**Выписка из меню приготовляемых блюд для детей дошкольного возраста**

Разработан по сборнику технических нормативов « Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях» под общей редакцией М.П.Могильного « Хлебпродинформ»2011г

Муниципальной бюджетной общеобразовательной организации

Пышминского городского округа

« Тимохинская начальная общеобразовательная школа»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 4** | | | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Завтрак | | | Каша пшенно-рисовая  молочная | 150 | 4,17 | 6,04 | 26,77 | 179,05 | 7385 |
|  | | | Чай с молоком | 180 | 2,65 | 2,26 | 17,87 | 104,24 | 7945 |
|  | | | Хлеб пшеничный с маслом | 30 | 1,76 | 5,09 | 9,88 | 109,34 | 1 |
| **Итого за завтрак** | | | | **360** | **8,58** | **13,39** | **54,52** | **392,63** |  |
| 2 завтрак Сок | | | | 100 | 7,85 | 5,03 | 5,23 | 106,78 | Пром |
| Обед | | | Суп рыбный | 180 | 4,64 | 3,73 | 11,58 | 98,44 | 270 |
|  | | | Котлета | 70 | 13,79 | 15,11 | 4,55 | 209,86 | 541 |
|  | | | Картофельное пюре с тушеной капустой (сложный гарнир) | 180 | 3,33 | 4,48 | 21,07 | 140,06 | 7299 |
|  | | | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,31 | 0,05 | 20,51 | 84,46 | 868 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 7,92 | 89,6 | Пром |
|  | | | Хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,54 | 24,7 | 157,5 | Пром |
| **Итого за обед** | | | | **700** | **27,91** | **24,23** | **90,33** | **779,92** |  |
| Полдник | Картофель запеченый с яйцом | | | 150 | 10,3 | 19,2 | 24,8 | 180,9 |  |
|  | Кисель | | | 180 | 0 | 0 | 21,6 | 90 | 648 |
|  | Печенье | | | 20 | 2,48 | 3,23 | 24,55 | 137,61 | Пром |
| **Итого за полдник** | | | | **350** | **12,78** | **22,43** | **70,95** | **408,51** |  |
| ***Итого за день*** | | | | ***1510*** | ***57,12*** | ***65,08*** | ***221,03*** | ***1687,84*** |  |
| **День 5** | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | Каша гречневая молочная | 150 | 8,44 | 7,9 | 38,12 | 255,2 | 855 |
|  | | | Чай с лимоном | 180 | 0,14 | 0,02 | 15,37 | 65,16 | 944 |
|  | | | Бутерброд с сыром | 32 | 1,96 | 1,64 | 16,08 | 84 | 3 |
| **Итого за завтрак** | | | | **362** | **10,54** | **9,56** | **69,57** | **404,36** |  |
| 2 завтрак Сок | | | | 100 | 7,85 | 5,03 | 5,23 | 106,78 | Пром |
| Обед | | | Рассольник | 180 | 2,63 | 3,82 | 14,25 | 102,75 | 7200 |
|  | | | Биточки мясные | 70 | 12,18 | 13,5 | 5,05 | 195,11 | 621 |
|  | | | Томатный соус | 30 | 0,48 | 2,51 | 2,69 | 35,52 | 783 |
|  | | | Макаронные изделия  отварные | 125 | 3,88 | 6,38 | 24,5 | 171,22 | 783 |
|  | | | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,31 | 0,05 | 20,51 | 84,46 | 868 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 7,92 | 89,6 | Пром |
|  | | | Хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,54 | 24,7 | 157,5 | Пром |
| **Итого за обед** | | | | **675** | **25,32** | **27,12** | **99,62** | **836,16** |  |
| Полдник | | | Каша манная | 150 | 3,32 | 7,56 | 21,05 | 166,38 | 7215 |
|  | | | Чай с сахаром | 180 | 0,03 | 0 | 7,88 | 47,87 | 943 |
|  | | | Рулет | 25 | 0,8 | 4,8 | 6,9 | 104,3 | Пром |
| **Итого за полдник** | | | | **355** | **4,15** | **12,36** | **35,83** | **318,55** |  |
| ***Итого за день*** | | | | ***1492*** | ***47,86*** | ***54,07*** | ***210,25*** | ***1665,85*** |  |
| **Неделя 2 День 6** | | | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | Каша рисовая молочная | 150 | 3,66 | 5,78 | 27,62 | 178,04 | 7384 |
|  | | | Какао на молоке | 180 | 3,05 | 2,7 | 21,88 | 125,7 | 959 |
