

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Геройская средняя
школа»



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
СТРУКТУРНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ МБОУ «ГЕРОЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
- ДЕТСКИЙ САД «ПЧЁЛКА»**

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 2,6 - 7 лет

НЕДЕЛЯ I

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------|----------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная манная 200 | 200 | 5,53 | 6,33 | 26,12 | 184,00 | 194 | 2011 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 55 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 1 | 2011 |
| | Чай с лимоном | 195 | 1,17 | 0,39 | 10,92 | 52,01 | 412 | 2011 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | 13,38 | 15,17 | 56,43 | 416,01 | | |
| 2 ЗАВТРАК | Сок/Печень | 140 | 3,3 | 4,12 | 41,36 | 216,80 | 418 | 2011 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | 3,3 | 4,12 | 41,36 | 216,80 | | |
| ОБЕД | Салат из соленого огурца с луком | 50 | 8,58 | 51,06 | 26,07 | 598,00 | 20 | 2011 |
| | Борщ с картофелем и капустой | 250 | 1,83 | 4,9 | 12,75 | 102,50 | 63 | 2011 |
| | Макароны отварные | 155 | 27,79 | 3,97 | 15,18 | 747,93 | 218 | 2011 |
| | Тефтели рыбная | 80 | 10,5 | 5,04 | 7,3 | 117,46 | 271 | 2011 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,04 | | 2011 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,84 | 59,20 | | 2011 |
| | Компот из яблок | 180 | 0,89 | 0,06 | 28,56 | 118,4 | 390 | 2011 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | 54,23 | 65,67 | 118,92 | 1825,53 | | |
| ПОЛДНИК | Пирожок с повидлом | 100 | 5,06 | 5,61 | 49,57 | 253,04 | 437 | 2011 |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 5,27 | 4,55 | 7,27 | 90,83 | 420 | 2011 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | 10,33 | 10,16 | 56,84 | 343,87 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 81,24 | 95,12 | 273,55 | 2802,21 | | |

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 2,6 - 7 лет

НЕДЕЛЯ I

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | Сбор рецепт |
|------------------------------|-------------------------------|-------------|---------------------|---------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ДЕНЬ ВТОРОЙ - ВТОРНИК | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный пшённый | 200 | 5,04 | 4,02 | 14,02 | 121,10 | 101 | 2011 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 55 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 3 | 2011 |
| | Кофейный напиток | 180 | 4,57 | 3,85 | 23,00 | 161,98 | 414 | 2011 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | 16,29 | 16,32 | 56,41 | 463,08 | | |
| 2 ЗАВТРАК | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 386 | 2011 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | | |
| ОБЕД | Салат из белокочанной капусты | 50 | 14,08 | 50,76 | 86,47 | 599,00 | 21 | 2011 |
| | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,6 | 8,4 | 14,34 | 167,25 | 95 | 2011 |
| | Каша гречневая | 155 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203 | 182 | 2011 |
| | Гуляш из отварного мяса | 160 | 26,88 | 22,88 | 6,24 | 339,20 | 293 | 2011 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,04 | | 2011 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,84 | 59,20 | | 2011 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | 60,98 | 88,02 | 199,1 | 1573,29 | | |
| ПОЛДНИК | Омлет натуральный | 80 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157,00 | 229 | 2011 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | | 2011 |
| | Чай с лимоном | 195 | 1,17 | 0,39 | 10,92 | 52,01 | 412 | |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | 10,97 | 14,09 | 27,19 | 279,33 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 88,64 | 118,83 | 292,5 | 2359,7 | | |

