

Утверждаю:

директор МБОУ «ООШ» п. Кузьёль

Г.Л.Кузнецова



Десятидневное меню
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Основная
общеобразовательная школа" п.Кузьёль(дошкольная группа)
Возрастная категория от 3-х до 7 лет.

Первая неделя			Пищевые вещества					
	Наименование блюда	Выход блюда(г)	«Б»	«Ж»	«У»	ККАЛ	Вит «С»	№ рецеп туры
Первый день (понедельник)								
Завтрак	Каша пшеничная	230	9,12	8,81	43,92	280,64	1,15	91
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113,0		6
	Сливочное масло	13	0,13	10,03	0,1	910		6
	Чай с лимоном	200	0,05	0,09	15,19	57,96	2,4	260
Обед	Салат из свежих помидоров	60	0,36		1,74	8,4	12,0	18
	Суп рыбный	250	11,25	12,33	24,48	248,53	24,8	41
	Плов	230	16,99	14,25	39,24	343,33	3,3	173
	Компот из чернослива	200	0,1		27,47	68,6		239
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113,0		1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0		1
Полдник	Молоко цельное кипяченое	200	5,2	6,4	9,4	116,0	2,0	255
	Яблоки	100	0,4		11,3	46,0	13,0	368
	Печенье	80	5,74	6,99	38,43	229,89		
Второй день (вторник)								
Завтрак	Каша рисовая	230	6,0	8,74	39,59	251,48	1,22	98
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113,0		3
	Сливочное масло	13	0,13	10,01	0,1	91		3
	Сыр	15	3,51	4,5		55,65	0,24	3
	Какао с молоком	200	2,91	3,28	27,2	143,81	1,0	284
Обед	Салат из огурцов и помидоров	60	0,39		1,41	7,2	8,1	15
	Суп картофельный	250	14,45	12,3	41,51	325,53	22,06	49

	Суп картофельный	250	14,45	12,3	41,51	325,53	22,06	49
	Кура отварная	80	20,8	24,83	0,84	309,74		181
	Свекла тушенная	150	2,38		15,12	67,2	14	214
	Компот из сухофруктов	200	0,1		24,47	68,6		241
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113,0		1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0		1
Полдник	Молоко цельное кипяченое	200	5,2	6,4	9,4	116,0	2,0	255
	Булочка домашняя	80	6,62	12,08	53,92	337,15	0,23	274
	Бананы	100	1,5		19,2	89,0	60,0	368
Третий день (среда)								
Завтрак	Каша манная	230	7,55	8,79	38,16	252,56	1,22	88
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113,0		6
	Сливочное масло	13	0,13	10,01	0,1	91,0		6
	Яйцо	40	3,51	4,5		55,65	0,24	213
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,32	85,1	0,5	261
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,42		1,08	6,0	4,2	13
	Щи из свежей капусты	250	11,2	14,2	11,05	205,28	26,18	56
	Отварные рожки	150	5,38	6,62	38,41	225,32		204
	Гуляш мясной	80	14,7	15,52	3,82	212,8	2,46	152
	Компот из изюма	200	0,1		42,44	124,7		239
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113,0		1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0		1
Полдник	Молоко цельное кипяченое	200	5,52	6,4	9,4	116,0	2,0	255
	Коржик молочный	80	7,27	11,6	59,61	356,88	0,67	279
	Груша	100	0,4		10,7	42,0	5,0	368
Четвертый день (четверг)								
Завтрак	Каша гречневая	230	8,94	9,34	42,48	278,2	1,1	86
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113,0		6
	Масло сливочное	13	0,13	10,01	0,1	91,0		6
	Какао с молоком	200	2,91	3,28	27,2	143,81	1,0	248
Обед	Салат из огурцов и помидоров	60	0,39		1,41	7,2	8,1	15
	Суп гороховый	250	15,37	13,63	24,49	276,36	12,6	36
	Рыба, запеченная с сыром	85	18,88	12,93	5,01	211,79	0,15	139
	Картофельное пюре	150	3,28	6,29	26,2	168,33	25,64	206

