



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 1
с. Приволжье
С.А. Фирсова

**Примерное десятидневное меню на весенне-летний период
по ГБОУ СОШ № 1 с. Приволжье
(Томанский филиал ГБОУ СОШ №1 с. Приволжье детский сад «Берёзка»)**

Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд.
ГБОУ СОШ № 1с. Приволжье. Д/с Томанский филиал**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1						
День 1						
1 завтрак	Каша молочная манная	200	6,2	8,05	31,09	222,02
	Хлеб с маслом	30	2,49	0,39	14,43	68,10
	Какао на молоке	5	0,04	4,12	0,04	37,4
		200	3,77	3,3	25,9	153,9
Итого завтрак		435	12,5	15,86	71,46	481,42
	Сок	100	0,4	-	11,5	47,0
Итого завтрак		100	0,4	-	11,5	47,0
Обед	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95
	Рассольник на кур. бульоне	200	1,99	5,11	16,92	121,75
	Птица отварная	70	8,9	3,3	-	67,0
	Гороховое пюре	130	16,42	1,14	36,2	221,14
	Соус томатный	30	0,87	1,17	7,91	36,33
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,80
Итого за обед		755	32,77	14,28	112,34	697,76
Полдник	Плюшка	50	2,11	2,40	16,66	97,0
	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
Итого за полдник		280	3,47	2,4	45,68	213,19
Итого за день		1600	49,14	32,54	240,98	1439,37

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1						
День 2						
1 завтрак	Каша молочная рисовая	200	10,06	11,34	41,26	307,0
	Хлеб с	30	2,49	0,39	14,43	68,10
	Маслом	5	0,04	4,12	0,04	37,4
	Кофе на молоке	200	2,52	3,15	18,36	114,3
Итого за 1 завтрак		435	15.11	19.0	74.09	526.80
2завтрак	Сок	100	0,4	-	11,5	47,0
Итого за завтрак		100	0,4	-	11,5	47,0
Обед	Огурец соленый	40	0,3	-	0,7	5,2
	Суп с бобовыми на кур. бульоне	200	1,87	3,11	10,87	79,03
	Жаркое по-домашнему	220	12,26	12,86	24,8	262,08
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	136,0
Итого за обед		700	18.31	16.49	83.50	550.9
Полдник	Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65
	Йогурт	150	5,6	7,0	18,5	163,0
Итого за полдник		170	7.2	11.8	31.1	261.65
Итого за день		1405	41.02	47.29	200.19	1386.35

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1						
День 3						
1 завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	5,58	6,1	19,73	156,0
	Хлеб с	30	2,49	0,39	14,43	68,10
	Маслом	5	0,04	4,12	0,04	37,4
	Какао на молоке	200	3,77	3,3	25,9	153,9
Итого за 1 завтрак		435	11,88	13,91	60,10	415,40
2 завтрак	Сок	100	0,4	-	11,5	47,0
Итого за 2 завтрак		100	0,4	-	11,5	47,0
Обед	Салат из зелёного горошка	45	0,93	1,62	2,0	26,12
	Щи на курином бульоне	200	2,58	7,82	9,12	113,3
	Гречка	160	3,3	4,06	21,24	135,0
	Гуляш	80	9,76	10,68	2,9	146,21
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,80
Итого за обед		725	20,45	24,7	82,39	625,22
Полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	160	17,5	12,0	17,1	247,0
	Чай с сахаром	200	0,12	12,0	48,6	37,89
Итого за полдник		360	17,62	24,0	65,70	284,89
Итого за день		1620	50,35	62,61	219,69	1372,51

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1						
День 4						
1 завтрак	Омлет на натуральном молоке	155	18,1	30,8	2,4	368,0
	Хлеб с Маслом	30 5	2,49 0,04	0,39 4,12	14,43 0,04	68,10 37,4
	Кофе на молоке	200	2,52	3,15	18,36	114,3
Итого 1 завтрак		390	23.15	38.46	35.23	587.80
2 завтрак	Сок	100	0,4	-	11,5	47,0
Итого 2 завтрак		100	0,4	-	11,5	47,0
Обед	Салат из моркови с изюмом	50	0,78	2,59	9,83	65,75
	Суп с клецками на кур. бульоне	200	8,2	4,1	24,6	164,0
	Картофель тушеный на молоке	150	2,34	2,48	13,16	84,40
	Биточки из курицы	70	11,93	12,62	8,09	194,0
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,80
Итого за обед		710	27.13	22.31	102.81	712.74
Полдник	Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65
	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
Итого за полдник		225	2,96	4,8	41,62	214,84
Итого за день		1435	53.64	65.57	191.16	1562.38

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1						
День 5						
1 завтрак	Каша молочная ячневая	200	10,06	11,34	41,26	307,0
	Хлеб с	30	2,49	0,39	14,43	68,10
	Маслом	5	0,04	4,12	0,04	37,40
	Какао на молоке	200	3,77	3,3	25,9	153,90
Итого 1 завтрак		435	16.36	19.15	81.63	566.40
2 завтрак	Сок	100	0,4	-	11,5	47,0
Итого 2 завтрак		100	0,4	-	11,5	47,0
Обед	Салат из кукурузы	45	0,36	5,43	21,38	148,5
	Суп картофельный на кур. бульоне	200	3,0	2,63	13,47	89,55
	Рис отварной	150	3,82	8,48	42,7	269,8
	Рыбная котлета	70	10,36	1,93	0,79	85,93
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,80
Итого за обед		705	21.42	18.99	125.47	798.37
Полдник	Макаронник с повидлом	200	7,7	6,91	23,03	185,0
	Чай с сахаром	200	0,12	12,0	48,6	37,89
Итого за полдник		400	7,82	18,91	71,63	222,89
Итого за день		1640	46.0	57.05	290.23	1634.66