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 2,6 - 7 лет

НЕДЕЛЯ 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------|--|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ДЕНЬ ТРЕТИЙ - СРЕДА | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная овсяная | 200 | 5,53 | 6,33 | 26,12 | 184,00 | 194 | 2011 |
| | Бутерброд с повидлом | 50 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 156,00 | 2 | 2011 |
| | Какао | 180 | 5,04 | 4,36 | 20,75 | 142,56 | 416 | 2011 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| | | 430 | 13,06 | 14,62 | 74,43 | 482,56 | | |
| 2 ЗАВТРАК | Сок/Печенье | 140 | 3,3 | 4,12 | 41,36 | 216,80 | 418 | 2011 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| | | 140 | 3,3 | 4,12 | 41,36 | 216,80 | | |
| ОБЕД | Салат из свеклы с зеленым горошком | 50 | 0,83 | 2,06 | 3,65 | 36,45 | 35 | 2011 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 88 | 2011 |
| | Запеканка из печени с рисом | 180 | 35,29 | 14,35 | 38,82 | 37,06 | 311 | 2011 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,04 | | 2011 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,84 | 59,20 | | 2011 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| | | 725 | 64,46 | 41,89 | 90,7 | 364,54 | 390 | 2011 |
| ПОЛДНИК | Макароны с сыром | 200 | 11,77 | 10,28 | 31,78 | 264 | 220 | 2011 |
| | Чай с лимоном | 195 | 1,17 | 0,39 | 10,92 | 52,01 | 412 | 2011 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| | | 395 | 12,94 | 10,67 | 42,7 | 316,01 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | | | |
| | | 1690 | 93,76 | 71,3 | 249,19 | 1379,91 | | |

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 2,6 - 7 лет

НЕДЕЛЯ I

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | Сбс рец |
|---------------------------------|---------------------------------|-------------|---------------------|---------|-------------|--------------------------------|-------------|---------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ - ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный гречневый | 200 | 8,12 | 6,24 | 32,12 | 194,82 | 101 | 201 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 55 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 1 | 201 |
| | Кофейный напиток | 180 | 4,57 | 3,85 | 23,00 | 161,98 | 414 | 201 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| 2 ЗАВТРАК | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 386 | 201 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| ОБЕД | Салат из белокочанной капусты | 50 | 14,08 | 50,76 | 86,47 | 599,00 | 21 | 201 |
| | Суп картофельный с фасолью | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 88 | 201 |
| | Каша пшенная | 155 | 3,57 | 3,26 | 20,31 | 124,47 | 330 | 201 |
| | Биточки рубленые из птицы | 80 | 8,96 | 30,64 | 10,56 | 245,68 | 322 | 201 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,04 | | 201 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,84 | 59,20 | | 201 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | Компот из яблок | 180 | 0,89 | 0,06 | 28,56 | 118,4 | 390 | |
| | Запеканка творожная со сметаной | 780 | 34,83 | 88,2 | 192,1 | 1333,54 | | |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | Чай с лимоном | 130 | 18,46 | 12,66 | 19,67 | 266,55 | 251 | 201 |
| | | 195 | 2,8 | 2,42 | 11,53 | 79,2 | 416 | 201 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | | | |
| | | 1640 | 75,86 | 122,22 | 307,61 | 2260,09 | | |

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 2,6 - 7 лет

НЕДЕЛЯ I

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------|--------------------------------------|-------------|---------------------|---------------|---------------|--------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ДЕНЬ ПЯТЫЙ - ПЯТНИЦА | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,78 | 5,84 | 24,56 | 170,86 | 100 | 2011 |
| | Бутерброд с повидлом | 50 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 156,00 | 2 | 2011 |
| | Какао | 180 | 5,04 | 4,36 | 20,75 | 142,56 | 416 | 2011 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| | | 430 | 13,31 | 14,13 | 72,87 | 469,42 | | |
| ЗАВТРАК | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 386 | 2011 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | | |
| ОБЕД | Салат из соленого огурца с луком | 50 | 8,58 | 51,06 | 26,07 | 598,00 | 20 | 2011 |
| | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 8,88 | 7,8 | 13,2 | 150,78 | 89 | 2011 |
| | Плов из птицы | 210 | 16,46 | 5,78 | 26,6 | 224,64 | 321 | 2011 |
| | Компот из ягод | 180 | 21,01 | 22,0 | 2,03 | 45,04 | 390 | 2011 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,04 | | 2011 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,84 | 59,20 | | 2011 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| | | 755 | 59,57 | 87,28 | 96,96 | 1159,7 | | |
| ОЛДНИК | Пирожок с творогом | 100 | 5,82 | 1,02 | 43,53 | 525,00 | 437 | 2011 |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 5,27 | 4,55 | 7,27 | 90,83 | 420 | 2011 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| | | 280 | 11,09 | 5,57 | 50,8 | 615,83 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | | | |
| | | 1565 | 84,37 | 107,38 | 230,43 | 2288,95 | | |

