

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: осень-зима



Утверждаю:
 Директор МБОУ Октябрьской ООШ
 А.А. Колпащикова

возрастная категория: от 3 до 7 л

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 День														
Завтрак 1														
95	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,86	0	33,2	1,6	40	596	400	13,4
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,078	0,4	0,104	0,4	228	210	46	0,84
	Хлеб пшеничный	75	4,95	0,9	25,05	145,04	0,015	0	2,3	1,73	24,75	145,5	40,5	3,38
1 (Иж)	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,7	15,1	10,26	183,6	0,142	0	0,09	0,19	40	28,7	6,13	0,99
Завтрак 2														
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46	0,02	5	0,002	0,4	19	16	12	2,3
Обед														
3	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	1,64	12,2	7,3	145,4	0,02	20,97	72	21	26,79	5,9	6,9	0,33
48	Суп -лапша домашняя	200	2,45	4,89	13,91	109,38	3,5	4	12,5	1,5	1,5	0	3,25	3,25
204	Макаронное изделия отварные	150	5,53	5,3	53,5	211,1	0,16	0,31	37,5	0,8	70,8	36	13,5	2,2
183	Фрикадельки из говядины паровые	80	12	8,7	7,3	153,6	0,05	0,2	20	0,005	35,2	120	23,2	0,96
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,006	13,8	7,6	0,108	11,62	8	5,46	0,138
	Хлеб ржано - пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	23,6	0	12,3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	58,02	0,006	0	0,0009	0,69	9,9	58,2	16,2	1,35
Полдник														
292 (Иж)	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	29,96	179	0,06	0	0,009	2	15,5	44,5	6,5	0,7
271	Чай с сахаром	180	0,11	0	10,84	43,78	0	0,9	0	0	0	7,2	5,4	0
			51,63	67,86	290,4	1913,39	4,997	45,58	185,3059	30,423	546,66	1276	597,34	31,638
2 День														
Завтрак														
117	Омлет натуральный	200	20	33,4	38	398	0,12	1	0,4	2,4	186,8	306,8	26,6	3
271	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	1	0	0	0	8	6	0
	Хлеб пшеничный	75	5,74	2,48	37,95	198,75	0,015	0	0,0023	1,73	24,75	145,5	40,5	3,38
1(Иж)	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,7	15,1	10,26	183,6	0,142	0	0,09	0,19	40	28,7	6,13	0,99
Завтрак 2														
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	19,8	44	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2
Обед														
22(Иж)	Салат из моркови с изюмом	60	1,09	0,11	11,1	47,6	0,02	2,57	0,86	1,94	18,29	33,06	19,38	0,54
96	Суп картофельный с клецками	200	3,75	3,29	16,84	111,94	0,095	4,46	0,04	1,63	25,65	73	17,95	1,05
243	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,098	1,43	0,34	3,87	25,89	242,76	115,86	2,14
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,17	0,82	0,26	0,36	19,5	39,4	20,08	0,54
	Хлеб ржано - пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	23,6	0	12,3	1,8

