

Утверждено приказом директора школы
МБОУ «Гайнская СОШ» № 167-а от 01.03.2024г

Меню приготавливаемых блюд
(весенний период)
для детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет

(составлено в соответствии со сборником технологических нормативов,
рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, 2013 год)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День первый (понедельник)

Сезон: весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	6,2	7,5	30,1	215,4	268
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2,0	20,9	113	512
	Хлеб с маслом	30/6	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
итого за завтрак		416	11,41	14,69	65,81	443,78	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,6	5,2	3,25	62,0	53
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,16	2,28	15,06	89,0	152
	Котлеты рыбные любительские	70	8,54	2,52	4,34	74,20	352
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,45	0,18	20,79	86,4	526
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		700	19,36	17,5	89,21	591,88	
полдник	Ватрушка «Лакомка»	60	8,08	18,88	19,68	280,8	595
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	505
итого за полдник		360	8,18	18,88	34,88	341,8	

Итого за день		1576	39,45	51,17	200,0	1423,46	
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	--------------	----------------	--

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День второй (вторник)

Сезон: весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,59	29,34	254,7	254
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	507
	Хлеб с сыром	30/13	5,61	3,65	14,76	115,09	114/106
итого за завтрак		423	15,35	16,54	61,50	456,79	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат овощной с зеленым горошком	50	1,4	3,55	8,19	55,5	72
	Суп картофельный с бобовыми	180	1,66	3,06	10,89	77,76	149
	Фрикадельки из кур	75	10,7	9,3	5,7	149	415
	Рис отварной	130	3,20	5,27	29,30	177,32	419
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,0	26,1	109,8	516
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
Итого за обед		705	21,93	22,78	111,78	730,06	
полдник	«Гребешок» с повидлом	60	6,0	3,9	49,4	257	592
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	503
итого за полдник		260	6,1	3,9	64,4	317	

Итого за день		1488	43,88	43,32	247,78	1549,85	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День третий (среда)

Сезон: весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,66	6,73	32,85	218,7	270
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	508
	Хлеб с маслом	30/6	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
итого за завтрак		423	12,57	15,22	72,66	478,08	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Винегрет овощной	50	0,65	5,4	3,4	65,0	82
	Рассольник Ленинградский	180	1,47	3,78	11,7	87,3	139
	Котлеты из говядины	70	12,46	12,25	10,01	200,2	386
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	462
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,0	24,3	99,0	527
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		700	22,64	28,74	95,18	731,78	
полдник	Крендель сахарный	60	4,16	7,84	35,28	228,0	574
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	503
итого за		260	15,54	13,2	46,24	361,4	

полдник							
Итого за день		1483	51,25	57,26	224,18	1617,26	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День четвертый (четверг)

Сезон: весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	180	6,44	8,46	25,92	205,56	272
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	507
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
итого за завтрак		416	10,15	13,65	69,73	442,94	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат картофельный с огурцами солеными или квашеной капустой	50	0,5	2,65	5,25	48,0	65
	Свекольник	180	1,57	3,20	8,66	69,84	136
	Суфле из кур	70	9,81	11,97	2,43	156,6	413
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,80	32,14	219,31	243
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	462
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,27	0,0	18,09	72,9	531
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		700	24,44	26,21	98,17	727,33	
полдник	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	100/20	2,25/1,44	0,9/1,7	22,05/11,1	108,5/65,6	285/490
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	505
итого за		320	3,79	2,6	48,35	235,1	

полдник							
Итого за день		1536	34,32	42,57	226,35	1451,37	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День пятый (пятница)

Сезон: весенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,73	17,08	131,4	171
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,0	508
	Хлеб с маслом	30/6	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
итого за завтрак		416	11,04	13,22	56,89	390,78	
2 завтрак	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	118
итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
обед	Салат из свеклы с яблоками	50	0,6	2,7	5,65	49,5	55
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,60	59,76	147
	Кура в соусе томатом	100	11,29	11,34	3,44	161,28	410
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0,27	0,0	18,09	72,9	531
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		700	20,71	23,82	76,47	604,04	
полдник	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	306
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	503
	Печенье или вафли	25	0,7	0,83	19,3	87,5	607
итого за		225	5,9	5,43	34,6	210,5	

полдник							
Итого за день		1441	38,05	42,87	177,76	1252,32	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День шестой (понедельник)