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 2,6 - 7 лет

НЕДЕЛЯ 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | Сборные |
|----------------------------------|---------------------------------|-------------|---------------------|---------|-------------|--------------------------------|-------------|---------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ДЕНЬ ШЕСТОЙ - ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная манная | 200 | 5,53 | 6,33 | 26,12 | 184,00 | 194 | 2011 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 55 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 1 | 2011 |
| | Чай с лимоном | 195 | 1,17 | 0,39 | 10,92 | 52,01 | 412 | 2011 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| 2 ЗАВТРАК | Сок/Печенье | 140 | 3,3 | 4,12 | 41,36 | 216,80 | 418 | 2011 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| ОБЕД | Салат из белокочанной капусты | 50 | 14,08 | 50,76 | 86,47 | 599,00 | 21 | 201 |
| | Борщ с фасолью | 250 | 3,54 | 5,1 | 14,53 | 118,25 | 69 | 201 |
| | Котлета из птицы | 80 | 15,79 | 3,33 | 13,12 | 145,02 | 322 | 201 |
| | Каша гречневая | 155 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203 | 182 | 201 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,04 | | 201 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,84 | 59,20 | | 201 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | Компот из яблок | 180 | 0,89 | 0,06 | 28,56 | 118,4 | 390 | 201 |
| | Запеканка творожная со сметаной | 130 | 18,46 | 12,66 | 19,67 | 266,55 | 251 | 201 |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 5,27 | 4,55 | 7,27 | 90,83 | 420 | 201 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | | | |
| | | 1680 | 85,56 | 101,67 | 329,26 | 2315,1 | | |

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 2,6 - 7 лет

НЕДЕЛЯ 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------|----------------------------------|-------------|---------------------|---------|-------------|--------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ЦЕЛЬ СЕДЬМОЙ - ВТОРНИК | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный рисовый | 200 | 4,92 | 5,08 | 24,72 | 163,22 | 101 | 2011 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 55 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 3 | 2011 |
| | Какао | 180 | 5,04 | 4,36 | 20,75 | 142,56 | 416 | 2011 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 386 | 2011 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| ОБЕД | Икра кабачковая | 30 | 0,02 | 0,02 | 4,1 | 4,5 | 57 | 2011 |
| | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 8,88 | 7,8 | 13,2 | 150,78 | 89 | 2011 |
| | Рыба тушеная с овощами | 80 | 12,22 | 5,7 | 3,09 | 112,0 | 361 | 2011 |
| | Макароны отварные | 155 | 27,79 | 3,97 | 15,18 | 747,93 | 218 | 2011 |
| | Компот из ягод | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 390 | 2011 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,04 | | 2011 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| УЖИН | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,84 | 59,20 | | 2011 |
| | Омлет натуральный | 80 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157,00 | 229 | 2011 |
| | Чай с лимоном | 195 | 1,17 | 0,39 | 10,92 | 52,01 | 412 | 2011 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | | | |
| | | 1600 | 81,7 | 50,65 | 187,97 | 2053,4 | | |

