

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ ООШ №12



[Signature]

Н.М.Поротикова

01 » сентября 20 20 года

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Основная общеобразовательная школа №12»
Пожарского муниципального района

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы			
1.	День 1 Завтрак:	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,8	9,1	35,5	260	0,2	136
2.		Бутерброд с сыром	60	6,306	9,174	19,416	185,334	0,096	3
3.		Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	393
	итого			15,232	18,292	65,122	486,338	2,922	
1.	Обед:	Салат из белокочанной капусты	40	0,564	2,032	3,46	34,36	13,98	20
2.		Суп с рыбными консервами	220	7,568	7,392	12,606	147,18	8,008	87
3.		Пюре картофельное	180	3,672	5,76	24,534	164,37	21,798	321
4.		Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,424	9,424	12,85	185,336	0,12	282

5.		Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,72	348
6.		Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
7.		хлеб	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,00	701
		Итого		28,818	26,338	106,97	773,396	45,026	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые ценности(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы			
1.	День 2 Завтрак:	Суп молочный манный	180	1804,932	4,536	14,49	118,62	0,882	92
2.		Бутерброд с маслом сливочным	40	2,448	7,552	14,62	136	0,00	1
3.		Чай с сахаром	180	0,03	0,01	4,66	18,67	0,01	392
		Итого		1807,41	12,098	33,77	273,29	0,892	
1.	Обед:	Салат из картофеля с зеленым горошком «Зимний»	60	1,18	3,14	5,87	56,5	9,4	25
2.		Щи из свежей капусты	220	1,496	4,246	5,874	67,76	17,622	66
3.		Макаронные изделия отварные (гарнир)	150	5,52	4,515	26,445	168,45	0,00	317
4.		Гуляш из отварного мяса	80	10,312	8,152	2,624	125	0,552	277

5.		Кисель из концентрата	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	376
6.		хлеб	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,00	701
	итого			22,708	20,521	89,403	627,23	27,934	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые ценности(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы			
1.	День 3 Завтрак:	Макаронны, запечённые с яйцом	200	10,0	9,47	31	250	0,431	208
2.		Бутерброды с джемом или повидлом	55	2,508	3,9325	28,8805	161,0015	0,4785	2
3.		Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	395
	итого			15,316	15,7965	72,6425	495,0075	2,0795	
1.	Обед:	Салат из картофеля с огурцами	40	0,68	1,728	5,076	38,56	7,48	23
2.		Рассольник ленинградский	220	1,848	4,51	14,608	106,26	6,644	76
3.		Рис отварной	180	4,374	6,444	44,028	251,64	0,00	315
4.		Рыба, тушенная с овощами	80	8,744	4,08	2,056	80	2,304	247
5.		Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	94,806	7,2	399д
6.		хлеб	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,00	701
	итого			20,346	17,212	111,978	678,066	23,628	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые ценности(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы			
1.	День 4 Завтрак:	Суп молочный рисовый протертый	220	5,302	5,83	15,862	137,06	1,078	90
3.		Бутерброд с маслом сливочным	40	2,448	7,552	14,62	136	0,00	1
4.		Чай с сахаром	180	0,03	0,01	4,66	18,67	0,01	392
	итого			7,78	13,392	35,142	291,73	1,088	
1.	Обед:	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,54	3,08	1,73	36,86	12,45	15
2.		Суп картофельный с клецками	220	1,804	2,728	11,066	76,12	5,06	85
3.		Каша гречневая рассыпчатая	150	7,095	5,805	28,605	198	0,855	123
4.		Сосиски, сардельки отварные	50	5,5	11,95	0,2	130	0,00	275
6.		Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,72	348
7.		Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372
8.		хлеб	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,00	701

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые ценности(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы			
1.	День 5	Каша пшеничная	200	5,302	5,588	18,524	145,64	1,012	94

	Завтрак:	молочная жидкая							
2.		Бутерброд с сыром	60	6,306	9,174	19,416	185,334	0,096	3
3.		Чай с сахаром	180	0,03	0,01	4,66	18,67	0,01	392
	итого			11,638	14,772	42,6	349,644	1,118	
1.	Обед:	Винегрет овощной	40	0,54	2,464	3,076	36,64	5,3	45
2.		Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,376	2,486	15,092	92,18	7,26	82
3.		Пюре картофельное	180	3,672	5,76	24,534	164,37	21,798	321
4.		Тефтели мясные (2-й вариант)	80	5,424	6,024	6,864	103,336	0,304	287
5.		Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,012	354
6.		Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
7.		хлеб	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,00	701
	итого			16,672	18,704	102,436	638,556	35,074	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые ценности(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы			
1.	День 6 Завтрак:	Суп молочный с крупой (пшено)	220	5,302	5,588	18,524	145,64	1,012	94
2.		Бутерброды с джемом или повидлом	55	2,508	3,9325	28,8805	161,0015	0,4785	2
3.		Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,00	213
4.		Чай с сахаром	180	0,03	0,01	4,66	18,67	0,01	392
	итого			12,92	14,1305	52,3445	388,3115	1,5005	
1.	Обед:	Салат из картофеля с	60	1,18	3,14	5,87	56,5	9,4	25

