



Утверждаю:

Приказ № 1220Д от "30" 09.2012 г.

Директор ГБОУ СОШ №5

"ОЦ "Лидер" г.о. Кинель

В.С. Тепаев

Меню приготавливаемых блюд (ЯСЛИ)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,3	4,5	27,4	167,4	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2,3	2,5	12,0	80,0	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	3,9	10,3	82,3	2008
Итого за прием пищи:	355	8,9	14,5	52,8	377,3	
Обед						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	1,1	2,4	23,8	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	170	3,5	7,1	10,9	125,2	2008
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	120	10,2	14,9	23,8	270,3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,1	32,4	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	2008
Итого за прием пищи:	555	18,9	23,6	70,4	572,1	
Полдник/ужин						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,0	7,5	19,7	170,9	2012
БУЛОЧКА "ВЕСУШКА"	55	7,0	6,6	45,8	269,9	2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	2008
РЯЖЕНКА	150	4,5	1,5	6,3	60,0	2008
Итого за прием пищи:	375	19,0	16,2	82,1	553,2	
Всего за день:		46,8	54,3	205,3	1 502,6	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г			
		Углеводы, г	г				
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	1,0	3,7	26,6	41	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,0	7,3	19,3	167,3	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,3	2,5	11,8	79,0	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	30	2,7	5,3	10,3	99,6	3	2008
Итого за прием пищи:	390	11,5	16,1	45,1	372,5		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА 2,5%	150	4,4	3,8	6,3	81,0		2008
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6,3	81,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0,7	1,0	3,1	24,4	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	170	7,3	6,8	12,8	140,5	100	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,6	3,4	17,4	111,0	335	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	10,4	4,4	3,6	109,8	256	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИН С)	170	0,4	0,2	13,4	64,0	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	615	25,3	16,3	75,5	570,1		
Полдник/ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	160	24,0	16,2	31,4	372,3	224	2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	442	2008
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0		2008
Итого за прием пищи:	460	26,8	17,3	70,2	549,1		
Всего за день:		68,0	53,5	197,1	1 572,7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г			
		Углеводы, г	г				
Завтрак							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,5	2,2	0,1	30,7	213	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	6,4	8,3	18,8	177,2	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,4	2,7	11,6	80,3	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	30	2,7	5,4	10,3	100,0	1	2008
Итого за прием пищи:	370	14,0	18,6	40,8	388,2		
II Завтрак							
ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8		2008
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	6,8	84,8		
Обед							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,7	1,0	5,8	35,5	50	2008
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	170	7,2	7,9	11,0	146,4	74	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	12,1	13,8	10,6	216,0	298	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170	0,0	0,0	7,8	30,9	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		2008
Итого за прием пищи:	555	23,9	23,2	60,4	549,2		
Полдник/ужин							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,4	4,5	20,1	131,0	343	2012
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	60	13,2	5,4	2,6	112,1	230	2008
ПЕЧЕНЬЕ	22	1,7	2,2	16,4	91,7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,8	77,3	442	2008
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0		2008
Итого за прием пищи:	502	19,9	12,8	75,7	499,9		
Всего за день:		62,0	58,4	183,7	1 522,1		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г			
		Углеводы, г	г				
Завтрак							
КАША вязкая "АРТЕКОВСКАЯ"	150	5,8	7,4	20,9	173,3	328	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2,3	2,5	12,0	80,0	432	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	30	2,7	5,3	10,3	99,6		2012
Итого за прием пищи:	350	10,8	15,2	43,2	352,9		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,6	2,0	3,8	35,9	41	2008
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	170	7,7	7,9	12,6	155,4	62	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	13,8	16,9	12,4	256,6	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	10,1	41,1	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		2008
Итого за прием пищи:	565	26,2	27,3	64,1	609,4		
Полдник/ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	15,7	11,5	19,1	245,5	238	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0,7	1,8	7,0	52,5	354	2012
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	460	22,5	18,1	53,0	482,2		
Всего за день:		59,5	60,6	160,3	1 444,5		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	1,0	3,7	26,6	41	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	5,6	7,9	1,5	99,2	214	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,3	2,5	11,8	79,0	394	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	30	2,7	5,4	10,3	100,0	1	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		2008
Итого за прием пищи:	350	12,6	16,9	37,3	352,2		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА 2,5%	150	4,4	3,8	6,3	81,0		2008
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6,3	81,0		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,7	1,0	4,1	28,9	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И КЛЕЦКАМИ	170	4,1	6,5	16,0	138,1	85	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	120	10,8	13,2	10,7	205,9	336	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИН С)	170	0,4	0,2	13,4	64,0	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		2008
Итого за прием пищи:	555	19,9	21,4	69,4	557,3		
Полдник/ужин							
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2,5	5,1	12,1	111,1	342	2012
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	80	15,6	5,4	9,6	148,5	245	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		2008
ВАФЛИ	22	0,6	0,7	17,0	77,9		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,8	77,4	442	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	522	21,3	12,0	74,8	502,7		
Всего за день:		58,2	54,1	187,8	1 493,2		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
