

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ пос.Алексеевский

Имени Героя Советского Союза И.Е.Болесова

« 01 » апреля 2021г \_\_\_\_\_ Зими́на Л.В.



## Примерное меню

Структурного подразделения ГБОУ СОШ пос.Алексеевский

Детский сад «Сказка»

Сезон: весна-лето

прием пищи	наименование блюд	выход блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл.	витамины С	№ рецептур ы
<b>1-день</b>								
<b>завтрак</b>								
	Каша молочная манная .	205г	8,42	7,19	26,13	183,00	5,46	<b>416</b>
	Бутерброд с маслом.	30/10г	2,53	7,85	14,62	136,00	0	<b>1</b>
	Какао с молоком.	180г	6,87	3,54	15,82	107	1,43	<b>397</b>
<b>второй завтрак</b>								
	Сок фруктовый.	100г	0,5	0	10,1	42,20	2	<b>399</b>
<b>обед</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на м/к бульоне	200/10г	4,95	8,46	13,09	146,3	14,77	<b>67</b>
	Каша гречневая рассыпчатая.	150г	8,63	7,25	38,82	234,1	0	<b>165</b>
	Гуляш из говядины.	70г	17,62	7,17	2,29	109,37	0,45	<b>277</b>
	Хлеб пшеничный.	60г	4,98	0,78	28,86	136,2	0	
	Компот из ягод свежемороженых.	180г	0,3	0	21,78	89,28	2,3	<b>372</b>
<b>полдник</b>								
	Крендель сахарный.	50г	3,68	6,12	31,03	194,07	0	<b>443</b>
	Чай с сахаром.	180г	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	<b>411</b>
<b>итого за день</b>			<b>58,53</b>	<b>48,37</b>	<b>210,93</b>	<b>1411</b>	<b>26,43</b>	

2-день								
завтрак								
	Каша вязкая ячневая молочная.	205г	9,42	8,19	24,78	184	7,46	<b>418</b>
	Бутерброд с повидлом .	45г	2,53	4,23	27,56	156	0,1	<b>2</b>
	Чай с сахаром.	180г	0,6	0	9,99	40	0,03	<b>392</b>
<i>второй завтрак</i>								
	яблоко	60г	0,24	0	5,82	28,80	2,76	
обед								
	Огурец консервированный.	40г	0,34	2,04	1,04	5,4	2,22	<b>19</b>
	Суп с пшеном рыбный.	200г	6,9	7	11,47	133,8	7,2	<b>87</b>
	Пюре картофельное.	150г	3,72	5,3	20,44	137,25	18,16	<b>321</b>
	Рыба ,припущенная с овощами.	80г	14,87	7,44	2,2	74	1,96	<b>247</b>
	Хлеб пшеничный.	60г	4,98	0,78	28,86	136,2	0	
	Компот из ягод свежемороженых.	180г	0,3	0	21,78	89,28	2,3	<b>372</b>
полдник								
	Печенье .	30г	2,25	2,94	22,32	125,1	0	<b>609</b>
	Ряженка (Йогурт)	150г	4,35	3,75	6,3	81	0,45	<b>420</b>
<b>итого за день</b>			<b>50,5</b>	<b>41,67</b>	<b>182,56</b>	<b>1191</b>	<b>42,64</b>	



<i>итого за день</i>			<b>71,31</b>	<b>44,3</b>	<b>253,02</b>	<b>1617,3</b>	<b>67,92</b>	
<b>4-день</b>								
<i>завтрак</i>								
	Каша вязкая кукурузная молочная .	205г	7,9	10,36	31,98	253,25	0	<b>199</b>
	Бутерброд с маслом.	30/10г	2,53	7,85	14,62	136	0	<b>1</b>
	Чай с сахаром.	180г	0,06	0	9,99	40	0,03	<b>392</b>
<i>второй завтрак</i>								
	Сок фруктовый.	100г	0,5	0	10,1	42,2	2	<b>399</b>
<i>обед</i>								
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне.	200г	9,13	10,83	26,65	239,84	0	<b>85</b>
	Рагу овощное с курицей.	150г	17,03	19,85	25,7	347,73	26,79	<b>124</b>
	Кисель из концентратов с сахаром.	180г	0	0	15,57	102,72	0,36	<b>383</b>
	Хлеб пшеничный.	60г	4,98	0,78	28,86	136,2	0	
<i>полдник</i>								
	Пряники.	50г	2,95	2,35	37,5	183	0	<b>608</b>
	Чай с сахаром.	180г	0,06	0	9,99	40	0,03	<b>392</b>
<i>итого за день</i>			<b>45,14</b>	<b>52,02</b>	<b>210,96</b>	<b>1520,9</b>	<b>29,21</b>	

