

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ им. Е.А. Кирюшина

С. Большая Раковка

_____ Ю.А. Табаков



Десятидневное меню

на осенне - зимний период

Структурное подразделение ГБОУ СОШ им. Е.А. Кирюшина

с. Большая Раковка муниципального района Красноярский

Самарской области Детский сад «Чебурашка»

с режимом полного рабочего дня

Составлено на основе сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П.Могильного, В.А.Тутельяна. – М: Дели принт, 2012..-584с.,

Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений под редакцией Л.С. Коровка, И.И. Добросердова, Уральский регион питания, 2010г

ДЕНЬ I

	№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	С	ККАЛ
ЗАВТРАК	168	1. Каша рисовая молочная	5/200	7,0	5,7	35,1	0,9	211
	395	2. Коф. напиток с мол.	200	3,16	2,67	15,95	1,3	101
	1	3. Хлеб с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	0	136
Итого: завтрак			445	12,6	15,9	65,7	2,2	448
2 ЗАВТРАК	399	1. Сок	200	1	0	20,9	4	85,3
Итого: 2 завтрак			200	1	0	20,9	4	85,3
ОБЕД	20	1. Салат из капусты	60	0,8	3,5	5,19	20,97	51,5
	67	2. Суп рыбный	250	8,6	8,4	14,3	9,1	167,2
	77	3. Рагу из овощей	150	3,22	4,02	10,16	14,3	117
	275	4. Сосиска отварная	70	7,7	16,7	0,28	0	182
	376	5. Компот их с/ф	200	0,44	0,02	27,6	0,4	113
	б/н	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87
б/н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,6	24,15	0	118	
Итого: обед			830	28	33,8	98,4	44,7	835,7
ПОЛДНИК	62	1. Запеканка овощная	200	6,0	8,4	15,4	2,65	204
	401	2. К-м напиток	180	5,22	4,5	7,56	1,26	95,4
	б/н	3. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	0	34,8
Итого: полдник			400	12,5	13,1	29,6	3,9	334,2
Итого за день				54	63	215	55	1703

ДЕНЬ II

	№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	С	ККАЛ
ЗАВТРАК	205	1. Макароны с маслом	5/150	5,49	4,22	26,4	0	165
	392	2. Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	0,03	44,4
	2	3. Хлеб с повидлом	15/30	2,49	3,93	27,56	0,10	156
Итого: завтрак			400	8	8,2	65	0,13	365,4
2 Завтрак	368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	10	44
Итого: 2 завтрак			100	0,4	0,4	9,8	10	44
ОБЕД	20	1. Салат из реп. лука	60	0,78	3,7	4,66	2,85	55,2
	82	2. Суп вермиш. с кур.	13/250	6,45	8,15	22,0	6,05	149
	206	3. Картофельное пюре	150	3,1	5,24	18,06	17,95	142
	134	4. Котлета рыбная	80	11,9	4,35	9,04	0,42	116
	97	5. Лимонник	200	0,15	0,01	24,43	6,4	96
	б/н	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87
	б/н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,6	24,15	0	118
Итого: обед			853	29,6	22,7	119	27,3	763
ПОЛДНИК	698	1. К-м напиток	180	5,04	5,76	7,38	1,26	210,6
	336	2. Капуста тушеная	200	4,16	7,4	19,2	16,6	160
	б/н	3. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	0	34,8
Итого: полдник			400	10,5	13,4	33,3	17,8	405,4
Итого за день				49	45	227	55	1578

ДЕНЬ III

	№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	С	ККАЛ
ЗАВТРАК	Таб 2 397 1	1. Каша мол. манная	5/200	6,23	8,9	26,4	0	206,3
		2. Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,4	107
		3. Хлеб с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	0	136
Итого: завтрак			445	12,4	19,6	56,8	1,4	449,3
2 ЗАВТРАК	368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	5	44
Итого: 2 завтрак			100	0,4	0,4	9,8	5	44
ОБЕД	41	1. Морковь с сахаром	60	0,7	4,3	5,8	2	63,6
	62	2. Борщ с мясом, сметаной	10/250	9,89	7,98	13,73	9,74	160
	304	3. Плов из кур	150	15,0	13,8	37,6	0,36	285
	372	4. Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	23,88	1,72	97,6
	б/н	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87
	б/н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,6	24,15	0	118
Итого: обед			770	33	27,4	122	13,8	811,2
ПОЛДНИК	401	1. К-м напиток	180	5,22	4,5	7,56	0,54	97,2
	93	2. Суп мол. с вермиш.	250	7,55	7	22,8	1,15	184,5
	б/н	3. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	0	47,2
Итого: полдник			450	14,3	11,7	40	1,7	329
Итого за день				60	59	228	22	1633