Сезон: весенний

Возрастная: категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Каша «Дружба»	180	4,73	10,49	22,55	203,58	266
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2,0	20,9	113	512
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
итого за завтрак		416	9,94	17,68	58,26	431,96	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат из свеклы с сыром	50	1,4	6,05	3,55	74,0	56
	Суп – лапша домашняя	180	1,84	4,01	10,01	79,92	162
	Рыба жареная	70	12,74	6,65	3,22	109,9	339
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	462
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,0	24,3	99,0	527
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
Итого за обед		700	24,04	24,02	86,85	643,1	
полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194,0	559
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	505
итого за		260	3,8	1,7	56,1	255	

полдник							
Итого за день		1476	38,28	43,5	211,31	1376,06	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День седьмой (вторник)

Сезон: весенний

Возрастная: категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	274
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,0	26,1	109,8	516
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
итого за завтрак		416	8,56	12,95	70,07	431,64	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	0,9	3,1	4,45	49,5	71
	Суп с крупой	180	1,15	3,65	12,28	86,58	161
	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	70	6,65	10,71	7,98	154,7	395
	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,59	25,17	125,58	297
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	462
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,27	0,0	18,09	72,9	531
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		700	21,83	17,89	81,25	574,08	
полдник	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233,0	583

	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	505
итого за полдник		260	4,6	7,8	51,4	294	
итого за день		1476	35,49	38,74	212,82	1345,72	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День восьмой (среда)

Сезон: весенний

Возрастная: категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,34	4,64	14,87	118,62	170
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	508
	Хлеб с сыром	30/13	5,61	3,65	14,76	115,09	114/106
итого за завтрак		423	13,55	11,59	54,63	377,71	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат из свеклы и моркови	50	0,65	5,15	3,55	63,5	52
	Суп крестьянский с крупой	180	1,53	3,67	10,48	81	160
	Азу	180	15,9	17,04	20,28	298,2	370
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	0,27	0,0	18,09	72,9	531
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		700	21,83	17,89	81,25	574,08	
полдник	Творожники песочные	60	6,12	11,16	25,44	226,8	596
	Чай с сахаром	200	0,07	0,0	11,25	45,0	503
итого за		260	6,19	11,16	47,85	271,8	

полдник							
Итого за день		1483	42,07	40,74	193,83	1269,59	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День девятый (четверг)

Сезон: весенний

Возрастная: категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	180	6,66	6,73	32,85	218,7	270
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	507
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
итого завтрак		416	10,47	13,22	65,06	421,08	
2 завтрак	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	118
итого 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат из моркови с курагой	50	0,8	0,05	7,55	34,0	28
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,6	7,67	68,4	133
	Фрикадельки из кур	75	10,7	9,3	5,7	149,0	415
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	462
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,0	24,3	99,0	527
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого обед		700	21,83	17,89	81,25	574,08	
полдник	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	139,0	569
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29,0	122,0	516
итого полдник		260	5,2	3,4	52,2	261,0	

Итого за день		1476	38,0	34,61	208,61	1302,16	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День десятый (пятница)

Сезон: весенний

Возрастная: категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Каша гречневая вязкая	180	4,73	10,49	22,55	203,58	254
	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,8	24,5	147,0	510
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
итого за завтрак		416	10,74	19,48	61,86	465,96	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,55	5,7	4,9	77,0	66
	Солянка из птицы	180	5,38	7,97	2,20	102,42	141
	Макаронник с мясом	140	21,8	24,4	21,6	393,0	299
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	462
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,0	26,1	109,8	516
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		640	34,87	39,66	86,4	842,9	
полдник	Пирожки печеные с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190,0	561
	Чай с сахаром	200	0,07	0,0	11,25	45,0	503
итого за		260	3,67	3,2	47,85	235	

полдник							
Итого за день		1416	65,72	62,44	206,21	1589,86	
Среднее значение за период			2,9%	3,2%	14,9%		

Утверждено приказом директора школы
МБОУ «Гайнская СОШ» № 167-а от 01.03.2024г

**Меню приготавливаемых блюд
(весенний период)
для детей раннего возраста от 1 года до 3 лет**

(составлено в соответствии со сборником технологических нормативов,
рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций, 2013 год

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День первый (понедельник)

Сезон: весенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	23,15	161,55	268
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2,18	1,5	15,68	84,75	512
	Хлеб с маслом	30/5	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
итого за завтрак		335	9,14	12,29	53,64	477,06	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	30	0,36	3,12	1,95	37,2	53
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,29	66,75	152
	Котлеты рыбные любительские	50	6,95	1,05	4,8	56,5	351
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Соус томатный	20	0,21	0,75	1,39	13,12	462
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,38	0,15	17,33	72,0	526
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
итого за обед		560	15,63	12,02	73,35	464,27	
полдник	Ватрушка «Лакомка»	50	7,07	16,52	17,22	245,7	595
	Чай с лимоном	150	0,07	0,0	11,4	45,75	505
итого за полдник		200	7,14	16,52	28,62	291,45	