	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	58,02	0,006	0	0,0009	0,69	9,9	58,2	16,2	1,35
Полдник														
	Коржик молочный	75	4,89	8,43	46,48	281	0,3	0,3	0,04	0,53	87,2	115,7	19,6	1,05
270	Какао с молоком	180	4,4	4,53	29,5	176,13	0,07	0,4	0,09	0,4	205,2	189	41,4	0,76
			84,91	114,03	316,01	2488,96	1,146	21,98	2,1282	13,94	682,78	1251,12	351	18,8
3 День														
Завтрак														
103	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,12	4,2	1,4	4,6	148,07	197,8	58,6	1,6
267	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0	0	0	0	240	0	0	0
	Хлеб пшеничный	75	5,74	2,48	37,95	198,75	0,015	-	0,0023	1,73	24,75	145,5	40,5	3,38
		200	2,8	3,2	4,7	59	0,18	10	-	-	150	2,1	0,13	1,3
Завтрак 2														
	Йогурт	150	4,5	1,5	6	56	0,05	0,9	0,02	0	186	142,5	22,5	0,2
Обед														
23	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,82	6,9	6,5	94,2	0,06	9,12	0,03	0,02	13,44	3,8	11,43	0,5
25	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,93	6,34	10,05	104,16	0,025	30,98	161,25	1,45	34,88	45,75	23,25	0,91
216	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,5	0,15	1,54	0,03	2,25	152,34	89,7	25,5	0,98
156	Тефтели рыбные	80	7,2	4,7	7,32	96,9	0,07	6,16	0,07	2,48	22,4	126,64	32,96	0,96
261	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,012	71,86	1,12	0,74	11	15	3,46	4,46
	Хлеб ржано - пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	23,6	0	12,3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	58,02	0,006	0	0,0009	0,69	9,9	58,2	16,2	1,35
Полдник														
279/311	Пирожок рис и яйцо	35	2,37	1,59	14,54	83								
271	Чай с сахаром	180	0,11	0	10,84	43,78	0	0,9	0	0	0	7,2	5,4	0
			42,85	35,29	218,94	1398,06	0,768	135,66	163,9232	13,96	1016,38	834,19	252,23	17,44
4 День														
Завтрак														
45	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,04	0,6	0,04	0,4	160,2	134,6	20,2	0,4
270	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	-	1	-	-	-	8	6	-
	Хлеб пшеничный	75	5,74	2,48	37,95	198,75	0,015	-	0,0023	1,73	24,75	145,5	40,5	3,38
Завтрак 2														
251	Кефир	200	5,4	0,18	7,2	55,8	0,08	1,4	0	0	240	160	28	0,8
Обед														
45 (Иж)	Икра кабачковая	60	1,2	4,2	4,2	54	0,012	4,2	0,09	1,86	24,6	22,2	9	0,42
34	Рассольник ленинградский	200	5,03	11,3	32,38	149,6	0,11	7,55	1	1,5	30,5	92,75	34,25	4,68
199	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,43	5,38	36,86	231,8	0,11	0	0	0,11	13,5	115,5	40,5	1,35
181	Тефтели из говядины паровые	80	13,7	15,6	9,2	290	0,05	1,2	0,04	0,4	16,6	117,12	16,13	1,73
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,006	13,8	0,0076	0,108	11,62	8	5,46	0,138
	Хлеб ржано - пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	23,6	0	12,3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	58,02	0,006	0	0,0009	0,69	9,9	58,2	16,2	1,35
Полдник														
275	Булочка "Дорожная"	45	3,11	6,02	25,65	259,4								
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	0,02	3	0	0,2	10,5	10,5	6	2,1
			56,48	52,24	254,48	1762,68	0,529	32,75	1,1808	6,998	565,77	872,37	234,54	18,148
5 День														
Завтрак														
100	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая с маслом	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,134	0,52	0,0086	0,418	121,82	163,8	46,7	1,028
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,078	0,4	0,104	0,4	228	210	46	0,84
1(Иж)	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,7	15,1	10,26	183,6	0,142	0	0,09	0,19	40	28,7	6,13	0,99
	Хлеб пшеничный	75	5,74	2,48	37,95	198,75	0,015	0	0,0023	1,73	24,75	145,5	40,5	3,38
Завтрак 2														
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	94,3	0,04	10	0,02	0,4	8	28	42	0,6
Обед														
20	Салат из свеклы с изюмом	60	0,84	6,03	9,77	96,87	0,03	3,84	0,0009	0,24	27,12	36,48	15,38	1,04