Завтрак							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,8	7,3	19,1	164,7	189	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	3,9	10,3	82,3		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2,3	2,5	12,0	80,0	394	
Итого за прием пищи:	345	9,6	13,7	41,4	327,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	1,1	2,4	23,8		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРОЙ И КРУПОЙ	170	3,0	4,9	11,8	103,2	94	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,4	5,5	24,6	169,4	323	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	60	8,9	9,4	3,2	136,3	301	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИН С)	170	0,4	0,2	13,4	64,0	441	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		
Итого за прием пищи:	615	22,8	21,6	80,6	617,1		
Полдник/ужин							
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	4,5	5,4	21,7	154,8	124	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	65	11,3	6,5	35,4	245,5	479	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
РЯЖЕНКА	150	4,5	1,5	6,3	60,0	435	
Итого за прием пищи:	365	21,6	13,6	71,9	501,1		
Всего за день:		54,0	48,9	193,9	1 445,2		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,5	2,2	0,1	30,7	213
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	150	4,9	8,0	14,5	149,7	113
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,3	1,9	11,8	74,3	394
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	30	2,7	5,3	10,3	99,1	1
Итого за прием пищи:	370	12,4	17,4	36,7	353,8	
II Завтрак						
РЯЖЕНКА 2,5%	150	4,4	3,8	6,3	81,0	435
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6,3	81,0	
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,7	1,0	3,8	26,7	56
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И БОБОВЫМИ	170	9,0	6,9	13,4	151,3	99
РИС ОТВАРНОЙ	120	3,0	4,4	32,0	180,2	315
ГУЛЯШ С ГОВЯДИНОЙ	60	10,3	11,3	3,7	158,4	259
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170	0,0	0,0	7,8	30,9	402
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	
Итого за прием пищи:	615	26,9	24,1	85,9	667,9	
Полдник/ужин						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,3	4,5	19,0	126,1	318
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	70	15,6	7,1	10,2	166,6	243
ПЕЧЕНЬЕ	45	3,4	4,4	33,5	187,7	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,8	77,4	442
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
Итого за прием пищи:	545	25,7	17,0	114,2	715,0	
Всего за день:		69,4	62,3	243,1	1 817,7	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,9	8,1	20,9	179,9	184	
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,4	2,1	11,6	75,6	397	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	30	2,7	5,4	10,3	100,0	2012	
Итого за прием пищи:	350	11,0	15,6	42,8	355,5		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА 2,5%	150	4,4	3,8	6,3	81,0	2008	
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6,3	81,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,3	1,1	2,6	25,0	2012	
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	170	7,2	7,9	11,0	146,9	74	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	120	13,7	15,3	9,4	231,6	336	
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1	0,0	8,0	32,1	430	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	2008	
Итого за прием пищи:	555	26,2	24,8	56,2	556,0		
Полдник/ужин							
СУП ПШЕННЫЙ С РЫБОЙ	170	10,8	3,9	15,5	140,0	110	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (ВИТАМИН С)	170	0,1	0,0	11,8	49,1	436	
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	5,7	6,3	33,5	212,4	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	2008	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	2008	
Итого за прием пищи:	510	19,4	10,9	90,3	538,3		
Всего за день:		61,0	55,1	195,6	1 530,8		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	1,0	3,7	26,6	41	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	5,6	7,7	1,5	97,7	214	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	30	2,7	5,3	10,3	99,1	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,3	2,5	12,0	80,0	395	2012
Итого за прием пищи:	330	11,1	16,5	27,5	303,4		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,8	77,4	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	17,8	77,4		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,7	1,0	4,1	28,6	45	2012
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	170	7,5	7,9	11,8	151,7	62	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,8	5,1	18,8	132,9	321	2012
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	12,8	12,4	7,4	192,0	278	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИН С)	170	0,4	0,2	13,4	64,0	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		2008
Итого за прием пищи:	615	28,1	27,1	80,7	689,6		
Полдник/ужин							
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	6,2	8,9	18,4	178,7	184	2008
КРЕНДЕЛЬ "САХАРНЫЙ"	50	7,0	8,1	43,7	275,3	460	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81,0	435	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	470	19,5	21,8	88,5	634,4		
Всего за день:		59,6	65,6	214,5	1 704,8		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	1,3	1,2	0,1	15,4	213	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	6,0	8,3	19,7	178,2	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	30	2,7	5,4	10,3	100,0	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,3	2,5	11,8	79,0	394	2012
Итого за прием пищи:	370	12,3	17,4	41,9	372,6		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА 2,5%	150	4,4	3,8	6,3	81,0	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6,3	81,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0,7	1,0	3,1	24,8	35	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	170	3,7	6,4	11,9	124,0	66	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	120	8,7	10,8	12,3	181,9	309	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	170	0,0	0,0	7,8	30,9	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	К/к	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2		2008
Итого за прием пищи:	555	17,0	18,7	60,3	482,0		
Полдник/ужин							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150	15,1	11,6	34,2	304,4	212	2012
КИСЕЛЬ	170	0,0	0,0	19,3	77,3	411	2008
ВАФЛИ	22	0,6	0,7	17,0	77,9		2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	462	17,6	13,3	90,6	559,0		
Всего за день:		51,3	53,2	199,1	1 494,6		

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	589,8	565,9	1 980,5	15 528,2
Среднее значение за период	59,0	56,6	198,1	1 552,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,2	32,8	52,0	