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113,0		1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0		1
	Компот из кураги	200	0,1		27,47	68,6		249
Полдник	Сырники творожные	150	26,01	18,09	33,75	397,71		129
	Молоко цельное кипяченое	200	5,2	6,4	9,4	116,0	2,0	255
	Апельсины	100	0,9		8,4	38,0	60,0	371
Пятый день (пятница)								
Завтрак	Каша пшенная	230	3,28	8,3	11,44	59,36	1,15	99
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113,0	50	6
	Масло сливочное	13	0,13	10,01	0,1	91,0	13	6
	Чай с лимоном	200	0,05		15,19	57,96	2,4	260
Обед	Помидоры (нарезка)	60	0,36		1,74	8,4	12,0	12
	Суп крестьянский	250	11,81	14,16	15,86	234,61	22,4	41
	Колбаса отварная	50	5,12	11,99	0,6	103,0		9
	Картофельное пюре	150	3,28	6,29	26,2	168,33	25,64	206
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113,0		1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0		1
	Компот из свежих яблок	200	0,14	18,93	72,2	4,55	241	372
Полдник	Молоко цельное кипяченое	200	5,2	6,4	9,4	116,0	2,0	255
	Пряники	80	5,74	6,99	38,43	229,89		
	Мандарины	100	0,8		8,6	38,0	38,0	371
Вторая неделя								
Шестой день (понедельник)								
Завтрак	Молочная вермишель	230	6,92	8,62	37,76	247,34	1,5	93
	Сыр	15	3,51	4,5		55,65	0,24	3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113,0		3
	Сливочное масло	13	0,13	10,01	0,1	91,0		3
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,32	85,1	0,5	261
Обед	Огурец (нарезка)	60	0,42		1,08	6,0	4,2	11
	Картофель тушеный	230	15,36	14,43	26,22	191,27	27,42	153
	Суп с зеленым горошком	250	15,37	13,63	24,49	276,36	12,6	36
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113,0		1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0		1
	Компот из изюма	200	0,1		42,44	124,7		239

Полдник	Молоко цельное кипяченое	200	5,2	6,4	9,4	116,0	2,0	255
	Печенье	80	5,74	6,99	38,43	229,89		
	Яблоки	100	0,4		11,3	46,0	13,0	368
Седьмой день (вторник)								
Завтрак	Каша дружба	230	6,57	8,95	36,45	243,99	1,17	84
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113,0		6
	Сливочное масло	13	0,13	10,01	0,1	91,0		6
	Какао с молоком	200	2,91	3,28	27,2	143,81	1,0	248
	Яйцо	40	3,51	4,5		55,65	0,24	213
Обед	Помидор (нарезка)	60	0,36		1,74	8,4	12,0	12
	Борщ	250	11,0	11,86	11,82	195,85	20,5	25
	Рагу овощное	150	3,51	6,11	20,41	146,62	48,13	77
	Котлета мясная	80	15,87	14,22	9,15	225,8	24,8	41
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113,0		1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0		1
	Компот из чернослива	200	0,1		42,44	124,7		239
Полдник	Молоко цельное кипяченое	200	5,2	6,4	9,4	116,0	2,0	255
	Ватрушка с повидлом	80	5,68	7,08	52,87	287,97	0,3	453
	Бананы	100	1,5		19,2	89,0	60,0	368
Восьмой день (среда)								
Завтрак	Каша геркулесовая	230	7,35	10,73	29,35	242,53		93
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113,0		3
	Масло сливочное	13	0,13	10,01	0,1	91,0		3
	Какао с молоком	200	2,91	3,28	27,2	143,81	1,0	248
	Сыр	15	3,51	4,5		55,65	0,24	3
Обед	Салат из зеленого горошка	30	0,93	1,62	2,0	26,12	3,4	10
	Суп вермишелевый	250	2,21	5,07	4,92	102,25	0,5	86
	Картофель отварной	150	3,13	7,03	27,2	182,5	40	318
	Ежики мясные	80	8,67	11,97	8,53	173,98	1,7	174
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113,0	50	1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0	50	1
	Компот из сухофруктов	200	0,1		27,47	68,6		241
Полдник	Молоко цельное	200	5,2	6,4	9,4	116,0	2,0	255

