«Утверждено»

МБОУ «Комсомольская №1 СОШ»

д/с «Солнышко»

Директор: И.В. Бутина

Возрастная категория: 2-7 лет

10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ БЛЮД

НА 2022 – 2023 ГГ

В меню используются йодированные продукты (соль)

Проводится С – витаминизация третьих блюд

Наименование предприятия, юридический адрес: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Комсомольская №1 средняя общеобразовательная школа» дошкольное отделение детский сад « Солнышко»

Фактическое место размещения предприятия: 659004 Алтайский край, Павловский район, п. Комсомольский, ул. Ленина,13 Тел.29-3-91

**1 неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептур |
| **Понедельник** |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| Завтрак | Каша манная на молоке с маслом | 200 | 6,07 | 8,18 | 27,32 | 207,24 | 1,32 | 189 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 | 1 | 432 |
| Хлеб с повидлом | 35/10 | 2,1 | 0,7 | 24,65 | 155,05 | 0,4 | 1 |
| Обед | Овощи порционные. Свекла отварная | 60 | 1 | 3,0 | 5,8 | 53,9 | 2,7 | №124 |
| Щи на курином бульоне со сметаной | 250 | 3,02 | 4,26 | 5,41 | 71,76 | 20,8 | 83 |
| Гуляш | 70 | 11,47 | 5,9 | 2,4 | 110,6 | 1 | 07014 |
| Гарнир гречневый | 150 | 8,37 | 8,41 | 37,06 | 258,72 |  | 08001 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |  | 402 |
| Хлеб | 60 | 3,6 | 1,28 | 25,11 | 128,6 |  | 1 |
| Полдник | Печенье | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 |  | 4 |
| Напиток лимонный | 220 | 0,25 | 0 | 32,12 | 131,25 | 16,25 | 436 |
| Ужин | Каша рисовая | 250 | 5,15 | 8,32 | 28,51 | 209,88 | 1,32 | 189 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60 |  | 430 |
| Хлеб | 35 | 2,1 | 0,7 | 14,65 | 75,05 |  | 1 |
| Яблоко | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,4 | 35,3 | 7,5 | №2 |
| Итого за день |  |  | 48,03 | 45,45 | 301,83 | 1861,45 | 52,29 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептур |
| **Вторник** |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| Завтрак | Вермишель молочная | 200 | 6,6 | 9 | 20,64 | 187,04 | 0,9 | 12 |
| Какао на молоке | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134,0 | 0,9 | 433 |
| Хлеб с сыром | 35/20 | 4,4 | 3,72 | 14,6 | 111,5 | 0 | 01003 |
| Обед | Овощи порционные. Огурец | 35 | 0,105 | 0 | 0,315 | 1,715 | 1,225 | №6 |
| Суп «Свекольник» на курином бульоне со сметаной | 250 | 6,3 | 9,7 | 10,77 | 182,3 | 9,8 | №145 |
| Котлета с подливом | 75/25 | 17,61 | 9,37 | 9,87 | 158,91 | 5,01 | 07021 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141 | 5 | 335 |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 28,2 | 112,7 |  | 411 |
| Хлеб | 60 | 3,6 | 1,28 | 25,11 | 128,6 |  | 1 |
| Полдник | Сок | 200 | 0,9 | 0,18 | 17,82 | 77,4 | 2,7 | 442 |
| Булочка сдобная | 60 | 3,69 | 4,88 | 31,73 | 197,9 | 0,3 | 12007 |
| Ужин | Суп с рыбными консервами | 250 | 25,22 | 12,45 | 45 | 393 | 9 | 87 |
| Хлеб | 35 | 2,1 | 0,7 | 14,65 | 75,05 |  | 1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60 |  | 430 |
| Конфета | 10 | 0,2 | 0,9 | 0,73 | 38 |  |  |
| Итого за день |  |  | 76,925 | 60,18 | 279,535 | 1999,115 | 34,835 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептур |
| **Среда** |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| Завтрак | Каша геркулесовая | 200 | 6,73 | 9,9 | 24,95 | 215,16 | 1,32 | 189 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 | 1 | 432 |
| Хлеб | 35 | 2,7 | 8,4 | 16,4 | 153 |  | 1 |