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 2,6 - 7 лет

НЕДЕЛЯ 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | Сбор |
|-----------------------------|---|-------------|---------------------|---------|-------------|--------------------------------|-------------|------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ДЕНЬ ВОСЬМОЙ - СРЕДА | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный гречневый | 200 | 8,12 | 6,24 | 32,12 | 194,82 | 101 | 201 |
| | Бутерброд с повидлом | 50 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 156,00 | 2 | 201 |
| | Кофейный напиток | 180 | 4,57 | 3,85 | 23,00 | 161,98 | 414 | 201 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| 2 ЗАВТРАК | Сок/Печенье | 140 | 3,3 | 4,12 | 41,36 | 216,80 | 418 | 20 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| ОБЕД | Салат из отварной свеклы | 50 | 2,00 | 5,00 | 16,00 | 112 | 34 | 20 |
| | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 87 | 20 |
| | Тефтели мясная (2-й вариант) | 80 | 14 | 16,88 | 9,52 | 243,6 | 304 | 20 |
| | Пюре картофельное | 130 | 3,46 | 5,41 | 23,02 | 154,64 | 339 | 20 |
| | Кисель из сока | 180 | 0,57 | 0,06 | 30,20 | 123,6 | 400 | 20 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,04 | | 20 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,84 | 59,20 | | 20 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | Макароны с сыром | 200 | 11,77 | 10,28 | 31,78 | 264 | 220 | 20 |
| | Чай с лимоном | 195 | 1,17 | 0,39 | 10,92 | 52,01 | 412 | 20 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | | | |
| | | 1720 | 61,58 | 62,08 | 290,87 | 1955,44 | | |

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 2,6 - 7 лет

НЕДЕЛЯ 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------|--------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ - ЧЕТВЕРТ | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,78 | 5,84 | 24,56 | 170,86 | 100 | 2011 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 55 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 1 | 2011 |
| | Какао | 180 | 5,04 | 4,36 | 20,75 | 142,56 | 416 | 2011 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 386 | 2011 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| ОБЕД | Салат из белокочанной капусты | 50 | 14,08 | 50,76 | 86,47 | 599,00 | 21 | 2011 |
| | Суп картофельный с крупой (рис) | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 | 86 | 2011 |
| | Жаркое по-домашнему | 220 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265 | 292 | 2011 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,04 | | 2011 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,84 | 59,20 | | 2011 |
| | Компот из яблок | 180 | 0,89 | 0,06 | 28,56 | 118,4 | 390 | 2011 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| УЖИН | Запеканка творожная со сметаной | 130 | 18,46 | 12,66 | 19,67 | 266,55 | 251 | 2011 |
| | Чай с лимоном | 195 | 1,17 | 0,39 | 10,92 | 52,01 | 412 | 2011 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | | | |
| | | 1625 | 86,65 | 93,77 | 285,71 | 2070,37 | | |

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 2,6 - 7 лет

НЕДЕЛЯ 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------------|--|-------------|---------------------|---------|-------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ - ПЯТНИЦА | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная овсяная | 200 | 5,53 | 6,33 | 26,12 | 184,00 | 194 |
| | Бутерброд с повидлом | 50 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 156,00 | 2 |
| | Кофейный напиток | 180 | 4,57 | 3,85 | 23,00 | 161,98 | 414 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | |
| 2 ЗАВТРАК | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 386 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | |
| ОБЕД | Салат из соленого огурца с луком | 50 | 8,58 | 51,06 | 26,07 | 598,00 | 20 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 88 |
| | Плов из птицы | 210 | 16,46 | 5,78 | 26,6 | 224,64 | 321 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,04 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,84 | 59,20 | |
| | Компот из ягод | 180 | 21,01 | 22,0 | 2,03 | 45,04 | 390 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | Ватрушка с творогом | 100 | 10,07 | 10,34 | 41,25 | 294,43 | 441 |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 5,27 | 4,55 | 7,27 | 90,83 | 420 |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | | |
| | | 1565 | 81,71 | 111,72 | 235,9 | 2044,91 | |

Всего прошито, пронумеровано и скреплено печатью

7 (семь) ЛИСТОВ

Директор МБОУ «Геройская средняя школа»
Э.Л.Тохтарова

