

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Богдашкинской СШ
 им. Героя Советского П.В.Лаптева
 _____ В.Ю. Труков
 №149 от 03.09.2024г

Примерное М Е Н Ю
 горячих завтраков и обедов для организации питания детей дошкольной группы Богдашкинская средняя школа имени Героя Советского
 Союза П.В.Лаптева МО «Цильнинский район»

Дни	№ технологической карты/№ рецептуры	Наименование блюда	Выход СЗ до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Завтрак1	10/175	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	2,70	5,41	18,49	128,9	0,57
		20/382	Какао с молоком	180	5,14	5,18	34,57	197,064	1,72
		8/8	Бутерброд с сыром	50	16,0	1,0	70,0	335,49	-
	Завтрак2	22.1/399	Сок яблочный	180	0,90	-	18,18	76,0	3,60
	Обед	38/111	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,07	12,99	117	0,95
		14/284	Жаркое по -домашнему	200	8,6	12,8	38,24	302,85	0,91
		18/377	Чай с сахаром	200	4,0	3,54	17,57	118,6	
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
		ПР	Вафли	20	1,7	2,26	13,94	82,9	
		28.1/20	Салат из свежей капусты	60	1,09	6,08	11,20	10,39	
Полдник	10.1/314	Каша пшенная со сливочным маслом	200	7,85	10,1	49,4	320		
	18/377	Чай с сахаром	180	8,1	2,052	13,33	103,19		
	ПР	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9		
		Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52		
		ИТОГО:		66,48	56,192	350,49	2062,324	7,75	

3 день	Завтрак1	10/175	Каша «Дружба»из круп молочная с сливочным маслом	220	2,70	5,41	18,49	128,9	0,57
		20/382	Какао с молоком	180	5,14	5,18	34,57	197,064	1,72
		8/8	Бутерброд с сыром	50	16,0	1,0	70,0	335,49	
	Завтрак2	28/54	Салат из свеклы с яблоками	60	1,07	4,70	10,60	86,41	9,16
	Обед	29/102	Суп картофельный с горохом с мясом	250	7,8	48,0	15,94	552,3	
		4/302	Каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	150	8,3	8,9	37,35	262,5	
		11/246	Гуляш с мясом	80	11,64	13,43	2,31	176,8	
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
		27.1/25	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,73	7,06	9,55	112,7	
		19.1/376	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160	
		ПР	Печенье	20	2,7	2,96	23,94	87,8	
	Полдник	ПР	Шоколадные конфеты	30	1,85	12,86	21,45	239,43	
		18/377	Чай	200	4,0	3,54	17,57	118,6	
		12/204	Макароны отварные со сливочным маслом	125	13,5	15,92	34,1	209	
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
		ИТОГО:		84,06	129,76	373,91	2854,034	11,45	

	Завтрак1	36/120	Суп молочный с макаронными изделиями с сл. маслом	200	4,00	2,96	24,26	133,64	1,14	
		395	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	-	
		8.1/1/6	Бутерброд с маслом	50	2,49	11,79	14,66	173,4	-	
	Завтрак2	22.1/399	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76,0	3,60	
	4 день	Обед	31.1/80	Суп «Летний» картофельный с курицей	250	1,97	2,71	12,11	85,75	
12/204			Макароны отварные с сл.маслом	125	13,5	15,92	34,1	209		
			11/246	Гуляш с мясом	80	11,64	13,43	2,31	176,8	
			28/54	Салат из свеклы с яблоками	60	1,09	6,08	11,20	10,39	
			21/348	Компот из св. фруктов	200	3,16	2,67	15,94	100,6	
				Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
			ПР	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	
Полдник			18/377	Чай	200	4,0	3,54	17,57	118,6	
				Вафли	20	1,7	2,26	13,94	82,9	
			10.1/314	Каша пшеничная со сливочным маслом	200	7,85	10,1	49,4	320	
				Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
				ИТОГО:			61,33	77,01	281,52	1844,3

5 день	Завтрак1	10.1/314	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	5,2	5,6	32,74	203,20	-
		19.1/376	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160	
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
		ПР	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	
	Завтрак2	22.1/399	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76,0	3,60
	Обед	25.1/45	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,4	10,04	7,29	125,1	
		32/88	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом.	250	1,8	4,98	8,13	84,48	
		16/265	Плов с мясом	150	12,71	7,85	26,8	229	
		22/349	Компот из сухофруктов	200	0,45	0,1	33,99	141,1	
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
	Полдник	ПР	Вафли	20	1,7	2,26	13,94	82,9	
		18/377	Чай с сахаром	180	8,1	2,052	13,33	103,19	
		12/204	Макароны отварные со сливочным маслом	125	13,5	15,92	34,1	209	
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
			ИТОГО:			57,25	52,362	299,8	1777,43