| Обед | Овощи порционные. Морковь отварная | 35 | 0,3 | 0,7 | 1,76 | 14,16 | 1 | 336 |
| Суп «Гороховый» на курином бульоне со сметаной | 250 | 6,66 | 4,68 | 19,34 | 146,64 | 6,24 | №99 |
| Биточки рыбные паровые | 80 | 10,9 | 7,2 | 7,31 | 137,3 | 0,2 | 240 |
| Макароны отварные | 150 | 5,4 | 6,70 | 28,92 | 200,19 |  | 08004 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |  | 402 |
| Хлеб | 60 | 3,6 | 1,28 | 25,11 | 128,6 |  | 1 |
| Полдник | Снежок | 220 | 6,9 | 0,23 | 9,2 | 71,8 | 2,3 | 435 |
| Пряник | 35 | 2,8 | 3,1 | 24,3 | 136,1 |  | 4 |
| Ужин | Омлет | 200 | 16,16 | 18,24 | 2,88 | 239,42 | 3 | 05001 |
| Горошек зеленый | 20 | 0,62 | 0 | 1,3 | 7,68 | 2 |  |
| Хлеб | 35 | 2,1 | 0,7 | 14,65 | 75,05 | - | 1 |
| Отвар шиповника | 200 | 0 | 0 | 9,2 | 37,6 | 11,4 | 436 |
| Яблоко | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,4 | 35,3 | 7,5 | №2 |
| Итого за день |  |  | 67,27 | 62,83 | 246,82 | 1836 | 35,96 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептур |
| **Четверг** |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| Завтрак | Каша ячневая на молоке с маслом | 200 | 7,39 | 8,45 | 32,74 | 166 | 1,32 | 189 |
| Какао на молоке | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 | 0,9 | 433 |
| Хлеб с сыром | 35/10 | 4,4 | 3,72 | 14,6 | 111,5 | 3,6 | 01003 |
| Обед | Овощи порционные  Свекла отварная | 60 | 1 | 3,0 | 5,8 | 53,9 | 1 | №124 |
| Суп «Вермишелевый» на курином бульоне со сметаной | 250 | 12,28 | 4,25 | 21,88 | 104 | 1,76 | 02028 |
| Голубцы ленивые | 70/150 | 19,69 | 24,75 | 16,94 | 370,7 | 26,62 | 306 |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 28,2 | 112,7 | 0 | 411 |
| Хлеб | 60 | 3,6 | 1,28 | 25,11 | 128,6 |  | 1 |
| Полдник | Булочка сдобная | 60 | 4,32 | 3,6 | 32,64 | 182,4 |  | 471 |
| Сок | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,82 | 77,4 | 2,7 | 442 |
| Ужин | Кулеш | 200 | 7,39 | 9,11 | 32,21 | 241,56 | 1,32 | №189 |
| Зефир | 20 |  |  |  |  |  | - |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60 |  | 430 |
| Хлеб | 35 | 2,1 | 0,7 | 14,65 | 75,05 |  | 1 |
| Итого за день |  |  | 66,17 | 61,64 | 282,39 | 1817,81 | 39,22 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептур |
| **Пятница** |  |  | Б | | Ж | У |  |  |  |
| Завтрак | Каша кукурузная на молоке с маслом | 200 | 5,3 | | 10,2 | 29,5 | 254,5 | 1,32 | 189 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,5 | | 1,3 | 22,4 | 107 | 1 | 432 |
| Хлеб с повидлом | 35/20 | 2,1 | | 0,7 | 24,65 | 155,05 |  | 1 |
| Обед | Овощи порционные. Огурец | 35 | 0,105 | | 0 | 0,315 | 1,715 | 1,225 | 6 |
| Суп «Борщ» на курином бульоне со сметаной | 250 | 4,52 | | 10,32 | 8,45 | 167,9 | 10,6 | 0,2001 |
| Фрикаделька с подливом  Г- р перловый | 150 | 14,05  6,75 | | 10,43  0,75 | 7,22  0,6 | 181,62  233,55 | 0  0 | №07045  №299 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | | 0,1 | 31,7 | 131 |  | 402 |
| Хлеб | 60 | 3,6 | | 1,28 | 25,11 | 128,6 |  | 1 |
| Полдник | Напиток лимонный | 250 | 0,25 | | 0 | 32,12 | 131,25 | 16,25 | 436 |
| Вафли | 35 | 2,3 | | 2,9 | 22,3 | 233 |  | 4 |
| Ужин | Запеканка творожно-манная со сгущ. молоком | 200 | 3,56 | | 20,84 | 33,34 | 464 | 0,42 | №06001 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 0,1 | 15,0 | 60 |  | 430 |
| Хлеб | 35 | 2,1 | | 0,7 | 14,65 | 75,05 |  | 1 |
| Итого за день |  |  | 46,935 | | 59,62 | 267,355 | 2324,235 | 30,815 |  |
| Итого за весь период |  |  | | 305,33 | 289,72 | 1377,93 | 9838,61 | 193,12 |  |