ДЕНЬ IV

	№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	С	ККАЛ	
ЗАВТРАК	117	1. Запеканка из творога	20/150	21	17,8	46,1	0,57	380	
	392	2. Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	0,03	44,4	
	2	3. Хлеб с повидлом	15/30	2,49	3,93	27,56	0,10	156	
Итого: завтрак			415	23,6	21,7	84,7	0,7	580	
2 ЗАВТРАК	399	Сок	200	1	0	20,9	4	85,3	
Итого: 2 завтрак			200	1	0	20,9	4	85,3	
ОБЕД	28	1. Свекла с черносливом	60	0,93	3,10	11,79	5,18	78,9	
	33	2. Рассольник с говяд.	10/250	4,1	7,16	20,93	8,2	145	
	305	3. Котлета из курицы	80	12,57	12,86	13,30	0,66	218	
	355	4. Соус сметанный	40	0,7	2	2,8	0,53	32	
	186	5. Каша гречневая	150	4,5	6,4	21,9	0	175	
	376	6. Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	0,4	113	
	б/н	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87	
	б/н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,6	24,15	0	118	
Итого: обед			890	30,5	32,7	139,3	15	966	
ПОЛДНИК	77	1. Рагу овощное	200	4,29	5,36	13,54	19,06	156	
	401	2. К-м напиток	180	5,22	4,50	7,20	1,26	95,4	
	б/н	3. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	0	34,8	
Итого: полдник			400	10,8	10,1	27,4	20,3	286	
Итого за день					66	65	272	40	1917

ДЕНЬ V

	№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	С	ККАЛ	
ЗАВТРАК	168	1. Каша молочная пшеничная	5/200	7,01	8,09	31,26	1,95	213	
	395	2. Коф.нап. с молоком	200	3,16	2,67	15,95	1,3	101	
	1	3. Хлеб с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	0	136	
Итого: завтрак			445	12,6	18,3	61,8	3,35	450	
2 Завтрак	368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	10	44	
Итого: 2 завтрак			100	0,4	0,4	9,8	10	44	
ОБЕД	45	1. Винегрет	60	0,80	4	5,06	6,14	56,7	
	67	2. Щи со сметаной, говяд.	10/250	7,88	6,92	13,7	12,47	150	
	205	3. Макароны отварные	150	5,49	4,22	26,4	0,8	165	
	152	4. Гуляш из говядины	40/40	6	7,6	2,47	0,8	164,8	
	398	5. Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	70	79	
	б/н	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87	
	б/н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,6	24,15	0	118	
Итого: обед			830	28	24,2	107	90,2	820	
ПОЛДНИК	126	1. Картофель в молоке	200	4,49	9,13	32,5	15,7	148,5	
	401	2. К-м. напиток	180	4,86	4,5	19,44	1,62	142,2	
	б/н	3. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	0	47,2	
Итого: полдник			400	11	13,9	61,6	17,3	338	
Итого за день					52	57	240	121	1652
Итого за 5 дней					56	58	237	60	1693

ДЕНЬ VI

	№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	С	ККАЛ
ЗАВТРАК	Таб 2 397 3	1. Каша молочная манная	5/200	6,23	8,9	26,4	0	206
		2. Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,4	107
		3. Хлеб с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	0	136
Итого: завтрак			445	12,4	19,6	56,8	1,4	449
2 ЗАВТРАК	399	1. Сок	200	1	0	20,9	4	85,3
Итого 2 завтрак			200	1	0	20,9	4	85,3
ОБЕД	20	1. Салат из капусты	60	0,8	3,5	5,19	20,97	51,5
	87	2. Суп рыбный	250	8,6	8,4	14,3	9,1	167,2
	77	3. Рагу из овощей	150	3,22	4,02	10,16	14,3	117
	275	4. Сосиска отварная	70	7,7	16,7	0,28	0	182
	376	5. Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,6	0,4	113
	б/н	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87
	б/н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,6	24,15	0	118
Итого: обед			830	28	33,8	98,4	44,7	835,7
ПОЛДНИК	62	1. Запеканка овощная	200	6,0	8,4	15,4	2,65	204
	399	2. К-м напитков	180	5,22	4,5	7,2	1,26	95,4
	б/н	3. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	0	34,8
Итого: полдник			400	12,5	13,1	29,6	3,9	334,2
Итого за день				54	63	215	55	1703

ДЕНЬ VII

	№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	С	ККАЛ
ЗАВТРАК	126	1. Картофель туш. в молоке	5/200	4,49	9,13	32,5	15,7	148,5
	392	2. Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	0,03	44,4
	2	3. Хлеб с повидлом	15/30	2,49	3,93	27,56	0,10	156
Итого: завтрак			450	7,1	13,1	71,2	15,8	349
2 ЗАВТРАК	368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	10	44
Итого 2 завтрак			100	0,4	0,4	9,8	10	44
ОБЕД	45	1. Винегрет	60	0,80	4	5,06	6,14	56,7
	67	2. Щи со сметаной, говяд.	10/250	7,88	6,92	13,7	12,47	150
	205	3. Макароны отварные	150	5,49	4,22	26,4	0,8	165
	305	4. Котлета из курицы	80	12,57	12,86	13,3	0,66	218,6
	355	5. Соус сметанный	40	0,7	2	2,8	0,53	32
	398	6. Напиток из шиповника	200	0,61	0,25	18,67	70	79
	б/н	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87
	б/н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,6	24,15	0	118
Итого: обед			890	35,3	31,4	120,8	90,6	906
ПОЛДНИК	698	1. К-м напиток	180	5,04	5,76	7,38	1,26	210,6
	336	2. Капуста тушеная	200	6,4	4,8	12,77	16,6	106,6
	б/н	3. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	0	34,8
Итого: полдник			400	12,8	10,8	26,8	17,9	352
Итого за день				55	56	229	134	1651