6 день	Завтрак1	173	Каша молочная овсяная с сл. маслом	200	8,6	12,8	38,24	302,85	0,91
		20/382	Какао с молоком	180	5,14	5,18	34,57	197,064	1,72
		8/1	Бутерброд с маслом	50	2,85	11,76	14,66	173,4	
	Завтрак2	368	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	408	-
	Обед	31.1/80	Суп «Летний» картофельный с мясом	250	1,97	2,71	12,11	85,75	
		12/204	Макароны отварные с сл. маслом	125	13,5	15,92	34,1	209	
		11/246	Гуляш с мясом	80	11,64	13,43	2,31	176,8	
		ПР	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	
		17/375	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
		25.1/45	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1	
	Полдник	ПР	Шоколадные конфеты	50	1,85	12,86	21,45	239,43	
		17/375	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	
		4/302	Каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	150	8,3	8,9	37,35	262,5	
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
			ИТОГО:			64,91	99,18	305,66	2569,834

7 день	Завтрак 1	10/175	Каша «Дружба» из круп молочная с сл. маслом	220	2,70	5,41	18,49	128,9	0,57
		395	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	-
		8/8	Бутерброд с сыром	50	16,0	1,0	70,0	335,49	
	Завтрак2	28/54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,07	4,70	10,60	86,41	9,16
	Обед	38/111	Суп с макаронными изделиями с мясом	250	2,38	5,07	12,99	117	
		3/312	Пюре картофельное	200	4,67	33,42	7,58	348,04	
		11/246	Гуляш с мясом	80	11,64	13,43	2,31	176,8	
		23/46	Салат из св капусты с яблоками	100	2,73	7,06	9,55	112,7	
		19.1/376	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160	
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
	Полдник	ПР	Печенье	20	2,7	2,96	23,94	87,8	
		18/377	Чай	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	
		12/204	Макароны отварные с сл.маслом	125	13,5	15,92	34,1	209	
			ИТОГО:			62,92	91,84	278,28	2007,02

8 день	Завтрак 1	168	Каша манная молочная с сл.маслом	200	4,52	4,07	30,57	177,0	-
		20/382	Какао с молоком	180	5,14	5,18	34,57	197,064	1,72
		8/1	Бутерброд с маслом	50	2,85	11,76	14,66	173,4	
	Завтрак 2	22/370	Мандарины	80	0,56	0,14	15,23	64	26,6
	Обед	29/102	Суп картофельный с горохом с мясом	250	7,8	48,0	15,94	552,3	
		4/302	Каша рассыпчатая гречневая с сл. маслом	150	8,3	8,9	37,35	262,5	
		37	Салат картофельный с огурцами или капустой	100	1,22	7,84	8,96	111,4	
		9/229	Рыба тушеная	100	7,88	4,14	3,74	82,78	
		18/377	Чай	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	
		ПР	Вафли	20	1,7	2,26	13,94	82,9	
			Хлеб пшеничный в/с	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
	Полдник	ПР	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	
		22.1/399	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76,0	3,60
		4/302	Каша рассыпчатая пшеничная со сливочным маслом	150	8,3	8,9	37,35	262,5	
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
			ИТОГО:		56,4	94,97	298,71	1248,62	31,92

9 день	Завтрак 1	168	Каша овсяная на молоке с сл. маслом	200/5	5,39	6,38	27,13	187,02	-
		395	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	-
		7/3	Бутерброд с маслом с сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	-
	Завтрак 2	22.1/399	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	123,0	3,60
	Обед	38/111	Суп с макаронными изделиями с мясом	250	2,38	5,07	12,99	117	
		16/265	Плов с мясом птицы	150	12,71	7,85	26,8	229	
		28/54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	10,39	
		22.1/399	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,6	
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
	Полдник	ПР	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	
		22/349	Компот из сухофруктов	200	0,45	0,1	33,99	141,1	
		12/204	Макароны отварные	125	13,5	15,92	34,1	209	
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
			ИТОГО:			59,87	60,15	324,68	1855,28

10 день	Завтрак 1	10/175	Каша рисовая молочная с сл.маслом	220	2,70	5,41	18,49	128,9	0,57
		20/382	Какао с молоком	180	5,14	5,18	34,57	197,064	1,72
		8/1	Бутерброд с маслом	50	2,85	11,76	14,66	173,4	
	Завтрак 2	28/54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,07	4,70	10,60	86,41	9,16
	Обед	30/82	Щи с капустой и картофелем с мясом	250	1,8	4,72	10,93	103,75	
		10.1/314	Каша пшенная со сливочным маслом	200	7,85	10,1	49,4	320	
		11/246	Гуляш с мясом	80	11,64	13,43	2,31	176,8	
		21/348	Компот из св. фруктов	200	3,16	2,67	15,94	100,6	
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
	Полдник	ПР	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	
		22.1/399	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,6	
		4/302	Каша рассыпчатая гречневая с сливочным маслом	150	8,3	8,9	37,35	262,5	
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
			ИТОГО:			51,69	70,21	267,91	1902,844