УТВЕРЖДАЮ

Арутюнян В.А.

Циклическое 10-дневное меню для организации питания детей МБОУ "Николайпольская ООШ"

Возрастная категория : от 3 до 7 лет.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	Каша молочная кукурузная с маслом	180/5	7,47	9,2	32,53	244	548/1
Завтрак:	Масло порционное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	27
	Сыр порционный	10	2,68	2,73	0	36,1	54-1э
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	ТПП
	Какао с сахаром и молоком	200	1,65	1,25	17,439	88,368	1205,3
Итого за завтрак		400	11,759	10,132	58	369,342	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	
Обед							
	Суп гороховый на кур.бульоне	180	7,605	6,773	19,008	165,197	306/3
	Рагу овощное с мясом	145/35	11,251	14,891	22,52	264,193	887/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	ТПП
	Компот	153/15/12	0,12	0	13,671	55,23	54-1хн
Итого за обед		605	22,554	24,412	78,406	611,693	
Полдник	печенье творожок	20	2,85	2,25	37,35	179,5	ТПП
	Чай с сахаром	171/9	0,18	0	9,044	37,276	1203/3
Итого за полдник		250	3,03	2,25	46,394	216,776	
Итого за 1 день		1355	39,213	36,794	202,495	1294,903	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2	Каша молочная геркулесовая (жидкая)	175/5	6,243	7,6	29,181	206,422	548
Завтрак:	Хлеб с маслом	45	2,28	0,27	14,91	67,8	ТПП
	Чай с сахаром и с молоком	171/9	0,18	0	9,044	37,276	1203/3
Итого за завтрак		390	8,723	7,87	53,142	311,498	
Второй завтрак	Йогурт	100	2,86	2,75	15,84	99	ТПП
Обед							
	Свекольник на курином бульоне	180/5	4,121	7,469	14,512	139,396	95
	Тефтели тушёные в томатном соусе	90/20	13,178	9,181	12,083	185,908	1029/3
	Макаронны отварные с маслом	131/4	4,925	3,478	31,41	176,782	940/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	ТПП
	Компот	180	0,9	0	25,2	100,8	ТПП
Итого за обед		675	26,566	21,74	105,637	716,167	

Полдник	Оладьи со сгущенкой	50	3,855	8,063	30,456	209,603	168
	Сок	200	4,742	3,85	21,618	141,61	1222/2
Итого за полдник		250	8,597	11,913	52,074	351,213	
Итого за 2 день		1415	44,286	41,523	222,153	1425,03	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>День 3</u> Завтрак:	Каша манная	130	15,938	9,476	21,269	187,734	ТТК
	хлеб пшеничный с маслом	45	3,04	0,36	19,88	90,4	ТПП
	Чай с сахаром	162/10/8	0,262	0	9,177	38,201	54-13гн
Итого за завтрак		380	19,297	9,836	62,849	367,467	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	
	Суп картоф. макарон. изд. на	180	4,383	4,5	16,902	123,044	307/3
	Плов с курицей	160/40	14,314	17,353	43,203	385,905	893/2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	ТПП
	Компот	180	1	0	28	112	ТПП
Итого за обед		625	22,263	24,726	111,043	743,421	
Полдник	Печенье	20	3,45	6,15	32,6	229	ТПП
	Кисель	200	1	0	28	112	ТПП
Итого за полдник		250	4,45	6,15	60,6	341	
Итого за 3 день		1365	48,87	43,462	250,332	1550,828	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>День 4</u> Завтрак:	Суп молочный гречневый	155	13,951	21,846	3,685	267,49	54-1о
	Масло порционное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	27
	Сыр порционный	10	2,68	2,73	0	36,1	54-1э
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	ТПП
	Чай с сахаром и с молоком	171/9	0,18	0	9,044	37,276	1203/3
Итого за завтрак		380	19,131	28,471	27,704	441,716	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	
Обед							
	Суп с клецками	180/5	3,783	7,16	7,75	112,004	282/3
	Гуляш	90/20	13,606	12,181	12,609	214,478	ТПП
	Рис отварной	126/4	3,207	3,354	33,618	177,489	934/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	ТПП
	Компот	165/15/10	0	0	9,98	39,9	1113/3
Итого за обед		670	24,059	25,853	86,668	669,441	
Полдник	Булочка ванильная	50	4,057	4,443	29,424	173,709	166
	Чай с сахаром	200	1,65	1,25	17,439	88,368	1205/
Итого за полдник		250	5,707	5,693	46,863	262,077	