Итого за день		1195	32,41	40,93	165,71	1278,78	
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День второй (вторник)

Сезон: весенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	254
	Чай с молоком	150	1,13	0,98	13,05	65,25	507
	Хлеб с сыром	30/13	5,61	3,65	14,76	115,09	114/106
итого за завтрак		343	13,61	14,29	52,26	392,59	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат овощной с зеленым горошком	30	0,84	2,13	2,73	33,3	72
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,38	2,55	9,08	64,8	149
	Фрикадельки из кур	55	7,81	6,79	4,16	108,77	415
	Рис отварной	110	2,71	4,46	24,79	150,04	419
	Соус томатный	20	0,21	0,75	1,39	13,12	462
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0,0	21,75	91,5	516
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
Итого за обед		565	17,8	17,08	88,5	579,03	
полдник	«Гребешок» с повидлом	50	4,8	3,12	39,52	205,6	592
	Чай с сахаром	150	0,07	0,0	11,25	45,0	503
итого за полдник		200	4,87	3,12	50,77	250,6	

Итого за день		1208	36,78	34,59	201,63	1267,68	
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День третий (среда)

Сезон: весенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,55	5,61	27,38	182,25	270
	Какао с молоком	150	2,7	2,48	18,75	108	508
	Хлеб с маслом	30/5	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
итого за завтрак		335	10,56	13,28	60,94	405,63	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Винегрет овощной	30	0,39	3,24	2,04	39,0	82
	Рассольник Ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	72,75	139
	Котлеты из говядины	50	8,9	8,75	7,15	143,0	386
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Соус томатный	20	0,21	0,75	1,39	13,12	462
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,0	20,25	82,5	527
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		560	17,98	21,21	82,09	592,57	
полдник	Крендель сахарный	50	3,48	6,57	29,55	190,95	574
	Чай с сахаром	150	0,07	0,0	11,25	45,0	503
итого за полдник		200	3,55	6,57	40,8	235,95	
Итого за день		1195	32,59	41,16	193,93	1280,15	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День четвертый (четверг)

Сезон: весенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	5,37	7,05	21,6	171,3	272
	Чай с молоком	150	1,13	0,98	13,05	65,25	507
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
итого за завтрак		335	8,81	13,22	49,46	351,93	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат картофельный с огурцами солеными или квашеной капустой	30	0,51	1,59	3,15	28,8	65
	Свекольник	150	1,31	2,67	7,22	58,2	136
	Суфле из кур	50	7,3	8,91	1,81	116,58	413
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,75	27,19	185,57	243
	Соус томатный	20	0,21	0,75	1,39	13,12	462
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,23	0,0	15,08	60,75	531
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		560	20,88	20,15	85,36	604,02	
полдник	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	80/20	1,8/1,44	0,29/1,7	17,64/11,1	86,8/65,6	285/490
	Чай с лимоном	150	0,07	0,0	11,4	45,75	505
итого за полдник		250	3,31	1,99	40,14	198,15	

Итого за день		1536	33,5	35,46	185,06	1200,1	
----------------------	--	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День пятый (пятница)

Сезон: весенний

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,28	3,95	14,24	109,5	171
	Какао с молоком	150	2,7	2,48	18,75	108	508
	Хлеб с маслом	30/5	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
итого за завтрак		335	9,29	11,62	47,8	332,88	
2 завтрак	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	118
итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
обед	Салат из свеклы с яблоками	30	0,36	1,62	3,39	29,7	55
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,99	4,67	49,8	147
	Кура в соусе томатом	80	9,11	9,05	2,75	128,64	410
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	150	0,23	0,0	15,08	60,75	531
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		570	17,62	18,98	67,4	511,09	
полдник	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	306
	Чай с сахаром	150	0,07	0,0	11,25	45,0	503
	Печенье или вафли	25	0,7	0,83	19,3	87,5	607
итого за полдник		175	5,87	5,43	30,85	195,5	

Итого за день		1440	33,18	36,43	155,85	1086,47	
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День шестой (понедельник)

