

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Александровская школа»
Красногвардейского района
Республики Крым**

Основное (организованное) МЕНЮ

**Для детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым
пребыванием в детском саду**

Сезон: зима-весна

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Александровская школа»
Красногвардейского района
Республики Крым**



Утверждаю
Директор _____ Супрун И.Е.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1	Понедельник							
Завтрак	Суп молочный макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.83	145.2	0.91	100
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5	-	-
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	-	-
Итого завтрак			9,68	7,89	58,28	339,12	0,94	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0.75	-	19.05	79	6.0	418
Итого II завтрак			0.75	-	19.05	79	6.0	
Обед	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	72,2	6,6	86
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,3	5,7	34
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339
	Рыба, тушенная с овощами	80	7.93	4.55	2.2	81	1.8	261
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,3	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5	-	-
Итого обед			18,98	16,06	91,91	588,55	32,56	
Полдник	Пирожок сдобный печенный из дрожжевого теста с повидлом	60	3.5	3.75	34.77	187	0.03	437
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
Итого полдник			8.08	7,83	42,35	272	2.08	
Итого за первый день			37,49	31,78	216,27	1278,67	41,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2	Вторник							
Завтрак	Суп молочный с крупой овсяной	200	5.92	5.93	17.92	148.8	0.91	101

	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5	-	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Итого завтрак			11,14	8,64	46,77	310,3	2.07	
II Завтрак	Плоды свежие	95	0,38	0,38	9.3	41.8	9,5	386
Итого II завтрак			0,38	0,38	9.3	41.8	9,5	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1.68	4.09	13.27	96.6	6.03	82
	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	56,88	6,15	46
	Котлета рубленая из говядины	80	11,92	8,80	11,64	173	-	299
	Каша вязкая ячневая	155	3.3	4.06	21.24	135	-	182
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5	-	-
Итого обед			22,86	21,57	100,55	689,42	13,72	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	120	16.94	12.41	17.49	249.14	0.21	244
	Кисель из натурального сока	180	0.51	0.05	27.18	111.24	0.99	400
Итого полдник			17.45	12.46	44.67	360.38	1.2	
Итого за второй день			51,83	43,05	201,29	1401,9	26,49	
День 3 Среда	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная с крупой(рис)	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	199
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3
Итого завтрак			10.71	12.83	42.47	327.8	1.01	
II Завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	19.05	79	6.0	418
Итого II завтрак			0.75	-	19.05	79	6.0	
Обед								
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	87

	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.51	3,06	1.56	35.88	3.33	20
	Курица, тушенная в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	9,24	319
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	394
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
Итого обед			21,67	15.43	88.33	580.48	17.58	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50,0	3.88	2.36	26.15	141	-	449
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3	414
Итого полдник			7.04	5.03	42.1	242.1	1.3	
Итого за третий день			40.17	33.29	191.95	1229.38	25.89	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4	Четверг							
Завтрак	Суп молочный с крупой манной	200	5,48	5,04	16.1	131.8	0,97	101
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5	-	-
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	412
Итого завтрак			7,97	5.36	40,79	243,3	3.8	
II Завтрак	Плоды свежие	100	1.5	0.5	21.0	95	10	386
Итого II завтрак			1.5	0.5	21.0	95	10	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	14,77	67
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,3	5,7	34
	Тефтели из печени с рисом	80	8.66	7.67	11.72	150.8	7.34	301
	Картофель отварной	150	2.85	4.31	23.01	142.35	21.0	136
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	390
Итого обед			18.9	20.45	95,86	645,19	50.35	
Полдник	Драчена	85	8,52	11,7	5,05	160	0,28	242
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416
Итого полдник			12,19	14.89	20,87	267	1.71	

Итого за четвертый день			40,56	41,2	178,52	1250,49	65,86	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5	Пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой(пшено)	200	5.79	5.47	18.5	146.8	0,91	101
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3	414
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5	-	-
Итого завтрак			11.32	8.44	48,94	318,41	2,21	
II Завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	19.05	79	6.0	418
Итого II завтрак			0.75	-	19.05	79	6.0	
Обед	Суп картофельный	200	1.9	2.26	13.31	81	9.6	83
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.84	3.04	5.41	52.44	19.47	21
	Каша вязкая гречневая	150	4,57	5,0	20,52	145,5	-	331
	Тефтели рыбные тушеные	80	9.28	2.99	9.68	103	0.25	277
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,3	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5	-	-
Итого обед			21.99	14,08	101,76	623,74	29.62	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0.19	250
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	369
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Итого полдник			15,37	11,31	32,89	294,45	0,31	
Итого за пятый день			49,43	33,83	202,64	1315,6	38,14	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6	Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с крупой овсяной	200	5.92	5.93	17.92	148.8	0.91	101
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5	-	-
Итого завтрак			11.96	9.42	48.23	326.3	2.34	
II Завтрак	Плоды свежие	100	1.5	0.5	21.0	95	10	386
итого			1.5	0.5	21.0	95	10	

Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	88
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.84	3.04	5.41	52.44	19.47	21
	Запеканка из печени с рисом	180	22.47 0.04	9.14 3.62	24.73 0.06	271 33	10.45	311
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,3	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5	-	-
Итого обед			30,9	18,86	70,03	682,04	36,82	
Полдник	Пирожок сдобный печенный из дрожжевого теста с повидлом	60	3.5	3.75	34.77	187	0.03	437
	Чай с лимоном	180/10 /7	0.12	0.02	10.2	41	2.83	412
Итого полдник			3.62	3.77	44.97	228	2.86	
Итого за шестой день			47,98	33,55	184,23	1331,34	52,02	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7	Вторник							
Завтрак	Суп молочный с крупой манной	200	5,48	5,04	16.1	131.8	0,97	101
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1,2	413
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5	-	-
Итого завтрак			10,52	7,68	44,9	291,3	2,17	
II Завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	19.05	79	6.0	418
Итого II завтрак			0.75	-	19.05	79	6.0	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	87
	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	56,88	6,15	46
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	339
	Рыба, тушенная с овощами	80	7.93	4.55	2.2	81	1.8	261
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5	-	-
Итого обед			21.34	18,18	90.08	610,87	32,3	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0.19	250
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	369

	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Итого полдник			15,37	11,31	32,89	294,45	0,31	
Итого за седьмой день			47,98	37,17	186,92	1275,62	40,78	
День 8	Среда							
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	0,91	101
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3	414
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	-	-
Итого завтрак			13	10,8	62,5	396,63	2,11	
II Завтрак	Плоды свежие	95	0,38	0,38	9,3	41,8	9,5	386
Итого II завтрак			0,38	0,38	9,3	41,8	9,5	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,19	82	8,23	63
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	20
	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	1,01	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,3	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-	-
Итого обед			27,66	24,77	100,28	736,68	12,87	-
Полдник	Сдоба обыкновенная	50,0	3,88	2,36	26,15	141	-	449
	Кисель из повидло	180	0,08	-	20,03	80,46	0,06	401
Итого полдник			3,96	2,36	46,18	221,46	0,06	
Итого за восьмой день			45	38,31	218,26	1396,57	24,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещ-ва			Энергетич. ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 Четверг								
Завтрак	Макароньы отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	220
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого завтрак			15,42	12,82	55,75	400	1,34	
II Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	19,05	79	6,0	418
Итого II завтрак			0,75	-	19,05	79	6,0	

Обед	Суп картофельный	200	1.9	2.26	13.31	81	9.6	83
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.84	3.04	5.41	52.44	19.47	21
	Каша вязкая ячневая	155	3.3	4.06	21.24	135	-	182
	Котлета рыбная любительс. с маслом	80	10.95	3.70	8.69	112	3.02	272
		5	0.04	3.62	0.06	33	-	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого обед			21,39	17,5	93.22	617,87	33,63	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	120	16.94	12.41	17.49	249.14	0.21	244
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3	414
Итого полдник			20.1	15.08	33.44	350.25	1.51	
Итого за девятый день			57,66	45,4	201.46	1447,13	42,48	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность		
			Б	Ж	У			
День 10	Пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой(пшено)	200	5.79	5.47	18.5	146.8		
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	70.5		
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40		
Итого завтрак			8.22	5.79	42.98	257.3		
II Завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9.3	41.8		
Итого II завтрак			0,38	0,38	9.3	41.8		
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1.68	4.09	13.27	96.6		
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,3		
	Картофель отварной	150	2.85	4.31	23.01	142.35		
	Котлета рубленая из птицы	80	15,07	3,38	12,60	141		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14,49	70,5		
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7		
Итого обед			25,85	16,22	106,73	678,05		
Полдник	Драчена	85	8,52	11,7	5,05	160		
Итого полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102		
			14	16.58	14.12	262		
Итого за десятый день			48,45	38,97	173,13	1239,15		