Итого за 4 день		1400	49,297	60,017	172,535	1419,234	
------------------------	--	-------------	---------------	---------------	----------------	-----------------	--

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>День 5</u> <u>Завтрак:</u>	Каша пшеничная молочная	180/5	11,228	7,177	45,459	283,348	5481
	Хлеб с маслом	45	2,28	0,27	14,91	67,8	ТПП
	Какао с сахаром и м	180	0,288	0	9,908	41,596	54-13ГН
Итого за завтрак		395	13,796	7,447	70,277	392,744	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	
Обед	Суп рисовый	50	1	4,5	4,3	61	ТПП
	Картофельное пюре	131/4	2,872	3,529	23,11	90,4	946/2
	Рыба филе минтая тушённая с овощами	40/40	8,345	5,956	3,868	102,251	640/3
	Хлеб пшеничный компот	40	3,04	0,36	19,88	90,4	ТПП
		180	0,9	0	25,2	100,8	ТПП
Итого за обед		670	19,948	21,798	86,635	607,055	
Полдник	Чай с сахаром	178/12/10	0,2	0	10,049	41,418	54-13ГН
	Макаронны отварные с маслом	131/4	4,925	3,478	31,41	176,782	940/3
	Сыр порционный	10	2,68	2,73	0	36,1	54-1э
Итого за полдник		250	3,65	6,15	42,649	270,418	
Итого за 5 день		1415	37,794	35,395	210,861	1316,217	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>День 6</u> <u>Завтрак:</u>	Каша молочная пшеничная	180/5	6,999	7,177	36,531	239,466	548/1
	Хлеб с сыром с маслом	45	2,66	0,315	17,395	79,1	ТПП
	коф.напиток с молоком	175/5	7,74	6,313	55,95	308,695	54-2ГН
Итого за завтрак		400	7,74	6,313	55,95	308,695	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	
Обед							
	Борщ (со сметаной)	180/5	3,791	7,453	10,277	122,023	262
	Гуляш	90/20	13,606	12,181	12,609	214,478	ТПП
	Гречка	131/4	7,65	4,895	34,576	212,663	931/3
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	67,8	ТПП
	Компот	180	0,086	0	28,314	108,918	1131/3
Итого за обед		665	27,951	27,187	104,013	762,555	
Полдник	Омлет	130	15,938	9,476	21,269	187,734	ТТК
	Чай с сахаром	200	1,65	1,25	17,439	88,368	1205/
Итого за полдник		250	17,588	10,726	51,042	276,102	
Итого за 6 день		1415	44,89	41,793	222,305	1432,569	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>День 7</u> Завтрак:	Каша молочная "Дружба"	180/5	6,999	7,177	36,531	239,466	548/1
	Хлеб с маслом	45	3,04	0,36	19,88	90,4	ТПП
	Чай с сахаром и молоком	161/10/9	0,266	0	10,016	41,704	54-13гн
Итого за завтрак		405	10,305	7,537	66,427	371,57	
Второй завтрак	Яблоко	95	2,86	2,75	15,84	99	ТПП
Обед							
	Суп гороховый на кур.бульоне	180	7,605	6,773	19,008	165,197	306/3
	котлета "нежная" в том.соусе	90/20	13,178	9,181	12,083	185,908	ТПП
	Картофельное	125/5	2,75	4,226	22,067	132,421	946/2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	ТПП
	Компот	180	0,9	0	25,2	100,8	ТПП
Итого за обед		670	28,471	22,195	113,599	759,743	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,855	8,063	30,456	209,603	168
	Кисель	200	1	0	28	112	ТПП
Итого за полдник		2520	5,505	9,313	47,895	297,971	
Итого за 7 день		1435	47,141	41,795	243,761	1528,284	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>День 8</u> Завтрак:	Каша молочная ячневая (жидкая)	180/5	6,764	6,358	37,635	234,675	548
	Хлеб пшеничный с маслом	45	2,66	0,315	17,395	79,1	ТПП
	Чай с молоком	171/9	0,18	0	9,044	37,276	1203/3
Итого за завтрак		400	9,686	6,673	64,207	351,976	
Второй завтрак	Яблоко	95	2,86	2,75	15,84	99	ТПП
Обед							
	Суп картоф. макарон. изд. на	180	4,383	4,5	16,902	123,044	307/3
	Жаркое из курицы	160/40	12,742	17,11	22,638	290,273	820/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	ТПП
	Компот	155/15/10	0,064	0	10,7	43,18	54-1хн
Итого за обед		625	20,631	23,222	72,672	569,778	
Полдник	Печенье	50	3,45	6,15	32,6	229	ТПП
	Сок	200	1	0	28	112	ТПП
Итого за полдник		250	4,45	6,15	60,6	341	
Итого за 8 день		1375	35,167	36,045	208,779	1308,754	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>День 9</u> Завтрак:	Каша манная	130	15,938	9,476	21,269	187,734	ТТК
	Хлеб пшеничный с маслом	45	3,04	0,36	14,91	67,8	ТПП