40	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	200/35	7,81	5,46	15,21	140,08	0,1	8	0,8	0,8	20,6	94,6	26,2	1,4
201	Рис припущенный	150	3,9	5,09	40,3	225,3	1,05	0	0	0,23	13,5	69	19,5	0,59
193	Суфле из кур	80	26,3	30,5	1,78	386,4	0,07	0,2	0,09	0,12	50,07	151,64	47,6	1,11
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,16	0,82	0,26	0,36	19,5	39,4	20,08	0,54
	Хлеб ржано - пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	23,6	0	12,3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	58,02	0,006	0	0,0009	0,69	9,9	58,2	16,2	1,35
Полдник														
273	Блины с повидлом	60	2,59	1,38	18,03	18,03								
265	Чай с лимоном	150	0,063	0,009	13,8	55,46	0,002	2,66	0,0002	0,13	2,84	3,24	5,85	0,09
			67,243	81,449	279,31	2054,09	1,907	26,44	1,3769	5,708	589,7	1028,56	344,44	14,758
6 День														
Завтрак														
124	Запеканка из творога	200	29,22	12,11	29,1	342,23	0,16	0,6	0,02	2	264	396	60	1,2
265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,002	2,96	0,0002	0,14	3,16	3,6	6,5	0,1
	Хлеб пшеничный	75	5,74	2,48	37,95	198,75	0,015	-	0,0023	1,73	24,75	145,5	40,5	3,38
Завтрак 2														
	Печенье	25	5,13	2,88	16,5	117,5	0,002	0	0,003	0,88	7,3	22,5	5	5,53
269	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	1,5	0,03	0,14	176,1	136,4	20,1	0,2
Обед														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	6,03	9,77	96,87	0,03	3,84	0,0009	0,24	27,12	36,48	15,38	1,04
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,3	17,41	99,27	0,12	6,6	0,06	2,05	19,68	55,6	15,8	0,86
196	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,24	3,26	27	158,29	0,09	0	0,002	1,56	7,56	73,74	50,49	1,74
153	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80	8,81	7,73	3,2	117,2	0,01	0,78	0,01	1	33,3	128,9	22	1,13
271	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	1	0	0	0	8	6	0
	Хлеб ржано - пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	23,6	0	12,3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,4	10,02	58,02	0,006	0	0,0009	0,69	9,9	58,2	16,2	1,35
Полдник														
296	Шанежка картофельная	45	4,52	4,92	25,99	166,18								
267	Чай с молоком	180	1,3	1,4	15,6	80,4	0	0	0	0	216	0	0	0
			72,89	48,16	242,55	1710,37	0,575	17,28	0,1293	10,43	812,47	1064,92	270,27	18,33
7 День														
Завтрак														
117	Омлет натуральный	200	20	33,4	38	398	0,12	1	0,4	2,4	168,8	306,8	26,6	3
270	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	-	1	-	-	-	8	6	-
	Хлеб пшеничный	75	5,74	2,48	37,95	195,75	0,015	-	0,0023	1,73	24,75	145,5	40,5	3,38
Завтрак 2														
	Кефир	200	5,4	0,18	7,2	55,8	0,08	1,4	0	0	240	160	28	0,8
Обед														
23	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,82	6,9	6,5	94,2	0,06	9,12	0,03	0,02	13,44	3,8	11,43	0,5
37	Суп картофельный с бабовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,16	7	1	0,8	39,4	138,6	38,6	2,8
204	Макаронные изделия отварные	150	5,53	5,3	53,5	211,1	0,16	0,31	37,5	0,8	70,8	36	13,5	2,2
162	Гуляш из говядины	80	14,45	16,14	4,53	221,07	0,07	0,64	0	1,6	30,4	144	19,2	1,52
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0,006	13,8	0,0076	0,108	11,62	8	5,46	0,138
	Хлеб ржано - пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	23,6	0	12,3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,4	10,2	58,02	0,006	0	0,0009	0,69	9,9	58,2	16,2	1,35
Полдник														
278/312	Пирожок с рыбой	40	3,41	2,28	21,38	120	0,05	0	0,0008	0,64	8,4	43,6	12,4	0,6
269	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,09	102	0,07	1,8	0,04	0,17	211,32	163,68	24,12	0,24
			70,26	75,65	255,38	1780,2	0,877	36,07	38,9816	8,958	852,43	1216,18	254,31	18,328
8 День														
Завтрак														
99	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая с маслом	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0,12	1,1	0,054	0,58	116	146,54	28,8	2,3

