



«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ с.Кошки
Панжинская Л.И./

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
СТРУКТУРНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «ТЕРЕМОК».
ГБОУ СОШ с.КОШКИ
(возрастная категория от 1 года до 3 лет)**

День 1 понедельник неделя 1
сезон зима- весна возрастная категория от 1 до 3 лет

№ т/к	приём пищи наименование блюда	выход	кол-во продукто	цена	сумма	пищевые вещества				энерг ценность
						Б	Ж	У	вит.С	
ЗАВТРАК										
	макароны отварные с маслом	100		44,00	1,54	3,01	17,63	0		112
	макароны		0,035	44,00	1,54					
	масло сливочное		0,003	454,46	1,36					
					2,90					
	кисель	150			1,02	0	21,76	1,6		87,14
	кисель концентрат		0,015	150,00	2,25					
	сахар		0,005	60,00	0,30					
					2,55					
	бургерброд с маслом	35			1,54	3,46	9,75	0		78
	хлеб пшеничный		0,030	52,00	1,56					
	масло сливочное		0,005	454,46	2,27					
					3,83					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	285			9,29	6,47	49,14	1,60		277,14
ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	сок (при наличии денежных средств)	150	0,150	50,00	7,50	0,75	15,15	4,5		64
ОБЕД										
	щи со свежей капустой и сметаной	150				2,95	4,8	6,87	15,54	94,49
	мясо птицы		0,020	155,00	3,10					
	картофель		0,060	35,00	2,10					
	капуста		0,050	30,00	1,50					
	лук		0,008	25,00	0,20					
	морковь		0,012	40,00	0,48					
	масло сливочное		0,002	454,46	0,91					
	томат		0,002	130,00	0,26					
	масло растительное		0,002	115,00	0,23					
	сметана		0,006	165,00	0,99					
					9,77					
	суфле из мяса птицы с рисом	110				7,5	11,2	3,42	0,09	250,3
	мясо птицы		0,130	155,00	20,15					
	лук		0,015	25,00	0,38					
	рис		0,005	65,00	0,33					

день 2 вторник неделя 1

сезон зима - весна возрастная категория от 1 до 3 лет

№ т/к	приём пищи	наименование блюда	выход	кол-во продукто	цена	сумма	пищевые вещества			вит.С	энерг ценность
							Б	Ж	У		
ЗАВТРАК											
	суп молочный с вермишелью		150				4,39	4,36	14,99	0,75	116,25
	вермишель			0,010	44,00	0,44					
	молоко			0,150	42,61	6,39					
	сахар			0,001	60,00	0,06					
	масло сливочное			0,002	454,46	0,91					
						7,80					
	чай с сахаром		150				0	0	8,98	0	30
	чай			0,0005	800,00	0,40					
	сахар			0,010	60,00	0,60					
						1,00					
	бугерброд с маслом и сыром		44				3,61	5,4	9,75	0,14	106
	хлеб пшеничный			0,030	52,00	1,56					
	сыр			0,010	500,00	5,00					
	масло сливочное			0,004	454,46	1,82					
						8,38					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		344			16,68	7,93	10,37	32,44	1,02	253
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	груша		100	0,150	120,00	18,00	0,4	0,3	10,3	5	46
ОБЕД											
	свекольник со сметаной		200				3,38	5,2	11,03	7,97	116,11
	мясо кури			0,040	155,00	6,20					
	картофель			0,080	35,00	2,80					
	свёкла			0,045	30,00	1,35					
	лук			0,010	25,00	0,25					
	морковь			0,017	40,00	0,68					
	томат			0,002	130,00	0,26					
	сметана			0,006	150,00	0,90					
	масло сливочное			0,002	454,46	0,91					
	масло растительное			0,001	115,00	0,12					
						13,46					
	котлета рыбная горошница		170				6,83	3,81	24,8	0,37	99,75

