06 0.08	0.024 0.032	- -	10.5 14.0	1.17 1.56
52	Компот из сухофруктов	180 200		0.198 0.198	-	16.03 21.02	62.76 81.71	- -	- -	- -	- -	- -
				17,838 21,988	23,43 20,08	62,53 85,24	454,16 578,16	0,194 0,276	0,1 0,161	21,56 22,22	76,69 90,1	3,83 6,97
	Полдник											
б/н	Снежок	135 150		3.65 4.05	3.38 3.75	14.58 16.20	106.65 118.50	0.041 0.045	0.176 0.195	1.22 1.35	163.35 181.50	0.135 0.150
	Ужин											
37	Творожно- манная запеканка с повидлом	150 180		22.59 23.25	23.54 24.82	17.50 22.92	374.0 409.30	0.062 0.068	0.62 0.63	0.92 0.93	236.07 237.80	0.48 0.50
42	Кофейный напиток на молоке	180 200		6.64 7.10	7.32 7.82	21.49 22.94	176.69 188.57	0.12 0.132	0.38 0.41	5.63 6.37	275.42 294.46	0.23 0.24
				29,23 30,35	30,86 32,64	38,99 45,86	550,69 597,87	0,182 0,2	1,0 1,04	6,55 7,3	511,49 532,26	0,71 0,74
	Итого:			65,39 73,04	70,7 75,74	179,03 218,26	1569,19 1818,01	0,614 0,676	1,748 1,857	41,8601 43,471	196,583 289,963	8,285 12,05

ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы СП д/с «Василек»

Примерное десятидневное меню (весна-лето)

Возрастная категория: от 2 до 7 лет

Неделя: **вторая**

День: **пятница**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Вы хо дг р.	Це на	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины,мг			Минеральны е вещества, мг	
				Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Ca
	Завтрак											
19	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	150 200		7.66 9.24	10.15 13.09	29.03 37.35	239.0 305.53	0.124 0.157	0.303 0.340	2.18 2.29	248.50 282.10	0.57 0.79
55	Батон со сливочным маслом	20/20 5/5		1.54	0.685	10.35	95.40	0.0225	0.012	-	5	0.25
65	Яйцо отварное	1		3.81	3.45	0.21	47.1	-	0.38	-	-	-
48	Чай с сахаром	180 200		-	-	9.98 9.98	37.9 37.9	-	-	0,0001 0,001	0,303 0,303	0,030 0,031
				13,01 14,59	14,29 17,23	49,57 57,89	419,4 485,93	0,1465 0,1795	0,695 0,732	2,1801 2,291	253,803 287,403	0,83 1,071
	2-й завтрак											
б/н	Сок фруктовый	200		1.0	0.2	20.2	92.0	0.02	0.02	4	14	2.80
	Обед											
2	Щи со свежей капустой сметаной на мясном бульоне	180 200		5.84 6.42	10.87 10.96	8.58 12.31	154.7 172.87	0.050 0.060	0.030 0.040	15.54 19.41	37.46 46.81	0.68 0.85
15	Гречка отварная рассыпчатая	120 150		3.49 4.58	4.68 5.56	13.97 18.36	113.34 143.70	0.073 0.096	0.055 0.071	0.416 0.547	26.66 34.79	1.94 2.55
66	Гуляш из отварного мяса	60 80		13,18 14,48	13,94 15,04	2,43 2,43	187,49 202,79	0,006 0,064	0,12 0,13	2,1 2,1	13,87 14,15	2,1 2,29
56	Салат витаминный	40 60		0.83 1.15	3.15 3.21	2.38 3.34	41.57 47.47	0.015 0.021	0.013 0.027	14.19 18.75	17.1 23.25	0.25 0.35
б/н	Хлеб ржаной	40 50		1.08 1.98	0.27 0.36	9.36 12.48	44.55 59.4	0.06 0.08	0.024 0.032	-	10.5 14.0	1.17 1.56
б/н	Хлеб пшеничный	20 30		1.32 1.98	0.18 0.27	7.6 11.4	39.8 59.7	0.04 0.06	-	-	4.6 6.9	0.38 0.57
52	Компот из сухофруктов	180 200		0.198 0.198	-	16.03 21.02	62.76 81.71					
				25,938 30,788	33,09 35,4	60,35 81,34	644,21 767,64	0,244 0,381	0,242 0,3	32,246 40,807	110,19 139,9	6,52 8,17
	Полдник											
б/н	Снежок	135 150		3.65 4.05	3.38 3.75	14.58 16.20	106.65 118.50	0.041 0.045	0.176 0.195	1.22 1.35	163.35 181.50	0.135 0.150
	Ужин											
54	Булочка Веснушка	70		3.66	2.33	23.96	127.90	0.008	0.141	-	10.56	0.71
64	Плов рисовый фруктовый с изюмом	150 200		2.67 3.58	3.89 4.18	31.75 43.94	169.72 222.55	0.18 8.2	0.12 0.13	0.75 0.75	69.74 73.8	2.57 2.79
39	Какао на молоке	180 200		4.45 4.79	4.67 5.0	17.59 17.62	129.62 134.16	0.062 0.067	0.22 0.24	1.93 2.07	179.4 192.3	0.27 0.30
				10,78 12,03	10,89 11,51	73,3 85,52	427,24 484,61	0,25 8,275	0,481 0,511	2,68 2,82	259,7 276,66	3,55 3,8
	Итого:			54,38 62,46	62,22 68,09	218 261,15	1599,5 19,48,68	0,7815 8,9005	1,614 3,372	42,3261 51,268	801,043 899,463	13,835 15,991