5-день								
завтрак								
	Каша вязкая "Геркулес" молочная.	205г	7,49	10,92	28,5	237,6	0,8	<b>170</b>
	Бутерброд с повидлом.	45г	2,53	4,23	27,56	156,00	0,1	<b>2</b>
	Чай с сахаром.	180г	0,6	0	9,99	40	0,03	<b>392</b>
<i>второй завтрак</i>								
	Яблоко	60г	0,24	0	5,82	28,8	2,76	
обед								
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной.	200г/10г	4,66	6,5	14,47	132,91	8,78	<b>58</b>
	Плов из отварной говядины.	150г	13,32	10,83	36,37	287,34	0	<b>165/273</b>
	Компот из ягод свежемороженых.	180г	0,3	0	21,78	89,28	2,3	<b>372</b>
	Хлеб пшеничный.	60г	4,98	0,78	28,86	136,2	0	
полдник								
	Макароны отварные с сыром.	120г	5,92	7,18	8,07	218	0,14	<b>206</b>
	Чай с молоком.	180г	2,67	4,95	14,31	89	1,2	<b>394</b>
	Хлеб пшеничный.	30г	2,49	0,39	14,43	68,1	0	
<b>итого за день</b>			<b>45,2</b>	<b>45,8</b>	<b>210,16</b>	<b>1483</b>	<b>16,11</b>	

6-день								
завтрак								
	Суп молочный вермишелевый.	205г	7,18	11,5	23,54	206,14	1,13	<b>94</b>
	Сыр порционнo.	10г	4,64	2,95	0	36	0,07	<b>7</b>
	Хлеб пшеничный.	30г	2,49	0,39	14,43	68,1	0	
	Кофейный напиток с молоком.	180г	5,46	2,5	14,36	91	1,17	<b>395</b>
<i>второй завтрак</i>								
	Напиток из плодов шиповника.	100г	0,34	0,28	9,49	40,66	50	<b>398</b>
обед								
	Огурец консервированный	40г	0,3	0	1	5,4	1,6	<b>13</b>
	Суп с мясными фрикадельками.	200г	6,7	6,03	8,23	113	1,5	<b>49</b>
	Капуста тушеная .	150г	16,47	19,53	121,16	288,33	0	<b>336</b>
	Сосиска отварная.	50г	5,2	10,45	0	115	0	<b>400</b>
	Компот из ягод свежемороженных.	180г	0,3	0	21,78	89,28	2,3	<b>372</b>
	Хлеб пшеничный.	60г	4,98	0,78	28,86	136,2	0	
полдник								
	Ватрушка с творогом.	80/10г	8,96	7,33	34,63	250,86	0,3	<b>458</b>
	Чай с сахаром.	180г	0,6	0	9,99	40	0,03	<b>392</b>
<i>итого за день</i>								
			<b>63,62</b>	<b>61,74</b>	<b>287,47</b>	<b>1480</b>	<b>58,1</b>	

7-день								
завтрак								
	Каша вязкая пшеничная молочная .	205г	7,68	9,7	32,1	253,25	1,95	<b>125</b>
	Бутерброд с маслом.	30/10г	2,53	7,85	14,62	136	0	<b>1</b>
	Чай с сахаром.	180г	0,6	0	9,99	40	0,03	<b>392</b>
<i>второй завтрак</i>								
	Сок фруктовый.	100г	0,5	0	10,1	42,2	2	<b>399</b>
обед								
	Борщ из свежей капусты на курином бульоне со сметаной.	200/10г	9,26	13,6	22,07	247,21	20,04	<b>57</b>
	Макароны отварные.	150г	4,295	2,91	27,824	157,24	0	<b>205</b>
	Тефтеля мясная.	80г	16,9	17,7	9	262,34	2,6	<b>287</b>
	Соус томатный .	50г	0,77	3,59	6,29	59,95	1,19	<b>349</b>
	Компот из ягод свежемороженых.	180г	0,3	0	21,78	89,28	2,3	<b>372</b>
	Хлеб пшеничный.	60г	4,98	0,78	28,86	136,2	0	
полдник								
	Вафли.	30г	2,8	3,3	77,3	350	0	<b>607</b>
	Чай с молоком.	180г	3,18	3,47	13,47	98,65	1,43	<b>413</b>
<b>итого за день</b>								
			<b>53,795</b>	<b>62,9</b>	<b>273,4</b>	<b>1872,3</b>	<b>30,35</b>	



