

Утверждаю:
Директор МБОУ
Кесовогорская СОШ



О.В.Ляшова
Лр. № 35 от 10.03.2021г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
На 10 ДНЕЙ
МБОУ Кесовогорская СОШ
Для групп детей старшего дошкольного возраста
(до 7 лет)
Сезон : осенне- зимний

№ рецептуры	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	B1 г	B2 г	С г	Са г	Fe г
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
		2 день										
		Завтрак										
84/177	1	Каша геркулесовая	200	10.6 в т.ч. животные 5.28	11.34	41.26	307	0,16	0,25	1,22	167,9	2,12
52/1	2	Бутерброд с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	0,03	0,03	-	6,6	0,34
12/685	3	Чай с сахаром	180	8.01	2,75	23,4	58	-	-	5,4	10,44	0,031
		Обед										
2/33	1	Рассольник ленинградский на м/б	250	4.1	7.16	20.93	145	0,11	0,07	8,2	29,69	1,07
43/303	2	Рис отварной	125	3.41	6.33	28.09	183.13	0,153	0,043	-	20,6	0,98
18/161	3	Биточки из говядины	70	9.84	8.02	7.16	139. 13	0,04	0,06	0,81	27,03	0,86
101/241	4	Компот из сухофруктов	180	0.48	0,00	23.8	90	-	-	0,4	49,14	0,01
51	5	Хлеб ржаной	46	3.04	0.55	15.36	80, 04	0,083	0,037	-	16,1	1,794
50	6	Хлеб пшеничный	43	2.64	0.92	18	92, 21	0,042	0,011	-	7,6	0,418
		Ужин										
29/188	1	Пудинг рисовый с изюмом	125	5.78	9.03	51.88	312, 26	0,05	0,155	0,24	90,9	1,8
12/685	2	Чай с сахаром	180	8.01	2,75	23,4	58	-	-	5,4	10,44	0,031
50	3	Хлеб пшеничный	43	2.64	0.92	18	92, 21	0,042	0,011	-	7,6	0,418
		2 завтрак										
105	1	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	0,03	0,02	47	16	22
		Итого:		64,29	56,3	306,62	1701,84	0,74	0,687	68,67	460,04	31,872

№ рецептуры	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	B1 г	B2 г	С г	Са г	Fe г
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
		3 день										
		Завтрак										
3/4	1	Каша манная	200	2.65	1.87	20.5	267, 85	0,06	-	0,22	59,2	0,45
52/1	2	Бутерброд с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	0,03	0,03	-	6,6	0,34
96/253	3	Кофейный напиток	180	1.3	1.3	14	92	0,02	0,02	1,0	108,24	0,02
		Обед										
10/27	1	Борщ на к/б	250	3.52	5.98	9.78	117	0,05	0,03	9,74	43,14	1,09
41/206	2	Пюре картофельное	150	3.05	5.24	18.06	142	0,14	0,1	17,95	46,18	1,06
124/66	3	Котлета рыбная	70	7,344	2,456	7,884	81,048	0,076	0,082	0,272	39,7	0,586
67	4	Овощи порционные	45	0.36	0.05	0.77	5.85	0,009	0,009	2,25	10,35	0,27
867	5	Компот из изюма	180	0,24	0,099	7,074	34,09	0,0054	0,018	72	4,39	0,22
51	6	Хлеб ржаной	46	3.04	0.55	15.36	80, 04	0,083	0,037	-	16,1	1,794
50	7	Хлеб пшеничный	43	2.64	0.92	18	92. 21	0,042	0,011	-	7,6	0,418
		Ужин										
47/117	1	Запеканка творожная со сгущёнкой	120/20	19.6	16.7	43.1	475, 3	0,1	0,2	0,54	299,52	1,0
12/685	2	Чай с сахаром	180	8.01	2,75	23,4	58	-	-	5,4	10,44	0,031
50	3	Хлеб пшеничный	43	2.64	0.92	18	92.21	0,042	0,011	-	7,6	0,418
		2 завтрак										
105	1	Фрукты	100	0.4	0.3	10.3	47	0,02	0,03	5	19	2,3
		Итого:		60.7	44.35	229.7	1692,6	0,6774	0,578	114,372	678,06	9,997

