

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая
 День: первый (понедельник)
 Сезон: осенний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
А.В. Носарева О.В. Носарева

Прём и время пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак 8.30 – 9.00	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	514
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
итого завтрак		428	11,09	14,60	58,48	388,24	
2 завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед							
12.00-13.00	Салат из моркови	50	0,55	5,05	4,55	66,0	19
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	13,55	80,1	152
	Биточки куриные	70	10,5	7,5	6,5	132	417
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Калюста тушёная	30	1,11	1,08	1,17	18,9	428
	Напиток из шиповника	180	1,66	3,06	10,89	77,76	538
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,6	117,5	114
итого обед		690	20,98	27,83	78,73	592,96	
Полдник 15.30							
Полдник 15.30	Пудинг из творога с рисом со сгущённым молоком	100/20	13,94	12,93	18,89	259,29	324
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	505
итого полдник		320	14,04	12,93	34,09	320,29	
Всего за день		1538	46,61	55,46	181,39	1347,49	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День второй (вторник)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ

О.В. Носарева

Приём и время пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белка	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак 8.30-9.00	Каша «Дружба»	180	4,73	10,49	22,55	203,58	266
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	508
	Хлеб пшеничный с сыром	40/13	5,61	3,65	14,76	115,09	114/106
итого завтрак		433	13,94	17,44	62,31	462,67	
2 завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед 12.00-13.00							
	Салат картофельный с огурцами солеными	50	0,6	2,7	5,65	49,5	65
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,26	3,58	5,60	59,76	147
	Суфле из отварной говядины паровое	70	15,4	13,3	1,33	186,9	392
	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	297
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	462
	Компот из плодов сушеных (курага)	180	0,27	0,0	18,09	72,9	531
итого обед		690	26,05	21,87	74,62	528,42	
Подник 15.30							
	Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198	582
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	503
итого подник		260	4,8	4,8	48,9	258	
Всего за день		1483	45,29	44,21	195,93	1295,09	

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День третий (среда)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ

О.В. Носарева

Прим и время приема	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак 8.30-9.00	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 пшеничный с повидлом	40/15	2,28	0,24	14,76	70,5	114
итого завтрак		435	12,02	13,13	48,50	412,2	
2 завтрак 10.30-11.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед 12.00-13.00							
	Винегрет овощной	50	0,65	5,4	3,4	65,0	82
	Суп картофельный с бобовыми	180	1,66	3,06	10,89	77,76	149
	Котлеты рыбные любительские	70	8,54	2,53	4,34	74,20	352
	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 плодов сушеных (яблочный)	180	0,27	0,0	18,09	72,9	531
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,6	117,5	114
итого обед		690	17,08	16,91	73,47	518,54	
Полдник 15.30							
	Омлет натуральный	65	5,6	8,7	1,5	106	307
	Вафля	20	0,56	0,66	15,46	70,0	607
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	505
итого полдник		285	6,26	9,36	32,16	237,0	
Всего за день		1510	35,85	39,50	164,23	1213,74	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая
 День: четвертый (четверг)
 Сезон: осенний:

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
 О.В. Носарева

Приём и время пищи	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 Завтрак 8.30-9.00	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,04			244,08	261
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9			79	514
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	2,31	5,19	14,81			115,38	114/111
	итого завтрак	428	11,27	18,15	62,75			438,46	
2 завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1			46	537
итого 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1			46	
Обед 12.00-13.00	Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,0			51,0	36
	Свекольник со сметаной	180	1,57	3,21	8,66			69,84	136
	Кура в соусе с томатом	100	4,48	4,46	1,36			63,36	410
	Рис отварной	130	3,2	5,27	29,30			177,32	419
	Компот из смеси сухофрукто	180	0,45	0,0	24,3			99,0	527
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	16,7			87,0	115
итого обед		690	13,35	17,99	81,32			547,75	
Полдник 15.30	Ватрушка с творожным фаршем	60	3,6	1,7	22,2			118	560
	Кисель из кураги	200	0,8	0,12	32,8			134	521
	итого полдник	260	3,68	1,82	55,0			252	
Всего за день		1478	28,80	38,06	209,17			1283,98	

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая
 День: шестой (понедельник)
 Сезон: осенний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Утверждено:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
 О.В. Носарева