день 3 среда неделя 1

сезон зима - весна возрастная категория от 1 до 3 лет

№ т/к	приём пищи	наименование блюда	выход	кол-во продукто	цена	сумма	пищевые вещества				энерг ценность
							Б	Ж	У	вит.С	
	ЗАВТРАК										
	суп молочный с пшеном		150				4,32	4,97	13,71	0,88	117
	пшено			0,010	40,00	0,40					
	молоко			0,150	42,61	6,39					
	сахар			0,001	60,00	0,06					
	масло сливочное			0,001	454,46	0,45					
						7,31					
	чай с сахаром		150				0	0	8,98	0	30
	чай			0,0005	800,00	0,40					
	сахар			0,008	60,00	0,48					
						0,88					
	бублик с маслом		35				1,54	3,46	9,75	0	78
	хлеб пшеничный			0,030	52,00	1,56					
	масло сливочное			0,005	454,46	2,27					
						3,83					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		185			12,02	5,86	3,46	18,73	0	108
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	пюре фруктовое		90	0,090	505,00	45,45	4,35	4,8	6	4,5	60
	ОБЕД										
	суп картофельный с клецками		150				4,12	5,63	15,13	4,24	139,6
	мясо			0,015	155,00	2,33					
	картофель			0,090	35,00	3,15					
	мука			0,008	40,00	0,32					
	лук			0,012	25,00	0,30					
	морковь			0,015	40,00	0,60					
	масло сливочное			0,002	454,46	0,91					
	масло растительное			0,002	115,00	0,23					
	яйцо 1/10			0,004	7,50	0,72					
						8,55					
	гуляш с перловой кашей		160				4,5	5,7	1,85	0,6	123,6
	мясо			0,070	155,00	10,85					
	лук			0,007	25,00	0,18					
	морковь			0,025	40,00	1,00					
	томат			0,004	130,00	0,52					

день 4 четверг неделя 1
сезон зима - весна возрастная категория от 1 до 3 лет

№ т/к	приём пищи	наименование блюда	выход	кол-во продукто	цена	сумма	пищевые вещества			энерг ценность	
							Б	Ж	У		
ЗАВТРАК											
	Каша рисовая	молочная	150				5,26	6,07	21,29	1,46	159,75
	рис			0,015	65,00	0,98					
	молоко			0,130	42,61	5,54					
	сахар			0,003	60,00	0,18					
	масло сливочное			0,003	454,46	1,36					
						8,06					
	какао		150				1	1,08	10,83	0,83	75
	молоко			0,150	42,61	6,39					
	сахар			0,008	60,00	0,48					
	какао			0,001	400,00	0,40					
						7,27					
	бутерброд с маслом и сыром		44				3,61	5,4	9,75	0,14	106
	хлеб пшеничный			0,030	52,00	1,56					
	сыр			0,010	500,00	5,00					
	масло сливочное			0,005	454,46	2,27					
						8,83					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		344			24,16	9,87	12,55	41,87	2,43	340,75
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	сок (при наличии денежных средств)		150	0,150	50,00	7,50	0,75	0	15,15	4,5	64
ОБЕД											
	суп рыбный со сметаной		150				1,4	1,69	9,98	7,2	115
	мясо			0,015	155,00	2,33					
	картофель			0,13	35,00	4,55					
	лук			0,01	25,00	0,25					
	морковь			0,011	40,00	0,44					
	сметана			0,008	150,00	1,20					
	масло сливочное			0,002	454,46	0,91					
	масло растительное			0,001	115,00	0,12					
						9,79					
	капуста тушёная с мясом		150				9	7,5	7,36	19	255
	мясо			0,05	155,00	7,75					
	лук			0,011	25,00	0,21					
	морковь			0,015	40,00	0,63					

день 6 понедельник неделя 2
сезон зима-весна возрастная категория от 1 до 3 лет

№ т/к	приём пищи	наименование блюда	выход	кол-во продукто	цена	сумма	пищевые вещества			энерг ценность	
							Б	Ж	У		
ЗАВТРАК											
	суп молочный с вермишелью		150				4,39	4,36	14,99	0,75	116,25
	вермишель			0,010	44,00	0,44					
	молоко			0,150	42,61	6,39					
	сахар			0,001	60,00	0,06					
	масло сливочное			0,002	454,46	0,91					
	чай с сахаром					7,80					
	чай		150				0	0	8,98	0	30
	сахар			0,0005	800,00	0,40					
				0,008	60,00	0,48					
						0,88					
	бутерброд с маслом						1,54	3,46	9,75	0	78
	хлеб пшеничный		35	0,030	52,00	1,56					
	масло сливочное			0,005	454,46	2,27					
						3,83					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335			12,51	5,93	7,82	33,72	0,75	224,25
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	пюре фруктовое		90	0,090	505,05	45,45	0,75	0	15,15	4,5	64
ОБЕД											
	борщ со сметаной						2,82	4,79	7,83	7,8	93,69
	мясо		150	0,015	155,00	2,33					
	картофель			0,030	35,00	1,05					
	капуста			0,030	25,00	0,75					
	свёкла			0,020	30,00	0,60					
	томат-паста			0,002	130,00	0,26					
	лук			0,007	25,00	0,18					
	морковь			0,017	40,00	0,68					
	сметана			0,006	150,00	0,90					
	масло сливочное			0,002	454,46	0,91					
	масло растительное			0,001	115,00	0,12					
						7,76					
	ПЛОВ С МЯСОМ						14,17	11,96	25,08	0,38	264
	мясо		150	0,060	155,00	9,30					
	лук			0,007	25,00	0,18					