№ рецептуры	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1 г	В2 г	С г	Са г	Fe г
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
		4 день										
		Завтрак										
5/4	1	Каша рисовая	200	7.7	10	68.9	308, 6	0,08	-	0,86	195	0,62
52/1	2	Бутерброд с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	0,03	0,03	-	6,6	0,34
98/248	3	Какао	180	1.2	1.3	13	90	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
		Обед										
4/67	1	Суп гороховый на м/б	250	8.74	5.24	23.96	178, 47	0,273	0,12	16,78	52,37	2,53
33/489	2	Рагу из курицы	200	9.08	14.56	20.3	296, 5	0,1	-	12,35	32,59	1,68
13/648	3	Кисель	180	0,0	0,0	14,04	44,64	0,018	-	5,04	2,88	-
51	4	Хлеб ржаной	46	3.04	0.55	15.36	80.04	0,083	0,037	-	16,1	1,794
50	5	Хлеб пшеничный	43	2.64	0.92	18	92, 21	0,042	0,011	-	7,6	0,418
		Ужин										
27/110	1	Омлет натуральный с зелёным горошком	85/20	9.01/1	12.51/0.04	2.24/1.66	156, 25/11	0,05	0,04	0,49	79,98	1,2
12/685	2	Чай с сахаром	180	8.9	3.06	26	58	-	-	5,4	10,44	0,031
50	3	Хлеб пшеничный	43	2.64	0.92	18	92, 21	0,042	0,011	-	7,6	0,418
		2 завтрак										
59	1	Печенье	40	4.5	7.08	44.94	250, 2	0,048	0,048	-	12	0,6
		Итого:		60.78	60.54	282.28	1766,12	0,796	0,327	42,09	532,94	9,651

№ рецептуры	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1 г	В2 г	С г	Са г	Fe г
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
		5 день										
		Завтрак										
84/177	1	Каша геркулесовая	200	10.06	11.34	41.26	307	0,16	0,25	1,22	167,9	2,12
8	2	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	335, 49	0,2	0,5	-	250	2
96/253	3	Кофейный напиток	180	1.3	1.3	14	92	0,02	0,02	1,0	108,24	0,02
		Обед										
7/56	1	Щи из свежей капусты на м/б	250	3.68	7.07	8.58	118	0,06	0,04	19,41	46,81	0,85
22/153	2	Жаркое по- домашнему	180	20.8	21.84	22.43	357, 84	0,13	0,03	8,17	59,04	0,97
70/4	3	Овощи порционные	50	0.82	5.04	5.31	67, 47	0,3	0,015	23,28	0,02	12,88
101/241	4	Компот из сухофруктов	180	0.48	0,00	23.8	90	-	-	0,4	49,14	0,01
51	5	Хлеб ржаной	46	3.04	0.55	15.36	80, 04	0,083	0,037	-	16,1	1,794
50	6	Хлеб пшеничный	43	2.64	0.92	18	92, 21	0,042	0,011	-	7,6	0,418
		Ужин										
44/297	1	Каша гречневая рассыпчатая	120	5.82	5.64	26.31	179, 1	0,119	0,058	-	8,82	1,87
31/377	2	Чай с сахаром и лимоном	180	8.01	2,75	23,4	58	0,009	0,2	3,3	101,3	16,58
50	3	Хлеб пшеничный	43	2.64	0.92	18	92, 21	0,042	0,011	-	7,6	0,418
		2 завтрак										
105	1	Фрукты	100	0.8	0.2	7.5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
		Итого:		82.45	62.74	263.44	1907,36	1,225	1,022	94,78	857,57	40,03

№ рецептуры	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1 г	В2 г	С г	Са г	Fe г
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
		6 день										
		Завтрак										
84/177	1	Каша пшённая	200	10.06	11.34	41.26	307	0,16	0,25	1,22	167,9	2,12
52/1	2	Бутерброд с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	0,03	0,03	-	6,6	0,34
12/685	3	Чай с сахаром	180	8.01	2,75	23,4	58	-	-	5,4	10,44	0,031
		Обед										
14/38	1	Суп картофельный с вермишелью на к/б	250	6.45	5.16	21.92	148, 87	0,21	0,08	6,05	35,62	1,29
42/204	2	Макароны отварные	130	4.78	3.91	22.92	145, 99	0,052	0,026	-	4,21	0,96
26/152	3	Гуляш из говядины	95	15.56	18.72	4.77	258, 24	0,04	0,02	0,8	3,79	0,18
13/648	4	Кисель	180	0,00	0,00	14,04	44,64	0,018	-	5,04	2,88	-
51	5	Хлеб ржаной	46	3.04	0.55	15.36	80, 04	0,083	0,037	-	16,1	1,794
50	6	Хлеб пшеничный	43	2.64	0.92	18	92, 21	0,042	0,011	-	7,6	0,418
		Ужин										
76/33	1	Свёкла отварная	50	0.71	3.05	4.18	46, 95	0,01	0,02	4,75	17,58	0,67
213	2	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63,00	0,03	0,18	-	22	1,0
12/685	3	Чай с сахаром	180	8.01	2,75	23,4	58	-	-	5,4	10,44	0,031
	4	Хлеб пшеничный	43	2.64	0.92	18	92, 21	0,042	0,011	-	7,6	0,418
		2 завтрак										
	1	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	11	45	0,02	-	4	14	0,8
		Итого:					1548,15	0,548	0,665	32,66	326,76	10,052