	кипяченое							
	Хлеб с повидлом	80	2,51	3,93	28,88	161,0	0,48	2
	Груши	100	0,4		10,7	42,0	5,0	368
Девятый день (четверг)								
Завтрак	Ленивые вареники (творожная запеканка)	230	33,14	25,09	31,47	481,95	0,87	237
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113,0		6
	Масло сливочное	13	0,13	10,01	0,1	91,0		6
	Чай	200	0,36	0,09	9,46	37,89	0,18	391
Обед	Салат из зеленого горошка	30	0,93	1,62	2,0	26,12	3,4	10
	Свекольник	250	11,52	13,88	17,76	238,47	17,4	34
	Тушеная капуста	150	3,53	7,02	12,16	124,05	81,41	200
	Котлета рыбная	80	13,54	6,53	5,91	135,19	0,4	134
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113,0		1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0		1
	Компот из чернослива	200	0,1		42,44	124,7		239
Полдник	Молоко цельное кипяченое	200	5,2	6,4	9,4	116,0	2,0	255
	Печенье	50	3,9	4,05	38,3	207		
	Апельсины	100	0,9		8,4	38,0	60,0	371
Десятый день (пятница)								
Завтрак	Каша рисовая	230	6,0	8,74	39,59	251,48	1,22	98
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113,0		3
	Масло сливочное	13	0,13	10,01	0,1	91,0		3
	Какао с молоком	200	2,91	3,28	27,2	143,81	1,0	248
	Сыр	15	3,51	4,5		55,65	0,24	3
Обед	Салат из огурцов и помидоров	60	0,39		1,41	7,2	8,1	15
	Суп овощной	250	11,35	14,81	13,83	231,49	23,31	35
	Картофельная запеканка	230	17,15	20,42	33,07	376,57	33,5	210
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113,0		1
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0		1
	Компот из кураги	200	0,1		27,47	68,6		249
Полдник	Молоко цельное кипяченое	200	5,2	6,4	9,4	116,0	2,0	255
	Ватрушка с творогом	80	11,19	11,56	36,58	285,42	0,4	289
	Мандарины	100	0,8		8,6	38,0	38,0	371



Утвержд

Директор МБОУ «ООШ» п.Кузь

Г.Л.Кузнец

Десятидневное меню
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Основная общеобразовательная школа" п.Кузьмёль(дошкольная группа)
Возрастная категория до 3-х лет.

Первая неделя			Пищевые вещества					
	Наименование блюда	Выход блюда(г)	«Б»	«Ж»	«У»	ККАЛ	Вит «С»	Р
Первый день (понедельник)								
Завтрак	Каша пшеничная	160	6,34	5,99	30,37	193,36	0,8	
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1		
	Сливочное масло	9	0,09	6,93	0,07	63		
	Чай с лимоном	150	0,05		12,16	46,43	2,0	
Обед	Салат из свежих помидоров	40	0,24		1,16	5,6	8,0	
	Суп рыбный	150	6,81	8,01	14,77	154,97	14,94	
	Плов	180	12,92	11,31	30,68	268,44	2,55	
	Компот из чернослива	150	0,08		21,02	137,68	20,59	
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1		
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		
Полдник	Молоко цельное кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,8	2
	Яблоки	80	0,32		9,04	36,8	10,4	3
	Печенье	20	1,56	1,2	15,32	82,8		
Второй день (вторник)								
Завтрак	Каша рисовая	160	4,17	5,95	27,35	173,01	0,85	9
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1		
	Сливочное масло	9	0,09	6,93	0,07	63		
	Сыр	10	2,34	3,0		37,1	0,16	
	Какао с молоком	150	2,17	2,45	20,19	106,94	0,75	2
Обед	Салат из огурцов и помидоров	40	0,26		0,94	4,8	4,4	1
	Суп картофельный	150	8,84	7,96	28,01	212,8	13,4	4
	Кура отварная	60	15,51	18,72	0,63	232,85		18
	Свекла тушеная	120	1,7		10,8	48	10	21