|  | | | Бутерброд с повидлом | 30 | 1,58 | 5,69 | 11,03 | 106,42 | 2 |
| **Итого за завтрак** | | | | **360** | **8,29** | **14,17** | **60,53** | **410,16** |  |
| 2 завтрак Сок | | | | 100 | 7,85 | 5,03 | 5,23 | 106,78 | Пром |
| Обед | | | Борщ | 180 | 1,72 | 5,24 | 8,4 | 88,55 | 170 |
|  | | | Жаркое по -домашнему | 150 | 14,15 | 12,6 | 17,64 | 240,99 | 590 |
|  | | | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,31 | 0,05 | 20,51 | 84,46 | 868 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 7,92 | 89,6 | Пром |
|  | | | Хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,54 | 24,7 | 157,5 | Пром |
| **Итого за обед** | | | | **600** | **22,02** | **18,75** | **79,17** | **661,1** |  |
| Полдник | Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком | | | 120 | 5,76 | 4,45 | 32,94 | 196,6 | 188 |
|  | Кисель | | | 180 | 0 | 0 | 21,6 | 90 | 648 |
|  | Печенье | | | 20 | 2,48 | 3,23 | 24,55 | 137,61 | Пром |
| **Итого за полдник** | | | | **320** | **8,24** | **7,68** | **79,09** | **424,21** |  |
| ***Итого за день*** | | | | ***1380*** | ***46,4*** | ***45,63*** | ***224,02*** | ***1602,25*** |  |
| **День 7** | | | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | Омлет натуральный | 120 | 12,72 | 14,04 | 0,72 | 184,8 | 438 |
|  | | | Кофейный напиток на молоке | 180 | 2,18 | 2,16 | 21,5 | 115,29 | 958 |
|  | | | Бутерброд с сыром | 32 | 1,96 | 1,64 | 16,08 | 84 | 3 |
| **Итого за завтрак** | | | | **332** | **16,86** | **17,84** | **38,3** | **384,09** |  |
| 2 завтрак Сок | | | | 100 | 7,85 | 5,03 | 5,23 | 106,78 | Пром |
| Обед | | | Суп -пюре | 250 | 7,68 | 10,27 | 17,12 | 192,12 | 213 |
|  | | | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,59 | 7,11 | 34,31 | 229,68 | 855 |
|  | | | Томатный соус | 30 | 0,48 | 2,51 | 2,69 | 35,52 | 783 |
|  | | | Котлета | 80 | 19,8 | 21,59 | 6,59 | 299,8 | 541 |
|  | | | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,31 | 0,05 | 20,51 | 84,46 | 868 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 7,92 | 89,6 | Пром |
|  | | | Хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,54 | 24,7 | 157,5 | Пром |
| **Итого за обед** | | | | **810** | **41,7** | **42,39** | **113,84** | **1088,68** |  |
| Полдник | | | Каша манная | 150 | 3,32 | 7,56 | 21,05 | 166,38 | 7215 |
|  | | | Чай с лимоном | 180 | 0,14 | 0,02 | 15,37 | 65,16 | 944 |
|  | | | Булочка с сахаром | 50 | 3,99 | 3,06 | 25,12 | 137,67 | 209 |
| **Итого за полдник** | | | | **380** | **7,45** | **10,64** | **61,54** | **369,21** |  |
| ***Итого за день*** | | | | ***1622*** | ***73,86*** | ***75,9*** | ***218,91*** | ***1948,76*** |  |
| **День 8** | | | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | Каша ячневая молочная | 150 | 4,9 | 10,09 | 25,64 | 193,6 | 7209 |
|  | | | Чай с лимоном | 180 | 0,14 | 0,02 | 15,37 | 65,16 | 944 |
|  | | | Хлеб пшеничный с маслом | 30 | 1,76 | 5,09 | 9,88 | 109,34 | 1 |
| **Итого за завтрак** | | | | **360** | **6,8** | **15,2** | **50,89** | **368,1** |  |
| 2 завтрак Сок | | | | 100 | 7,85 | 5,03 | 5,23 | 106,78 | Пром |
| Обед | | | Рассольник | 180 | 2,63 | 3,82 | 14,25 | 102,75 | 7200 |
|  | | | Плов с мясом | 200 | 14,7 | 14,9 | 36,49 | 338,66 | 601 |
|  | | | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,31 | 0,05 | 20,51 | 84,46 | 868 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 7,92 | 89,6 | Пром |
|  | | | Хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,54 | 24,7 | 157,5 | Пром |