8-день								
завтрак								
	Каша гречневая молочная .	205г	8,0	10,4	30,7	249,35	0	<b>168</b>
	Бутерброд с повидлом.	45г	2,53	4,23	27,56	156	0,1	<b>2</b>
	Чай с сахаром.	180г	0,6	0	9,99	40	0,03	<b>392</b>
<i>второй завтрак</i>								
	Яблоко	60г	0,24	0	5,82	28,8	2,76	
обед								
	Салат из свеклы.	50г	0,71	6,08	4,18	46,95	4,75	<b>33</b>
	Суп рисовый на курином бульоне.	200г	7,8	10,6	23,43	220,23	0	<b>18</b>
	Пюре картофельное.	150г	3,72	5,3	20,44	137,25	18,16	<b>321</b>
	Тефтеля рыбная.	80г	14,51	17,67	10,9	259,9	0	<b>282</b>
	Соус томатный .	50г	0,77	3,59	6,29	59,95	1,19	<b>349</b>
	Компот из ягод свежемороженных.	180г	0,3	0	21,78	89,28	2,3	<b>372</b>
	Хлеб пшеничный.	60г	4,98	0,78	28,86	136,2	0	
полдник								
	Оладьи дрожжевые .	100г	5,92	6,38	43,46	253,18	1,03	<b>265</b>
	Чай с сахаром.	180г	0,06	0	9,99	40	0,03	<b>392</b>
<b>итого за день</b>			<b>50,14</b>	<b>65,03</b>	<b>243,4</b>	<b>1717,1</b>	<b>29,16</b>	

9-день								
завтрак								
	Каша вязкая пшеничная молочная .	205г	7,97	9,58	33,58	246,65	1,95	<b>186</b>
	Сыр порционно.	10г	4,64	2,95	0	36	0,07	<b>7</b>
	Хлеб пшеничный.	30г	2,49	0,39	14,43	68,1	0	
	Какао на молоке	180г	6,87	3,54	15,82	107	1,43	<b>397</b>
второй завтрак								
	Напиток из плодов шиповника.	100г	0,34	0,28	9,49	40,66	50	<b>398</b>
обед								
	Салат из свеклы.	50г	0,71	6,08	4,18	46,95	4,75	<b>33</b>
	Суп гороховый на курином бульоне.	200г	8,9	13,9	28,86	274,6	5,6	<b>56</b>
	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	200г	12,97	10,59	12,79	196,61	18,8	<b>298</b>
	Кисель из концентратов с сахаром.	180г	0	0	21,29	81,76	0,36	<b>383</b>
	Хлеб пшеничный.	60г	4,98	0,78	28,86	136,2	0	
полдник								
	Булочка домашняя.	50г	3,73	6,59	31,09	198,7	0	<b>452</b>
	Чай с сахаром.	180г	0,06	0	9,99	40	0,03	<b>392</b>
итого за день			<b>53,66</b>	<b>54,68</b>	<b>210,38</b>	<b>1473,2</b>	<b>82,99</b>	

10-день								
завтрак								
	Каша вязкая рисовая молочная .	205г	6,32	9,67	33,48	247,8	0,9	<b>105</b>
	Бутерброд с маслом.	30/10г	2,53	7,85	14,62	136	0	<b>1</b>
	Чай с сахаром.	180г	0,06	0	9,99	40	0,03	<b>392</b>
<b>второй завтрак</b>								
	Сок фруктовый.	100г	0,5	0	10,1	42,2	2	<b>399</b>
обед								
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной.	200/10г	8,81	10,6	13,68	267,3	7,53	<b>76</b>
	Жаркое по домашнему с курицей..	180г	16,6	20	33,1	375,69	0	<b>276</b>
	Компот из ягод свежемороженых.	180г	0,3	0	21,78	89,28	2,3	<b>372</b>
	Хлеб пшеничный.	60г	4,98	0,78	28,86	136,2	0	
полдник								
	Вареники ленивые. (с творогом)	120г	16,5	25,5	26,93	407,69	0,18	<b>24</b>
	Соус сладкий молочный.	50г	2	5,5	10,9	100,74	0,7	<b>351</b>
	Чай с сахаром.	180/10г	0,06	0	9,99	40	0,03	<b>392</b>
<b>итого за день</b>								
			<b>58,66</b>	<b>79,9</b>	<b>213,43</b>	<b>1882,9</b>	<b>13,67</b>	