	Компот из сухофруктов	150	0,08		21,48	54,38		241
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1		1
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		1
Полдник	Молоко цельное кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,8	255
	Булочка домашняя	60	4,87	8,11	37,25	231,9	0,17	274
	Бананы	80	1,2		15,36	17,2	48,0	368
Третий день (среда)								
Завтрак	Каша манная	160	5,25	5,98	26,36	173,76	0,85	88
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1		6
	Сливочное масло	9	0,09	6,93	0,07	63		6
	Яйцо	20	2,34	3,0		37,1	0,16	213
	Чай с молоком	150	1,12	1,28	13,86	68,08	0,4	261
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,28		0,72	4,02	2,8	15
	Щи из свежей капусты	150	6,34	7,53	6,66	119,24	5,63	56
	Отварные рожки	120	4,26	0,37	30,83	136,12		204
	Гуляш мясной	60	10,95	11,38	2,83	156,95	2,1	152
	Компот из изюма	150	0,08		21,48	54,38		239
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1		1
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		1
Полдник	Молоко цельное кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,8	255
	Коржик молочный	60	5,36	8,42	44,63	264,47	0,5	279
	Груша	80	0,32		8,56	33,6	4,0	368
Четвертый день (четверг)								
Завтрак	Каша гречневая	160	6,23	6,37	29,4	191,94	0,77	86
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1		6
	Масло сливочное	9	0,09	6,93	0,07	63		6
	Какао с молоком	150	2,17	2,45	20,19	106,94	0,75	248
Обед	Салат из огурцов и помидоров	40	0,26		0,94	4,8	4,4	15
	Суп гороховый	150	9,44	8,3	16,27	173,6	7,73	36
	Рыба, запеченная с сыром	60	13,27	9,31	3,37	150,26	16,9	139
	Картофельное пюре	120	2,63	5,33	21,02	137,68	20,59	206
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1		1
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		1
	Компот из кураги	150						249
Полдник	Сырники	100	17,2	11,66	22,23	260,01	1,45	129

	творожные							
	Молоко цельное кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,8	255
	Апельсины	80	0,72		6,72	30,4		371
Пятый день (пятница)								
Завтрак	Каша пшеничная	160	2,28	5,64	7,78	59,36	0,8	99
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1		6
	Масло сливочное	9	0,09	6,93	0,07	63		6
	Чай с лимоном	150	0,05		12,16	46,43	2,0	260
Обед	Помидоры (нарезка)	40	0,24		1,16	5,6	8,0	12
	Суп крестьянский	150	6,76	8,82	9,64	142,81	13,54	80
	Колбаса отварная	40	4,93	11,21	0,52	97,01		9
	Картофельное пюре	120	2,63	5,33	21,02	137,68	20,59	206
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1		1
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		1
	Компот из свежих яблок	150	0,1		14,81	56,38	3,25	141
Полдник	Молоко цельное кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,8	255
	Пряники							
	Мандарины	80	0,64		6,88	30,4	30,4	371
Вторая неделя								
Шестой день (понедельник)								
Завтрак	Молочная вермишель	160	4,78	6,08	25,83	138,04	0,8	93
	Сыр	10	2,34	3,0		37,1	0,16	3
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1		3
	Сливочное масло	9	0,09	6,93	0,07	63		3
	Чай с молоком	150	1,12	1,28	13,86	68,08	0,4	261
Обед	Огурец (нарезка)	40	0,28		0,72	4,02	2,8	11
	Картофель тушеный	180	11,88	11,31	21,31	229,58	22,31	153
	Суп с зеленым горошком	150	9,44	8,3	16,27	173,6	7,73	36
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1		1
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		1
	Компот из изюма	150	0,08		21,48	54,38		239
Полдник	Молоко цельное кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,8	255
	Печенье	20	1,56	1,62	15,32	82,8		
	Яблоки	80	0,32		9,04	36,8	10,4	368