ДЕНЬ VIII

	№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	С	ККАЛ
ЗАВТРАК	84	1. Каша мол. «Дружба»	5/200	6,21	11,97	31,9	1,95	263,8
	395	2. Коф. нап. с молоком	200	3,16	2,67	15,95	1,3	101
	1	3. Хлеб с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	0	136
Итого: завтрак			445	11,8	22,2	62,5	3,35	501
2 ЗАВТРАК	368	1. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	10	44
Итого 2 завтрак			100	0,4	0,4	9,8	10	44
ОБЕД	19	1. С-т из сол. огурца с лук	60	0,51	3,06	1,56	3,33	35,88
	82	2. Суп вемиш с курицей	13/250	6,45	8,15	22	6,05	149
	206	3. Картофельное пюре	150	3,1	5,24	18,06	17,95	142
	144	4. Рыба туш. с овощами	80	7,66	3,97	34,65	3,17	81
	97	5. Лимонник	200	0,15	0,01	24,43	6,4	96
	б/н	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87
	б/н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,6	24,15	0	118
Итого: обед			863	25,1	21,6	141,5	36,9	708,8
ПОЛДНИК	401	1. К-м напиток	180	5,22	4,5	7,56	0,54	97,2
	77	2. Рагу овощное	200	4,29	5,36	13,54	19,06	156
	б/н	3. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	0	34,8
Итого: полдник			400	10,8	10,1	27,8	19,6	288
Итого за день				48	54	242	70	1542

ДЕНЬ IX

	№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	С	ККАЛ
ЗАВТРАК	236	1. Пудинг из творога	20/150	18,3	19,4	48,2	0,80	390
	392	3. Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	0,03	44,4
	2	4. Хлеб с повидлом	15/30	2,49	3,93	27,56	0,10	156
Итого: завтрак			415	20,1	23,4	86,8	0,93	590,4
2 ЗАВТРАК	399	Сок	200	1	0	20,9	4	85,3
Итого 2 завтрак			200	1	0	20,9	4	85,3
ОБЕД	28	1. Свёкла с черносливом	60	0,93	3,10	11,79	5,18	78,9
	33	2. Рассольник	10/250	4,1	7,16	20,93	8,2	145
	168	3. Каша пшеничная	150	0,85	0,79	5,74	0	32
	306	4. Биточки из птицы	70	11,9	12,3	8	0,4	191
	354	5 Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	0,01	22,23
	376	6. Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	0,4	113
	б/н	7. Хлеб пшеничный	50	3,95	0,6	24,15	0	118
	б/н	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87
Итого: обед			870	25,9	26,1	116,8	14,2	787
ПОЛДНИК	191	1. Рис отвар. с овощами	200	4,62	8,4	30,7	7,0	214
	401	2. К-м напиток	180	5,22	4,5	7,56	0,54	97,2
	б/н	3. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	0	34,8
Итого: полдник			400	11,2	13,1	45	7,54	346
Итого за день				58	62	270	27	1808

ДЕНЬ X

	№ по сборнику рецептур	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	С	ККАЛ
ЗАВТРАК	93	1. Суп молочный вермиш.	250	7,55	7	22,8	1,15	184,5
	397	2. Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,8	1,43	107
	1	3. Хлеб с маслом	10/30	2,45	7,55	14,6	0	136,0
Итого: завтрак			490	13,7	17,7	53	2,58	427,5
2 ЗАВТРАК	368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	10	44
Итого 2 завтрак			100	0,4	0,4	9,8	10	44
ОБЕД	41	1. Морковь с сахаром	60	0,75	0,06	7	2,9	31,4
	62	2. Борщ с мясом, сметаной	10/250	9,89	7,98	13,73	9,74	160
	186	3. Каша гречневая	150	4,5	6,4	21,9	0	175
	161	4. Котлета из говядины	70	12,44	9,24	12,56	0,1	183
	355	5. Соус сметанный	40	0,7	2	2,8	0,53	32
	372	6. Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	23,88	1,72	97,6
	б/н	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87
	б/н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,6	24,15	0	118
Итого: обед			880	35,7	27	122,7	15	884
ПОЛДНИК	126	1. Картофель в молоке	200	4,49	9,13	32,5	15,7	148,5
	401	2. К-м напиток	180	4,86	4,5	19,44	1,62	142,2
	б/н	3. Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	0	34,8
Итого: полдник			400	10,7	13,9	58,6	17,3	325,5
Итого за день				60	59	244	45	1681
Среднее показание за 10 дней				55	58	240	63	1685