		зеленым горошком «Зимний»							
2.		Суп с фрикадельками	220	5,25	2,5	11,8	103	8,5	478
3.		Макаронные изделия отварные (гарнир)	150	5,52	4,515	26,445	168,45	0,00	317
4.		Гуляш из отварного мяса	80	10,312	8,152	2,624	125	0,552	277
5.		Сок яблочный	180	0,9	0,00	18,1	76,806	3,6	399г
6.		хлеб	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,00	701
		итого		26,962	18,757	88,189	636,556	22,052	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые ценности(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы			
1.	День 7 Завтрак:	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,8	9,1	35,5	260	0,2	136
2.		Бутерброд с сыром	60	6,306	9,174	19,416	185,334	0,096	3
3.		Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	393
		итого		15,232	18,292	65,122	486,338	3,122	
1.	Обед:	Салат из белокочанной капусты	40	0,564	2,032	3,46	34,36	13,98	20
2.		Суп картофельный с бобовыми (горох)	220	4,51	4,708	14,19	117,26	5,126	81
3.		Пюре картофельное	180	3,672	5,76	24,534	164,37	21,798	321
4.		Птица тушеная, соус сметанный	80	9,416	8,624	2,344	124,664	0,008	301
5.		Кисель из концентрата	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	376
6.		хлеб	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,00	701
		итого		22,362	21,592	93,118	650,174	41,272	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые ценности(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы			
1.	День 8 Завтрак:	Суп молочный манный	180	4,932	4,536	14,49	118,62	0,882	92
3.		Бутерброд с маслом сливочным	40	2,448	7,552	14,62	136	0,00	1
4.		Чай с сахаром	180	0,03	0,01	4,66	18,67	0,01	392
	итого			7,41	12,098	33,77	273,29	0,892	
1.	Обед:	Салат из свежих огурцов	40	0,304	2,436	0,952	26,92	3,8	13
2.		Суп картофельный с клецками	220	1,804	2,728	11,066	76,12	5,06	85
3.		Рис отварной	180	4,374	6,444	44,028	251,64	0,00	315
4.		Рыба, тушенная с овощами	80	8,744	4,08	2,056	80	2,304	247
5.		Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
6.		хлеб	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,00	701
	итого			19,466	16,158	109,212	654,48	11,564	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые ценности(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы			
1.	День 9 Завтрак:	Суп молочный рисовый протертый	220	5,302	5,83	15,862	137,06	1,078	90
2.		Бутерброды с джемом или повидлом	55	2,508	3,9325	28,8805	161,0015	0,4785	2
3.		Чай с сахаром	180	0,03	0,01	4,66	18,67	0,01	392
	итого			7,84	9,7725	49,4025	316,7315	1,5665	
1.	Обед:	Салат из свеклы	40	0,568	2,436	3,344	37,26	3,8	33
2.		Рассольник ленинградский	220	1,848	4,51	14,608	106,26	6,644	76
3.		Каша гречневая рассыпчатая	150	7,095	5,805	28,605	198	0,855	123
4.		Тефтели мясные (2-й вариант)	80	5,424	6,024	6,864	103,336	0,304	287
6.		Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,72	348
5.		Кисель из концентрата	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	376
6.		хлеб	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,00	701
	итого			19,485	20,503	104,421	676,726	12,683	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы			
1.	День 10 Завтрак:	Каша овсяная молочная жидкая	200	6,7	9,8	27,1	223	0,24	130
2.		Бутерброд с сыром	60	6,306	9,174	19,416	185,334	0,096	3
3.		Чай с сахаром	180	0,03	0,01	4,66	18,67	0,01	392
	итого			13,036	18,984	51,176	427,004	0,346	
1.	Обед:	Салат из кукурузы (консервированной)	40	2,88	6,18	8,04	99,3	9,3	12
2.		Свекольник	250	2,04	5,0	14,10	109,75	8,78	58
3.		Пюре картофельное	180	3,672	5,76	24,534	164,37	21,798	321
4.		Оладьи из печени с томатным соусом	130	9,78	11,66	16,41	210,00	7,37	284
5.		Компот из свежих плодов (груши)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	372
6.		хлеб	50	3,8	0,45	23,35	106,8	0,00	701
	итого			22,332	29,21	110,314	787,82	48,968	
	Среднее значение за период			43,0247	64,051	201,904	1385,369	34,02045	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за			12%	32%	56 %	1385,369		

период в % от калорийности								
---	--	--	--	--	--	--	--	--