	Какао с сахаром и молоком	200	1,65	1,25	17,439	88,368	1205,3
Итого за завтрак		400	20,628	11,086	58,105	334,098	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	
Обед							
	Борщ (со сметаной)	180/5	3,791	7,453	10,277	122,023	262
	Рис отварной	126/4	3,207	3,354	33,618	177,489	934/3
	котлета "нежная" в том.соусе	90/20	13,178	9,181	12,083	185,908	ТПП
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	ТПП
	Компот	155/15/10	0,075	0	10,7	44,1	54-1хн
Итого за обед		665	19,001	22,495	71,092	552,195	
Полдник	Оладьи со сгущенкой	50/10	2,85	2,25	37,35	179,5	ТПП
	Чай с сахаром	178/12/10	0,32	0	22,009	46,218	54-13гн
Итог за полдник		250	3,17	2,25	48,359	225,718	
Итог за 9 день		1415	32,034	32,705	188,856	1158,011	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10 Завтрак:	Омлет	130	15,938	9,476	21,269	187,734	ТТК
	хлеб пшеничный с маслом	45	3,04	0,36	19,88	90,4	ТПП
	Чай с молоком	162/10/8	0,262	0	9,177	38,201	54-13гн
Итого за завтрак		380	19,297	9,836	62,849	367,467	
Второй завтрак	Йогурт	100	2,86	2,75	15,84	99	ТПП
Обед							
	Суп крестьянский(со сметаной)	180/5	3,783	7,16	7,75	112,004	282/3
	Курица тушеная в том.соусе	40/30	10,944	10,716	2,788	151,295	888/3
	Макаронные изд.отварные	126/4	4,738	3,456	30,213	171,043	940/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	ТПП
	Компот	200	0,9	0	25,2	100,8	ТПП
Итого за обед		630	22,943	24,38	89,159	662,215	
Полдник	Сок	180	0,096	0	31,46	121,02	1131/3
	Булочка домашняя	50	3,28	9,036	29,974	214,159	109
Итог за полдник		250	3,376	9,036	61,434	335,179	
Итог за 10 день		1370	49,414	46,002	229,156	1463,028	