Приём и время пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 6							
Завтрак 8.30-9.00	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	514
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
итого завтрак		428	11,59	15,70	67,08	456,24	
2 завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед 12.00-13.00	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	5,05	4,8	68,0	2
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	13,55	80,1	152
	Пудинг из говядины	70	15,75	14,77	0,56	198,1	387
	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 плодов сушёных фруктов	180	0,27	0,0	18,09	72,9	531
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	16,7	87	115
итого обед		690	24,84	29,30	69,95	645,28	
Полдник 15.30	Творожники песочные	60	6,12	11,16	25,44	226,8	596
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	505
итого полдник		260	6,22	11,16	40,64	287,8	
Всего за день		1478	43,05	56,56	187,47	1436,32	

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День седьмой (вторник)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

 О.В. Носарева

Прёмии время приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белка	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 7 Завтрак 8.30-9.00	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,98	7,76	29,16	206,46	274
	Какао с молоком	200	3,7	3,8	24,5	147	510
	Хлеб пшеничный с сыром	40/13	5,61	3,65	14,76	115,09	114/106
итого завтрак		433	13,41	17,11	58,73	443,76	
2 завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед 12.00-13.00	Салат из свеклы с соевыми огурцами	50	0,6	5,2	3,25	62,0	53
	Суп картофельный с бобовыми	180	1,66	3,06	10,89	77,76	149
	Кнели из говядины	70	11,48	9,1	3,92	148,4	384
	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	297
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	462
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,6	117,5	114
итого обед		690	22,94	20,12	82,68	613,72	
Полдник 15.30	Крепитель сахарный	60	5,2	2,8	35,3	187	574
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	503
итого полдник		260	5,3	2,8	50,3	247	
Всего за день		1483	43,25	43,53	146,71	1377,48	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая
 День восьмой (среда)
 Сезон: осенний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Утверждено:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

 О.В. Носыренко

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 8 Завтрак 8.30-9.00	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	87,0	507
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/15	2,28	0,24	14,76	70,5	114/102
итого завтрак		435	18,22	10,0	58,08	363,06	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Салат овощной с зеленым горошком	50	1,4	3,55	4,55	55,5	72
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,6	7,67	68,4	133
	Котлета рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,10	351
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	462
итого обед	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,0	24,3	99	527
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,60	16,7	87	115
		690	19,24	16,32	69,47	528,28	
Полдник 15.30	Пудинг творожный запеченный со стухненным молоком	100/20	13,86	12,66	20,92	255,42	325
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29,0	122	515
итого полдник	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	94	118
		420	14,66	13,46	69,52	471,42	
Всего за день		1685	52,32	39,88	207,17	1408,76	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»
 Неделя: вторник
 День: девятый (четверг)
 Сезон: осенний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Утверждаю:
 И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
 О.В. Носарева

Пряём и время пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 9							
Завтрак 8.30-9.00	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,02	7,76	29,16	206,46	273
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	514
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
итого завтрак		428	12,93	16,25	68,97	465,84	
2 завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед 12.00-13.00	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,45	2,55	1,8	32,0	31
	Рассольник домашний со сметаной	180	1,49	3,74	9,22	76,5	137
	Фрикадельки из кур	70	10,7	9,3	5,7	149,0	386
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,79	32,14	219,13	243
	Соус молочный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	446
	Компот из плодов сушеных (курага)	180	0,27	0,0	18,09	72,9	531
итого обед		690	25,44	23,89	93,63	686,71	114
Полдник 15.30	Слоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187,0	589
	Напиток из шиповника	200	0,63	0,27	20,52	87,3	538
итого полдник		260	5,73	3,07	55,57	274,3	
Всего за день		1478	44,60	43,31	228,27	1472,85	

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День: десятый (пятница)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ

О.В. Носарева

Прём и время пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 10							
Завтрак 8.30-9.00	Капа молочная пшеничная жидкая	180	6,66	6,73	32,85	218,70	270
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,0	508
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	5,61	3,65	14,76	115,09	114/106
итого завтрак		428	15,47	13,08	63,51	412,79	
2 завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	46	
Обед 12.00-13.00	Салат из помидоров	50	0,5	5,1	1,75	55,0	30
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	1,53	3,67	10,48	81	160
	Шницели 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 изюма	180	0,27	0,0	18,09	72,9	531
	Хлеб пшеничный	50	4,8	0,40	24,6	117,5	114
итого обед		690	24,12	22,61	64,67	646,16	
Полдник 15.30	Макаронные изделия отварные с сыром	100	6,05	5,05	17,0	137,5	301
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	505
итого полдник		300	6,06	5,05	32,2	198,5	
итого за день		1518	46,05	41,14	170,18	1303,45	