Сезон: весенний

Возрастная: категория: от 1 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Каша «Дружба»	150	3,95	8,75	18,80	169,65	266
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2,18	1,5	15,68	84,75	512
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
итого за завтрак		335	8,44	15,44	49,29	369,78	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат из свеклы с сыром	30	0,84	3,63	2,13	44,4	56
	Суп – лапша домашняя	150	1,53	3,35	8,34	66,6	162
	Рыба жареная	50	9,1	4,75	2,3	78,5	339
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Соус томатный	20	0,21	0,75	1,39	13,12	462
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,0	20,25	82,5	527
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141	114
Итого за обед		560	18,93	17,8	75,92	527,32	
полдник	Ватрушка с повидлом	50	2,96	1,36	32,72	155,2	559
	Чай с лимоном	150	0,07	0,0	11,4	45,75	505
итого за полдник		200	3,03	1,36	44,12	200,95	

Итого за день		1195	30,9	34,7	179,43	1144,05	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День седьмой (вторник)

Сезон: весенний

Возрастная: категория: от 1 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	6,47	24,3	172,05	274
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0,0	21,75	91,5	516
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
итого за завтрак		335	7,52	11,66	60,86	378,93	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	30	0,54	1,86	2,67	29,7	71
	Суп с крупой	150	0,96	3,05	10,23	72,15	161
	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	50	4,75	7,65	5,7	110,5	395
	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,5	21,3	106,26	297
	Соус томатный	20	0,21	0,75	1,39	13,12	462
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,23	0,0	15,08	60,75	531
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		560	15,4	14,29	85,89	533,48	
полдник	Булочка домашняя	50	3,6	6,24	28,96	186,4	583
	Чай с лимоном	150	0,07	0,0	11,4	45,75	505
итого за полдник		200	3,67	6,24	40,36	232,15	

итого за день		1195	27,09	32,29	197,21	1190,56	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День восьмой (среда)

Сезон: весенний

Возрастная: категория: от 1 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,62	3,87	12,39	98,85	170
	Какао с молоком	150	2,7	2,48	18,75	108	508
	Хлеб с сыром	30/13	5,61	3,65	14,76	115,09	114/106
итого за завтрак		343	11,93	10,0	45,90	321,94	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат из свеклы и моркови	30	0,39	3,09	2,13	38,1	52
	Суп крестьянский с крупой	150	1,28	3,06	8,73	67,5	160
	Азу	150	13,25	14,02	16,9	248,5	370
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	150	0,23	0,0	15,08	60,75	531
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		530	19,71	20,65	72,36	555,85	
полдник	Творожники песочные	50	5,1	9,3	21,2	189,0	596
	Чай с сахаром	150	0,07	0,0	11,25	45,0	503
итого за полдник		200	5,17	9,3	32,45	234,0	
Итого за день		1173	34,98	40,05	160,81	1157,79	

--	--	--	--	--	--	--	--

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День девятый (четверг)

Сезон: весенний

Возрастная: категория: от 1 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,55	5,61	27,38	182,25	270
	Чай с молоком	150	1,13	0,98	13,05	65,25	507
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
итого завтрак		335	8,99	11,78	55,24	362,88	
2 завтрак	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	118
итого 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат из моркови с курагой	30	0,48	0,03	4,53	20,4	28
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	3,0	6,39	57,0	133
	Фрикадельки из кур	55	7,49	6,51	3,99	104,3	415
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Соус томатный	20	0,21	0,75	1,39	13,12	462
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,0	20,25	82,5	527
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141	114
итого обед		565	16,53	15,61	78,06	519,52	
полдник	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	139,0	569
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0,0	21,75	91,5	516
итого полдник		200	4,85	3,4	44,95	230,5	
Итого за день		1200	30,87	30,89	188,35	1158,9	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День десятый (пятница)

Сезон: весенний

Возрастная: категория: от 1 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	254
	Какао на сгущенном молоке	150	2,78	2,85	18,38	110,25	510
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
итого за завтрак		335	11,96	17,7	57,64	437,88	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,93	3,42	2,94	46,2	66
	Солянка из птицы	150	4,49	6,65	1,83	85,35	141
	Макаронник с мясом	120	19,62	21,96	19,44	353,7	299
	Соус томатный	20	0,21	0,75	1,39	13,12	462
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0,0	21,75	91,5	516
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141	114
итого за обед		520	30,86	33,26	76,87	730,6	
полдник	Пирожки печеные с повидлом	50	2,88	2,56	29,28	152,0	561
	Чай с сахаром	150	0,07	0,0	11,25	45,0	503
итого за полдник		200	2,35	2,56	40,53	197	
Итого за день		1155	43,32	53,62	185,14	1411,48	
Среднее							

значение за период			2,8%	3,1%	14,8%		
-----------------------	--	--	------	------	-------	--	--