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2						
День 1						
1 завтрак	Каша молочная пшённая	200	10,06	11,34	41,26	307,0
	Хлеб с Маслом	30	2,49	0,39	14,43	68,10
	Кофе на молоке	5	0,04	4,12	0,04	37,40
		200	2,52	3,15	18,36	114,30
Итого 1 завтрак		435	15.11	19.0	74.09	526.80
2 завтрак	Сок	100	0,4	-	11,5	47,0
Итого за 2 завтрак		100	0,4	-	11,5	47,0
Обед	Салат из свеклы с изюмом	50	0,71	5,04	8,14	80,7
	Суп рисовый на кур. бульоне	200	1,85	26,19	12,30	83,33
	Капуста тушеная с курицей	220	14,66	15,91	10,60	242,27
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб	40	3,32	7,55	19,24	90,80
Итого за обед		710	21.10	50.66	78.17	610.89
полдник	Ватрушка с повидлом	80	4,42	6,56	43,03	255,85
	Чай с сахаром	200	0,12	12,0	48,6	37,89
Итого за полдник		280	4,54	18,56	91,63	293,74
Итого за день		1525	41.15	88.22	255.39	1478.43

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2						
День 2						
1 завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	10,06	5,28	11,34	307,0
	Хлеб с	30	2,49	0,39	14,62	68,10
	Маслом	5	0,04	4,12	0,04	37,40
	Какао на молоке	200	3,77	3,3	25,9	153,9
Итого 1 завтрак		435	16.36	13.09	51.71	566.4
2 завтрак	Сок	100	0,04	-	11,5	47,0
Итого 2 завтрак		100	0,04	-	11,5	47,0
Обед	Салат из кукурузы	45	3,66	5,43	21,38	34,71
	Суп вермишелевый на кур. бульон	200	1,85	26,19	12,3	83,33
	Картофельная запеканка	220	15,59	26,85	26,85	333,35
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,80
Итого за обед		705	24.98	58.99	107.56	655.98
Полдник	Вафли	25	7,0	14,9	75,0	115,0
	Йогурт	150	5,6	7,0	18,5	163,0
Итого за полдник		175	12,6	21,90	93,5	278,0
Итого за день		1415	53.98	93.98	264.27	1547.38

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2						
День 3						
1 завтрак	Каша молочная пшеничная	200	7,44	8,07	35,28	243,92
	Хлеб с	30	2,49	0,39	14,43	68,10
	Маслом	5	0,04	4,12	0,04	37,40
	Кофе на молоке	200	2,52	3,15	18,36	114,3
Итого за 1 завтрак		435	12,49	15,73	68,11	463,72
2 завтрак	Сок	100	0,04	-	11,5	47,0
Итого за 2 завтрак		100	0,04	-	11,5	47,0
Обед	Салат из зелёного горошка	30	0,93	1,62	2,0	26,12
	Борщ на кур. бульоне	200	2,58	7,82	9,12	114,30
	Плов с курицей	200	3,38	9,1	36,1	360,89
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,80
Итого за обед		670	10,77	19,06	94,35	705,9
Полдник	Сырники творожные с повидлом	120	7,5	12,6	39,7	370
	Чай с сахаром	200	0,12	12,0	48,6	37,89
Итого за полдник		310	7,62	24,6	88,3	407,89
Итого за день		1515	30,92	59,39	262,26	1624,51

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2						
День 4						
1 завтрак	Каша молочная гречневая	200	7,94	8,21	35,13	246,17
	Хлеб с	30	2,49	0,39	14,43	68,10
	Маслом	5	0,04	4,12	0,04	37,40
	Какао на молоке	200	3,77	3,3	25,9	153,9
Итого за 1 завтрак		435	14,24	16,02	75,5	505,57
2 завтрак	Сок	100	0,4	-	11,5	47,0
Итого за завтрак		100	0,4	-	11,5	47,0
Обед	Огурец соленый	40	0,3	-	0,7	5,2
	Суп с рыбными консервами	200	1,54	4,69	10,0	92,19
	Курица тушеная с овощами	200	11,93	12,62	8,09	194,0
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,80
Итого за обед		640	17,65	17,83	65,92	495,98
Полдник	Пудинг манный со сгущ. молоком	150	15,14	10,76	24,34	254,0
	Чай с сахаром.	200	0,12	12,0	48,6	37,89
Итого за полдник		350	15,26	22,76	72,94	291,89
Итого за день		1525	47,55	56,61	225,86	1340,44

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2						
День 5						
1 завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	5,37	5,56	43,18	244,0
	Хлеб с маслом	30 5	2,49 0,04	0,39 4,12	14,43 0,04	68,10 37,4
	Кофе на молоке	200	2,52	3,15	18,36	114,3
Итого за 1 завтрак		435	10.42	13.22	76.01	463.8
2 завтрак	Сок	100	0,4	-	11,5	47,0
Итого 2 завтрак		100	0,4	-	11,5	47,0
Обед	Салат из моркови с изюмом	50	0,78	2,59	9,83	65,75
	Суп овощной на кур. бульоне	200	1,54	5,07	8,04	83,30
	Макароны отварные	150	4,79	4,59	30,62	182,95
	Рыба тушеная с овощами	80	10,3	1,93	0,79	85,93
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,80
Итого за обед		720	21.29	14.70	96.41	622.52
Полдник	Пирожок с картошкой	80	10,42	12,2	12,4	203,0
	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
Итого за полдник		280	11,78	12,2	41,42	319,19
Итого за день		1535	43.89	40.12	225.34	1452.51