| **Итого за обед** | | | | **650** | **23,48** | **19,63** | **103,87** | **772,97** |  |
| Полдник | | Макароны отварные с яйцом | | 150 | 5,76 | 0,83 | 31,14 | 155,1 | 332 |
|  | | Чай с молоком | | 180 | 2,65 | 2,26 | 17,87 | 104,24 | 7945 |
|  | | Вафли | | 30 | 1,6 | 2 | 10,5 | 63,3 | Пром |
| **Итого за полдник** | | | | **360** | **10,01** | **5,09** | **59,51** | **322,64** |  |
| ***Итого за день*** | | | | ***1470*** | ***48,14*** | ***44,95*** | ***219,5*** | ***1570,49*** |  |
| **День 9** | | | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | Запеканка из лапши с  творогом | 150 | 10,29 | 5,76 | 40,82 | 255,98 | 311 |
|  | | | Какао на молоке | 180 | 3,05 | 2,7 | 21,88 | 125,7 | 959 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,44 | 0,27 | 13,2 | 61,9 | Пром |
| **Итого за завтрак** | | | | **350** | **14,78** | **8,73** | **75,9** | **443,58** |  |
| 2 Завтрак | | | Сок | 100 | 7,85 | 5,03 | 5,23 | 106,78 | Пром |
|  | | | | **500** | **27,3** | **13,55** | **161,62** | **887,63** |  |
| Обед | | | Свекольник | 180 | 1,5 | 3,44 | 8,09 | 70 | 171 |
|  | | | Котлета рыбная | 70 | 13,79 | 6,44 | 3,28 | 126,46 | 506 |
|  | | | Картофельное пюре | 150 | 3,33 | 4,48 | 21,07 | 138,56 | 7299 |
|  | | | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,31 | 0,05 | 20,51 | 84,46 | 868 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 7,92 | 89,6 | Пром |
|  | | | Хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,54 | 24,7 | 157,5 | Пром |
| **Итого за обед** | | | | **670** | **24,77** | **15,27** | **85,57** | **666,58** |  |
| Полдник | | | Суп молочный | 150 | 3,47 | 6,62 | 18,09 | 146,67 | 235 |
|  | | | Чай с сахаром | 180 | 0,03 | 0 | 7,88 | 47,87 | 943 |
|  | | | Гребешок с повидлом | 50 | 3,99 | 3,06 | 25,12 | 137,67 |  |
| **Итого за полдник** | | | | **380** | **7,49** | **9,68** | **51,09** | **332,21** |  |
| ***Итого за день*** | | | | ***1500*** | ***54,89*** | ***38,71*** | ***217,79*** | ***1549,15*** |  |
| **День 10** | | | |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | | | Каша манная молочная  жидкая | 150 | 3,32 | 7,56 | 21,05 | 166,38 | 7215 |
|  | | | Кофейный напиток на молоке | 180 | 2,18 | 2,16 | 21,5 | 115,29 | 958 |
|  | | | Бутерброд с повидлом | 30 | 3,5 | 0,43 | 22,39 | 242,52 | 2 |
| **Итого за завтрак** | | | | **360** | **9** | **10,15** | **64,94** | **524,19** |  |
| 2 завтрак | | | | 100 | 7,85 | 5,03 | 5,23 | 106,78 |  |
| Обед | | | Суп солянка | 180 | 1,79 | 6,24 | 14,87 | 123,03 | 2041 |
|  | | | Биточки мясные в томатном  соусе | 85 | 14,79 | 16,39 | 5,97 | 230,33 | 621 |
|  | | | Макаронные изделия  отварные | 100 | 3,84 | 0,05 | 20,76 | 103,4 | 413 |
|  | | | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,31 | 0,05 | 20,51 | 84,46 | 868 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 7,92 | 89,6 | Пром |
|  | | | Хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,54 | 24,7 | 157,5 | Пром |
| **Итого за обед** | | | | **635** | **26,57** | **23,59** | **94,73** | **788,32** |  |
| Полдник | | | Каша рисовая молочная | 150 | 3,66 | 5,78 | 27,62 | 178,04 | 7384 |
|  | | | Чай сахаром | 180 | 0,03 | 0 | 7,88 | 47,87 | 943 |
|  | | | Пряник | 50 | 2,95 | 2,35 | 37,5 | 183 | Пром |
| **Итого за полдник** | | | | **380** | **6,64** | **8,13** | **73** | **408,91** |  |
| ***Итого за день*** | | | | ***1475*** | ***50,06*** | ***46,9*** | ***237,9*** | ***1475*** |  |
| **Среднее значение за**  **период** | | | | **1469,6** | **57,392** | **53,441** | **225,75** | **1732,66** |  |