

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая
 День: первый (понедельник)
 Сезон: осенний
 Возрастная категория: с 1 года до 3 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		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак 8.30-9.00	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,6	23,14	161,55	268
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	5,04	14,31	71,1	513
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
итого завтрак		365	9,84	15,83	52,26	348,03	
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	Салат из моркови	30	0,33	3,03	2,73	39,6	19
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	4,04	3,4	52,4	152
	Биточки куриные	50	7,45	5,33	4,62	93,72	417
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Капуста тушеная	30	0,74	0,72	0,78	12,6	428
	Напиток из шиповника	150	0,38	0,15	17,33	72,0	538
итого обед	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	22,14	105,75	114
		560	18,03	24,47	58,99	392,67	
Полдник 15.30	Пудинг из творога с рисом со стуженным молоком	100/20	13,94	12,93	18,89	259,29	324
	Чай с лимоном	150	0,07	0,0	11,4	45,75	505
итого полдник		270	14,01	12,93	30,00	305,0	
Всего за день		1295	42,38	53,00	151,0	1092,0	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая
 День: второй (вторник)
 Сезон: осенний
 Возрастная категория: с 1 года до 3 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		
Неделя 1							
Завтрак 8.30-9.00	Каша «Дружба»	150	3,94	8,74	18,79	169,65	266
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	508
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,84	2,85	14,76	104,8	114/106
итого завтрак		370	9,49	16,87	56,1	414,63	
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	Салат картофельный с огурцами солеными	30	1,0	2,0	3,0	29,00	65
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,0	2,98	4,66	49,8	147
	Суфле из отварной говядины паровое	50	11,0	10,0	1,0	134,0	392
	Макаронные изделия отварные	110	4,1	0,49	21,29	106,26	297
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	462
	Компот из плодов сушеных (курага)	150	0,22	0,0	15,0	60,75	531
итого обед	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78,3	115
		530	19,93	17,80	58,42	475,61	
Полдник 15.30	Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198	582
	Чай с сахаром	150	0,07	0,0	11,25	45,0	503
итого полдник		210	4,77	4,8	45,15	243,0	
Всего за день		1210	34,69	39,57	169,77	1179,24	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День: третий (среда)

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

Утверждаю:

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

Приём и время пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак 8.30-9.00	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	254
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,3	507
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/10	1,52	0,16	9,84	47	114
итого завтрак		370	9,74	10,99	49,95	337,55	
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	30	0,39	3,24	2,04	39,0	82
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,38	2,55	9,0	64,8	149
	Котлеты рыбные любительские	50	6,1	1,8	3,1	53	352
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	462
	Компот из плодов сушеных (изюм)	150	0,22	0,0	15,0	60,75	531
итого обед	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	22,14	105,75	114
		560	13,66	13,45	63,69	433,87	
Полдник	Омлет натуральный	65	5,6	8,7	1,5	106	307
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,0	607
	Чай с лимоном	150	0,07	0,0	11,4	45,75	505
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	94	118
итого полдник		335	7,03	10,16	48,0	315,75	
Всего за день		1365	31,00	35,00	172,0	1133,00	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая
 День: четвертый (четверг)
 Сезон: осенний.
 Возрастная категория: с 1 года до 3 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 4							
Завтрак 8.30-9.00	Каша ячневая вязкая	150	4,8	8,55	26,82	203,4	261
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	5,04	14,31	71,1	513
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
итого завтрак		370	9,51	15,76	53,56	378,03	
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 12.00-013.00	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,6	30,0	36
	Свекольник со сметаной	150	1,31	2,67	7,22	58,2	136
	Кура в соусе томатном	90	4,48	4,46	1,36	63,36	410
	Рис отварной	110	6,27	5,74	27,19	185,57	419
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,0	20,25	82,5	527
итого обед	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78,3	115
		570	19,82	18,76	78,64	561,61	
Полдник 15.30	Ватрушка с творожным фаршем	60	3,6	1,7	22,2	118	560
	Кисель из кураги	150	0,8	0,12	32,8	134	521
итого полдник		210	4,4	1,82	55,0	252,0	
Всего за день		1250	34,23	36,44	197,3	1276,64	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая
День: пятый (пятница)
Сезон: осенний
Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

О.В. Носарева

Прём в время пннн	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак 8.30-9.00	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,85	7,10	26,85	212,70	270
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	508
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	5,61	3,65	14,76	115,09	114/106
итого завтрак		370	14,7	13,72	64,11	457,39	
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	Салат из свежих помидоров	30	0,21	3,03	0,6	30,60	36
	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,23	3,15	9,75	72,75	139
	Тефтели из говядины с рисом (ежки)	50	4,25	4,15	2,00	62,50	395
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	462
	Компот из плодов сушеных (изюм)	150	0,22	0,0	15,0	60,75	531
итого обед	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	22,14	105,75	114
		560	11,95	14,90	65,32	431,15	
Полдник 15.30	«Гребешок из дрожжевого теста с повидлом	60	6,1	3,9	49,4	257	598
	Чай с сахаром	150	0,07	0,0	11,25	45,0	503
итого полдник		210	6,17	3,9	60,65	302	
Всего на день		1240	33,32	32,62	200,18	1236,54	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая
 День: шестой (понедельник)
 Сезон: осенний
 Возрастная категория: с 1 года до 3 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		
Неделя 1 День 6 Завтрак 8.30-9.00	Каша манная молочная жидкая	150	5,58	6,71	27,77	193,86	268
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	5,04	14,31	71,1	513
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,31	5,19	14,81	115,38	114/111
		365	11,13	14,84	65,08	438,81	
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
итого завтрак 10.30-11.00		100	0,5	0,1	10,1	46	
итого 2 завтрак							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,88	40,8	2
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,29	66,75	152
	Пудинг из говядины	50	11,25	10,55	0,4	141,5	387
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	462
	Компот из плодов сушеных (изюм)	150	0,22	0,0	15,0	60,75	531
	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78,3	115
		560	19,17	21,78	58,67	508,98	
	итого обед						
Полдник 15.30	Творожники песочные	60	6,12	11,16	25,44	226,8	596
	Чай с лимоном	150	0,07	0,0	11,4	45,75	505
итого полдник							
		210	6,19	11,16	36,84	272,55	
Всего за день		1235	36,99	4788	170,69	1366,34	