**2 неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептур |
| **Понедельник** |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшеничная на молоке с маслом | 200 | 7,39 | 8,45 | 32,74 | 236,28 | 1,32 | 189 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 | 1 | 432 |
| Хлеб с повидлом | 35/20 | 2,1 | 0,7 | 24,65 | 155,05 | 0,4 | 1 |
| Обед | Овощи порционные. Морковь отварная | 35 | 0,3 | 0,7 | 1,76 | 14,16 | 1 | 336 |
| Суп «Картофельный с клецками» бульоне со сметаной | 250 | 13,74 | 2,97 | 19,97 | 121,68 | 12,48 | 92 |
| Плов из птицы | 250 | 57,25 | 59,25 | 70,5 | 314 | 3,0 | 304 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |  | 402 |
| Хлеб | 60 | 3,6 | 1,28 | 25,11 | 128,6 |  | 1 |
| Полдник | Пряник | 35 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 223 |  | 4 |
| Отвар шиповника | 220 | 0 | 0 | 9,2 | 37,6 | 11,7 | 436 |
| Ужин | Кукуруза | 20 | 0,44 | 0 | 2,24 | 11,6 | 0,96 |  |
| Омлет | 200 | 16,16 | 18,24 | 2,88 | 239,42 | 3 | 05001 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60 |  | 430 |
| Хлеб | 35 | 2,1 | 0,7 | 14,65 | 75,05 |  | 1 |
| Итого за день |  |  | 107,68 | 96,69 | 295,1 | 1854,44 | 34,86 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептур |
| **Вторник** |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| Завтрак | Вермишель молочная | 200 | 6,6 | 9 | 20,64 | 187,0 | 0,9 | 12 |
| Какао на молоке | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134,0 | 0,9 | 433 |
| Хлеб с сыром | 35/10 | 4,4 | 3,72 | 14,6 | 111,5 | 0 | 01003 |
| Обед | Овощи порционные. Свекла отварная | 60 | 1 | 3,0 | 5,8 | 53,9 | 2,7 | №124 |
| Суп «Фасолевый» на курином бульоне со сметаной | 250 | 5,12 | 5,35 | 16,12 | 133,25 | 5,8 | №54 |
| Биточки мясные с подливом | 70/25 | 17,36 | 20,3 | 7,14 | 280 | 0,84 | 315 |
| Гречка | 150 | 8,37 | 8,4 | 37,06 | 258,7 | 0 | 08001 |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 28,2 | 112,7 |  | 411 |
| Хлеб | 60 | 3,6 | 1,28 | 25,11 | 128,6 |  | 1 |
| Полдник | Сок | 200 | 0,9 | 0,18 | 17,82 | 77,4 | 2,7 | 442 |
| Булочка сдобная | 60 | 34,6 | 4,5 | 24,12 | 195,7 | 1,8 | 13008 |
| Ужин | Суп с рыбными консервами | 250 | 25,22 | 12,45 | 45 | 393 | 9 | 189 |
| Хлеб | 35 | 2,1 | 0,7 | 14,65 | 75,05 |  | 1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60 |  | 430 |
| Яблоко | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,4 | 35,3 | 7,5 | №2 |
| Конфета | 10 | 0,2 | 0,9 | 0,73 | 38 |  |  |
| Итого за день |  |  | 112,87 | 72,68 | 304,19 | 2274,10 | 32,14 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептур |
| **Среда** |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| Завтрак | Каша манная на молоке с маслом | 200 | 6,07 | 8,18 | 27,22 | 257,24 | 1,32 | 189 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 | 1 | 432 |
| Хлеб с маслом | 35/10 | 2,7 | 8,4 | 16,4 | 153 |  | 1 |
| Обед | Овощи порционные. Огурец | 35 | 0,105 | 0 | 0,315 | 1,715 | 1,225 | №6 |
| Суп «Рассольник» на курином бульоне со сметаной | 250 | 3,02 | 4,37 | 14,46 | 109,2 | 8,32 | 89 |
| Гуляш, макароны отварные | 70/150 | 11,47/5,4 | 5,9/6,7 | 2,4/28,92 | 110,6/200,19 | 1 | 07014 / 08004 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |  | 402 |