№ рецептуры	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	B1 г	B2 г	С г	Ca г	Fe г
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
		8 день										
		Завтрак										
84/177	1	Каша гречневая на молоке	200	10.06	11.34	41.26	307	0,16	0,25	1,22	167,90	2,12
52/1	2	Бутерброд с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	0,03	0,03	-	6,6	0,34
31/377	3	Чай с лимоном	180	8.01	2,75	23,4	58	0,009	0,2	3,3	101,3	16,58
		Обед										
10/27	1	Борщ на к/б	250	3.52	5.98	9.78	117	0,05	0,03	9,74	43,14	1,09
41/206	2	Пюре картофельное	150	3.05	5.24	18.06	142	0,14	0,1	17,95	46,18	1,06
50/352	3	Котлета рыбная	70		2.88	4.96	84, 8	0,076	0,082	0,272	39,7	0,586
867	4	Компот из изюма	200	0.54	0.22	15.72	75, 76	0,054	0,018	72	4,39	0,225
51	5	Хлеб ржаной	46	3.04	0.55	15.36	80, 04	0,083	0,037	-	16,1	1,794
50	6	Хлеб пшеничный	43	2.64	0.92	18	92, 21	0,042	0,011	-	7,6	0,418
		Ужин										
47/117	1	Творожная запеканка с джемом	120/20	19.6	16.7	43.1	475, 3	0,1	0,2	0,54	299,52	1,0
12/685	2	Чай с сахаром	180	8.01	2,75	23,4	58	-	-	5,4	10,44	0,031
		2 завтрак										
105	1	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	0,03	0,02	47	16	22
		Итого:		72.83	53.93	232.08	1645,11	0,774	0,978	157,422	758,87	47,244

№ рецептуры	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	B1 г	B2 г	С г	Са г	Fe г
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
		9 день										
		Завтрак										
4/297	1	Каша «дружба»	200	6.2	8.6	42.7	284, 3	0,1	-	0,19	122,98	0,1
52/1	2	Бутерброд с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	0,03	0,03	-	6,6	0,34
96/253	3	Кофейный напиток	180	1.3	1.3	14	92	0,02	0,02	1,0	108,24	0,02
		Обед										
2/33	1	Рассольник ленинградский на м/б	250	4.1	7.16	20.93	145	0,11	0,07	8,2	29,69	1,07
43/303	2	Рис отварной	125	3.41	6.33	28.09	183.13	0,153	0,043	-	20,6	0,98
34/161	3	Котлета куриная	80	16.08	20.6	18.63	327, 38	0,04	0,06	0,81	27,03	0,86
13/648	4	Кисель	180	0,00	0,00	14,04	44,64	0,018	-	5,04	2,88	-
51	5	Хлеб ржаной	46	3.04	0.55	15.36	80, 04	0,083	0,037	-	16,1	1,794
50	6	Хлеб пшеничный	43	2.64	0.92	18	92, 21	0,042	0,011	-	7,6	0,418
		Ужин										
44/297	1	Каша гречневая рассыпчатая	120	5.82	5.64	26.31	179, 1	0,119	0,58	-	8,82	1,87
12/685	2	Чай с сахаром	150	8.01	2,75	23,4	58	-	-	5,4	10,44	0,031
50	3	Хлеб пшеничный	43	2.64	0.92	18	92, 21	0,042	0,011	-	7,6	0,418
		2 завтрак										
105	1	Фрукты	100	0.4	0.3	10.3	47	0,02	0,03	5	19	2,3
		Итого:		56,83	60,64	268,24	1733,01	0,678	0,892	25,64	387,58	10,201

№ рецептуры	№ п/п	Приём пищи, наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	B1 г	B2 г	С г	Са г	Fe г
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
		10 день										
		Завтрак										
84/177	1	Каша геркулесовая	200	10.06	11.34	41.26	307	0,16	0,25	1,22	167,9	2,12
8	2	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	335, 49	0,2	0,5	-	250	2
12/685	3	Чай с сахаром	180	8.01	2,75	23,4	58	-	-	5,4	10,44	0,031
		Обед										
7/56	1	Щи из св. кап.на м/б	250	3.68	7.07	8.58	118	0,06	0,04	19,41	46,81	0,85
22/153	2	Жаркое по- домашнему	180	20.8	21.84	22.43	357, 84	0,13	0,03	8,17	59,04	0,97
101/241	3	Компот из сухофруктов	180	0.48	0,00	23.8	90	-	-	0,4	49,14	0,01
67	4	Овощи порционные	45	0.36	0.05	0.77	5, 85	0,009	0,009	2,25	10,35	0,27
51	5	Хлеб ржаной	46	3.04	0.55	15.36	80, 04	0,083	0,037	-	16,1	1,794
50	6	Хлеб пшеничный	43	2.64	0.92	18	92, 21	0,042	0,011	-	7,6	0,418
		Ужин										
80/45	1	Винегрет овощной	75	0.71	3.05	4.18	46, 95	0,01	0,02	4,75	17,58	0,67
12/685	2	Чай с сахаром	180	8.01	2,75	23,4	58	-	-	5,4	10,44	0,031
50	3	Хлеб пшеничный	43	2.64	0.92	18	92, 21	0,042	0,011	-	7,6	0,418
		2 завтрак										
105	1	Фрукты	100	0.4	0.3	10.3	47	0,02	0,03	5	19	2,3
		Итого:		117.25	53.16	284.68	1491,43	0,756	0,938	52	672	11,882
		Средняя энерг.цен.в день					1938,36					