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая
День седьмой (вторник)

Сезон: осенний:

Возрастная категория с 1 года до 3 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		
Неделя 1							
День 7							
Завтрак 8.30-9.00	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,46	24,3	172,0	274
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,5	129,6	508
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,84	2,85	14,76	104,8	114/106
итого завтрак		370	9,34	16,69	53,43	358,48	
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	Салат из свеклы с соевыми отруцями	30	0,6	5,2	3,25	62,0	53
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,38	2,55	9,0	64,8	149
	Кнели из говядины	50	8,2	6,5	2,8	106,0	384
	Макаронные изделия отварные	110	4,1	0,49	21,29	106,26	297
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	462
	Напиток из шиповника	150	0,53	0,22	17,1	72,75	538
	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	22,14	105,75	114
итого обед		560	17,78	14,29	68,65	480,23	
Полдник 15.30	Крепитель сахарный	60	5,2	2,8	35,3	187	571
	Чай с сахаром	150	0,07	0,0	11,25	45,0	503
итого полдник		210	5,27	2,8	46,55	232,0	
Всего за день		1240	33,99	33,88	178,73	1116,71	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая
День: восьмой (среда)
Сезон: осенний
Возрастная категория: с 1 года до 3 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		
Неделя 1							
День 8							
Завтрак 8.30-9.00	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	5,37	7,0	21,6	171,3	272
	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,3	507
	Хлеб пшеничный с повидлом	20/10	1,52	0,16	9,84	47	114
итого завтрак		360	8,24	8,33	47,10	296,6	
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	Салат овощной с зеленым горошком	30	0,84	2,13	2,73	33,3	72
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	3,0	6,39	57,0	133
	Котлеты рыбные	50	6,95	1,05	4,8	56,5	351
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	462
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,0	20,25	82,5	527
	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78,3	115
	итого обед	560	14,3	18,36	64,56	484,07	
Полдник 15.30	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	100/20	13,86	12,66	20,92	255,42	325
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0,0	22,0	92,0	516
	Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	94	
итого полдник		370	15,71	13,46	62,52	441,42	
Всего за день		1290	38,75	40,25	184,28	1268,09	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День: пятый (четверг)

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайская СОШ

О.В. Носарева

Прём и время пизия	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 9 Завтрак 8.30-9.00	Каша пшеница молочная жидкая	150	5,85	7,1	26,85	212,7	273
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	5,04	14,31	71,1	513
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,31	5,19	14,82	115,38	114/111
	итого завтрак	365	10,86	14,76	64,17	436,08	
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	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,27	1,53	1,08	19,2	31
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,24	3,12	7,68	63,75	137
	Фрикадельки из кур	50	8,72	8,57	4,00	140,14	386
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,74	27,19	185,57	243
	Соус молочный	30	0,21	0,75	1,39	13,12	446
	Компот из плодов сушеных (курага)	150	0,22	0,0	15,0	60,75	531
итого обед	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	22,14	105,75	114
		560	20,59	20,13	69,55	597,88	
Полдник 15.30	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187,0	589
	Напиток из шиповника	150	0,53	0,22	17,1	72,75	538
итого полдник		210	5,63	3,02	52,4	259,75	
Всего за день		1225	37,58	38,01	196,13	1339,71	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День: десятый (пятница)

Сезон: осенний.

Возрастная категория: с 1 года до 3 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		
Неделя 1 День 10 Завтрак 8.30 -9.00	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,55	5,61	27,3	182,25	270
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	5,04	14,31	71,1	513
	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,84	2,85	14,76	104,8	114/106
	итого завтрак		370	13,27	13,50	56,37	358,15
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	Салат из свежих помидор	30	0,3	3,06	1,05	33,0	30
	Суп крестьянский с крутой со сметаной	150	1,27	3,06	8,73	67,5	160
	Шницели из говядины	50	8,72	8,57	7,00	140,14	386
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	462
	Компот из плодов сушеных (изюм)	150	0,22	0,0	15,0	60,75	531
итого обед	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	15,03	78,3	115
		560	16,11	21,18	60,88	500,57	
Полдник 15.30	Макаронные изделия отварные с сыром	100	5,6	8,7	1,5	106	307
	Чай с лимоном	150	0,07	0,0	11,4	45,75	505
итого полдник		250	5,67	8,7	12,9	151,75	
Всего за день		1280	35,45	43,78	139,95	1057,47	