	Коржик молочный	75	4,89	8,43	46,48	281	0,3	0,3	0,04	0,53	87,2	115,7	19,6	1,05
269	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,09	102	0,07	1,8	0,04	0,17	211,32	163,68	24,12	0,24
			58,15	58,34	226,68	1672,11	0,943	56,4	158,1754	6,05	784,31	1094,48	286,79	15,946
11 День														
Завтрак														
117	Омлет натуральный	200	20	33,4	38	398	0,12	1	0,4	2,4	186,8	306,8	26,6	3
270	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,078	0,4	0,104	0,4	228	210	46	0,84
	Хлеб пшеничный	75	5,74	2,48	37,95	198,75	0,015	-	0,0023	1,73	24,75	145,5	40,5	3,38
Завтрак 2														
	Кефир	200	5,4	0,18	7,2	55,8	0,08	1,4	0	0	240	160	28	0,2
Обед														
22 (Иж)	Салат из моркови с изюмом	60	1,09	0,11	11,1	47,6	0,02	2,57	0,86	1,94	18,29	33,06	19,38	0,54
48	Суп -лапша домашняя	200	2,45	4,89	13,91	109,38	3,5	4	12,5	1,5	1,5	-	3,25	3,25
210	Капуста тушенная	150	3,93	4,85	20,2	130,74	0,08	115,4	0,53	0,49	102,12	82,05	42,3	1,44
	Котлета детская	80	11,44	8,4	10,48	158,08	0,4	14,13	170,5	2,73	64,13	342,5	67,2	5,7
270	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	1	0	0	0	8	6	0
	Хлеб ржано - пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	23,6	0	12,3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,4	10,2	58,02	0,006	0	0,0009	0,69	9,9	58,2	16,2	1,35
Полдник														
289	Ватрушка с повидлом	50	4,24	0,6	25,09	131,5	0,32	0,1	0,0014	2,31	25,2	29,2	4,64	0,54
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,22	0	26,12	104,57	0,005	12,42	6,84	0,09	10,46	7,2	4,91	0,12
			65,54	60,91	260,1	1717,19	4,704	152,42	191,7386	14,28	934,75	1382,51	317,28	22,16
12 День														
Завтрак														
95	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,86	0	33,2	1,6	40	596	400	13,4
265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,33	61,62	0,002	2,98	0,0002	0,014	3,16	3,6	6,5	0,1
	Хлеб пшеничный	75	5,74	2,48	37,95	198,75	0,015	0	0,0023	1,73	24,75	145,5	40,5	3,38
1(Иж)	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,7	15,1	10,26	183,6	0,07	-	0,39	0,43	8,35	22,92	4,42	0,36
Завтрак 2														
	Йогурт	150	4,5	1,5	6	46	0,05	0,9	0,02	0	186	142,5	22,5	0,2
Обед														
45 (Иж)	Икра кабачковая	60	1,2	4,2	4,2	54	0,012	4,2	0,09	1,86	24,6	22,2	9	0,42
96	Суп картофельный с клецками	200	3,75	3,29	16,84	111,94	0,095	4,46	0,04	1,63	25,65	73	17,95	1,05
216	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,5	0,15	1,54	0,03	2,25	152,34	89,7	25,5	0,98
144	Котлета рыбная "Любительская"	80	10,24	5,44	5,44	108,8	0,12	0,8	0,64	2,24	29,96	121,36	22,48	0,9
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	16,19	0,006	13,8	0,0076	0,108	11,62	8	5,46	0,138
	Хлеб ржано - пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0,08	0	0	0	23,6	0	12,3	1,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,4	10,2	58,02	0,006	0	0,0009	0,69	9,9	58,2	16,2	1,35
Полдник														
292 (Иж)	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	29,96	179	0,06	0	0,009	2	15,5	44,5	6,5	0,7
268	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	0,2	3	0	0,2	10,5	10,5	6	2,1
			49,15	53,51	253,86	1568,99	1,726	31,68	34,43	14,752	565,93	1337,98	595,31	26,878