день 9 четверг неделя 2
сезон зима -весна возрастная категория от 1 до 3 лет

№ т/к	приём пищи	наименование блюда	выход	кол-во продукто	цена	сумма	пищевые вещества			вит.С	энерг ценность
							Б	Ж	У		
ЗАВТРАК											
	суп молочный с рисом		150				4,32	4,97	13,71	0,88	117
	рис			0,010	65,00	0,65					
	молоко			0,150	35,00	5,25					
	сахар			0,002	60,00	0,12					
	масло сливочное			0,001	454,46	0,45					
	чай с сахаром		150			6,47	0	0	8,98	0	30
	чай			0,0005	800,00	0,40					
	сахар			0,008	60,00	0,48					
	бугерброд с маслом		35			0,88	1,54	3,46	9,75	0	78
	хлеб пшеничный			0,030	52,00	1,56					
	масло сливочное			0,005	454,46	2,27					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335			3,83	5,86	8,43	32,44	0,88	225
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	сок (при наличии денежных средств)		150	0,150	50,00	7,50	5,22	4,5	7,56	4,5	92
ОБЕД											
	овощной суп		150				1,8	4,91	10,48	19,25	92,44
	мясо			0,015	272,71	4,09					
	картофель			0,070	35,00	2,45					
	капуста			0,020	25,00	0,50					
	лук			0,008	25,00	0,20					
	морковь			0,010	40,00	0,40					
	огурец солёный			0,015	93,75	1,41					
	масло сливочное			0,002	454,46	0,91					
	масло растительное			0,002	115,00	0,23					
	зелёный горошек			0,007	180,00	1,26					
	бефстроганов, макароны отварные		190			11,45	11,7	11,04	2,97	0,34	158,07
	мясо			0,070	272,71	19,09					
	лук			0,007	25,00	0,18					
	морковь			0,017	40,00	0,68					

день 10 пятница неделя 2
сезон осень - зима возрастная категория от 1 до 3 лет

№ рецептур	приём пищи	наименование блюда	выход	кол-во продукта	цена	сумма	пищевые вещества			энерг ценность	
							Б	Ж	У		
ЗАВТРАК											
	каша манная молочная		150				4,66	5,6	18,82	1,46	144
	манка			0,015	45,00	0,68					
	молоко			0,130	42,61	5,54					
	сахар			0,003	60,00	0,18					
	масло сливочное			0,003	454,46	1,36					
						7,76					
	какао		150				1	1,08	10,83	0,83	75
	молоко			0,150	42,61	6,39					
	сахар			0,008	60,00	0,48					
	какао			0,001	550,00	0,55					
						7,42					
	бутерброд с маслом и сыром		43				3,61	5,4	9,75	0,14	106
	хлеб пшеничный			0,030	52,00	1,56					
	сыр			0,009	500,00	4,50					
	масло сливочное			0,004	454,46	1,82					
						7,88					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		343			23,06	9,27	12,08	39,4	2,43	325
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	яблоко		100	0,140	120,00	16,80	0,4	0,4	9,8	10	44
ОБЕД											
	суп крестьянский со сметаной		150				1,81	1,21	9,9	5,31	105,02
	мясо			0,015	272,71	4,09					
	картофель			0,100	35,00	3,50					
	пшено			0,006	40,00	0,24					
	лук			0,007	25,00	0,18					
	морковь			0,013	40,00	0,52					
	масло сливочное			0,001	454,46	0,45					
	масло растительное			0,001	115,00	0,12					
	сметана			0,008	150,00	1,20					
						10,30					
	котлета мясная		60				7,03	5,73	5,11	0,58	99,38