| Хлеб | 60 | 3,6 | 1,28 | 25,11 | 128,6 |  | 1 |
| Полдник | Йогурт | 220 | 6,9 | 0,23 | 9,2 | 71,8 | 2,3 | 436 |
| Печенье | 35 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 |  | 4 |
| Ужин | Вареники ленивые | 220 | 32,49 | 9,82 | 33,22 | 351,22 | 1,45 | 41 |
| Хлеб | 35 | 2,1 | 0,7 | 14,65 | 75,05 |  | 1 |
| Отвар шиповника | 200 | 0 | 0 | 9,2 | 37,6 | 11,7 | 436 |
| Итого за день |  |  | 78,255 | 49,88 | 257,495 | 1859,315 | 26,865 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  Наименование блюда | | Выход блюд | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептур |
| **Четверг** |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| Завтрак | Каша геркулесовая на молоке с маслом | 200 | 6,73 | 9,9 | 24,95 | 215,16 | 1,32 | 189 |
| Какао на молоке | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 | 0,9 | 433 |
| Хлеб | 35 | 2,7 | 8,4 | 16,4 | 153 |  | 1 |
| Обед | Овощи порционные  Свекла отварная | 60 | 1 | 3,0 | 5,8 | 53,9 | 1 | №124 |
| Суп «Паутинка» на курином бульоне со сметаной | 250 | 3,9 | 2,8 | 20 | 121 | 8 | 100 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,65 | 4,3 | 17,7 | 119 | 24,2 | 38 |
| Капуста тушеная с мясом | 100 | 11,05 | 11,4 | 6,6 | 174 |  | 41 |
| Компот из с/ф | 200 | 0 | 0 | 28,2 | 112,7 | 0 | 411 |
| Хлеб | 60 | 3,6 | 1,28 | 25,11 | 128,6 |  | 1 |
| Полдник | Булочка сдобная | 60 | 3,69 | 4,88 | 31,73 | 197,9 | 0,3 | 12007 |
| Сок | 200 | 0,9 | 0,18 | 2,38 | 77,4 | 2,7 | 442 |
| Ужин | Рожки отварные с маслом и сыром | 200 | 6,8 | 6,9 | 30,82 | 213,95 | 1,32 | 211 |
|
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60 |  | 430 |
| Хлеб | 35 | 2,1 | 0,7 | 14,65 | 75,05 |  | 1 |
| Итого за день |  |  | 48,22 | 56,34 | 264,14 | 1835,66 | 39,74 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность(ккал) | Витамин С | № рецептур |
| **Пятница** |  |  | Б | | Ж | У |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшённая с маслом | 200 | 7,68 | | 19,4 | 32,1 | 246 | 1,95 | 168 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,5 | | 1,3 | 22,4 | 107 | 1 | 432 |
| Хлеб с повидлом | 35/20 | 2,1 | | 0,7 | 24,65 | 155,05 |  | 1 |
| Обед | Овощи порционные. Огурец | 35 | 0,105 | | 0 | 0,315 | 1,715 | 1,225 | 6 |
| Суп «Борщ» на курином бульоне со сметаной | 250 | 4,52 | | 10,32 | 8,45 | 167,9 | 10,6 | 0,2001 |
| Рыба тушенная в томатном соусе с овощами  Картофельное пюре | 75/25  150 | 10,2  3,1 | | 5,5  5,4 | 4,6  20,3 | 108,8  141 | 1,5  5 | 231  335 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | | 0,1 | 31,7 | 131 |  | 402 |
| Хлеб | 60 | 3,6 | | 1,28 | 25,11 | 128,6 |  | 1 |
| Полдник | Снежок | 220 | 6,9 | | 0,23 | 9,2 | 71,8 | 2,3 | 435 |
| Пряник | 35 | 2,8 | | 3,1 | 24,3 | 136,1 |  | 4 |
| Ужин | Вермишель молочная | 250 | 8,25 | | 11,25 | 25,8 | 253,8 | 1,12 | 12 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 0,1 | 15,0 | 60 |  | 430 |
| Хлеб | 35 | 2,1 | | 0,7 | 14,65 | 75,05 |  | 1 |
| Яблоко | 75 | 0,3 | | 0,3 | 7,4 | 35,3 | 7,5 | №2 |
| Итого за день |  |  | 53,955 | | 59,68 | 265,975 | 1819,115 | 32,195 |  |
| Итого за весь период |  |  | | 400,98 | 335,27 | 1386,9 | 9642.63 | 165,8 |  |