Седьмой день (вторник)								
Завтрак	Каша дружба	160	4,62	6,16	25,47	169,36	0,82	84
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1		6
	Сливочное масло	9	0,09	6,93	0,07	63		6
	Какао с молоком	150	2,17	2,45	20,19	106,94	0,75	248
	Яйцо	20	2,34	3,0		37,1	0,16	213
Обед	Помидор (нарезка)	40	0,24		1,16	5,6	8,0	12
	Борщ	150	6,31	7,64	7,35	121,96	12,54	25
	Рагу овощное	120	2,78	6,09	16,38	128,15	38,23	77
	Котлета мясная	60	11,97	10,69	7,03	170,48	1,04	171
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1		1
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		1
	Компот из чернослива	150	0,08		21,48	54,38		241
Полдник	Молоко цельное кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,8	255
	Ватрушка с повидлом	60	4,06	4,67	38,57	205,42	0,2	453
	Бананы	80	1,2		15,36	17,2	48,0	368
Восьмой день (среда)								
Завтрак	Каша геркулесовая	160	5,06	7,29	20,04	165,46	0,85	93
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1		6
	Масло сливочное	9	0,09	6,93	0,07	63		6
	Какао с молоком	150	2,17	2,45	20,19	106,94	0,75	248
	Сыр	10	2,34	3,0		37,1	0,16	
Обед	Салат из зеленого горошка	30	0,93	1,62	2,0	26,12	3,4	10
	Суп вермишелевый	150	1,98	4,81	4,36	98,91	0,39	86
	Картофель отварной	120	2,1	4,72	20,13	126,66	20,4	318
	Ежики мясные	60	8,25	11,56	8,21	152,73	1,1	174
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1		1
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		1
	Компот из сухофруктов	150	0,08		21,48	54,38		241
Полдник	Молоко цельное кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,8	255
	Хлеб с повидлом	60	2,66	0,32	31,9	137,1		2
	Груши	80	0,32		8,56	33,6	4,0	368
Девятый день (четверг)								
Завтрак	Ленивые	160	22,54	17,98	22,5	340,2	0,59	237

	вареники (творожная запеканка)							
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1		6
	Масло сливочное	9	0,09	6,93	0,07	63		6
	Чай	200	0,29	0,07	8,97	36,21	0,09	391
Обед	Салат из зеленого горошка	30	0,93	1,62	2,0	26,12	3,4	10
	Свекольник	150	6,59	8,66	10,77	145,1	10,54	34
	Тушеная капуста	120	2,76	5,02	9,29	91,97	65,35	200
	Котлета рыбная	60	10,22	5,16	4,7	105,08	0,2	134
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1		1
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		1
	Компот из чернослива	150	0,08		21,48	54,38		239
Полдник	Молоко цельное кипяченное	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,8	255
	Печенье	20	1,56	1,2	15,32	82,8		
	Апельсины	80	0,72		6,72	30,4		371
Десятый день (пятница)								
Завтрак	Каша рисовая	160	4,17	5,95	27,35	173,01	0,85	98
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1		3
	Масло сливочное	9	0,09	6,93	0,07	63		3
	Какао с молоком	150	2,17	2,45	20,19	106,94	0,75	248
	Сыр	10	2,34	3,0		37,1	0,16	3
Обед	Салат из огурцов и помидоров	40	0,26		0,94	4,8	4,4	13
	Суп овощной	150	6,42	8,67	8,27	135,08	13,93	35
	Картофельная запеканка	180	13,38	14,88	29,32	297,39	29,7	210
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,4	79,1		1
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6		1
	Компот из кураги	150						249
Полдник	Молоко цельное кипяченное	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,8	255
	Ватрушка с творогом	60	8,85	8,62	27,84	216,99	0,3	289
	Мандарины	80	0,64		6,88	30,4	30,4	371