

День: Понедельник Неделя: Вторая Сезон: Осень-Зима Возрастная категория: Сад											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов				
			Б	Ж	У		В ¹	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16
	Завтрак:										
185	Каша молочная рисовая	200	4,14	4,94	31,5	187	0,1	0,04	-	17,37	1,79
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	143	137	0,43
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
	Итого:	440	14,49	16,58	66,71	474	0,22	0,29	143,11	296,77	3,18
	Второй завтрак										
368	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
	Обед										
	Свежие помидоры порцион.	60	0,67	3,71	2,83	47	0,03	0,02	12,25	10,54	0,5
82	Суп вермишелевый	200	2,68	2,83	17,14	104	0,11	0,06	8,25	24,6	1,08
277	Мясной гуляш	60	10,28	8,27	2,64	126	0,02	0,07	0,4	19,46	0,73
313	Гречка отварная	130	8,59	6,09	38,64	243	0,2	0,11	-	14,82	4,56
399	Сок	180	0,9	-	22,86	95	0,04	0,07	7,2	36	0,36
	Итого:	630	23,12	20,9	84,11	615	0,4	0,33	28,1	105,42	7,23
	Полдник										
213	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	-	22,0	1,0
406	Овощи тушеные	200	8,93	9,68	21,3	208	0,09	0,1	23,09	58,1	1,22
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10	0,28
	Итого:	420/10	14,07	14,3	31,57	311	0,12	0,28	23,12	90,1	2,5
	ИТОГО:		52,08	52,18	192,19	1444	0,77	0,92	204,33	508,29	15,11

День: Понедельник Неделя: Вторая Сезон: Осень-Зима Возрастная категория: Ясли											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов				
			Б	Ж	У		В ¹	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16
	Завтрак:										
185	Каша молочная рисовая	150	3,1	3,7	23,62	140	0,07	0,03	-	13,03	1,34
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
3	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	Итого:	350	10,98	13,3	51,14	368	0,16	0,22	1,27	223,83	2,46
	Второй завтрак										
368	Фрукты	95	0,2	0,2	4,9	22	0,005	0,01	6,5	8,0	1,0
	Обед										
	Свежие помидоры порцион.	40	0,33	1,85	1,41	23	0,01	0,01	6,12	5,27	0,25
82	Суп вермишелевый	150	1,61	1,7	10,28	62	0,06	0,3	4,95	14,76	0,67
277	Мясной гуляш	50	6,42	5,17	1,65	78	0,01	0,04	0,25	13,16	0,47
313	Гречка	110	5,73	4,06	25,76	162	0,13	0,07	-	9,88	3,04
399	Сок	150	0,75	-	19,05	79	0,03	0,06	6	30	0,3
	Итого:	500	14,84	12,78	58,15	404	0,24	0,48	17,32	73,07	4,73
	Полдник										
213	Яйцо отварное	40	3,17	2,87	0,17	39	0,02	0,11	-	13,75	0,62
406	Овощи тушеные	150	7,33	8,14	17,93	174	0,08	0,08	19,48	48,8	1,03
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	-	-	0,02	8	0,19
	Итого:	340/7	10,54	11,02	25,09	241	0,1	0,19	19,5	70,55	1,84
	ИТОГО:		36,56	37,3	139,28	1035	0,505	0,9	44,59	375,45	10,03

День: Вторник											
Неделя: Вторая											
Сезон: Осень-Зима											
Возрастная категория: Сад											
№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищ.вещ. (г)			Энер. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов				
			Б	Ж	У		В1	В ²	С	Са	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16
	Завтрак:										
168	Каша овсяная молочная	200	4,14	4,94	31,5	187	0,1	0,04	-	17,37	1,79
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37
1	Бутерброд с маслом	45	3,06	9,44	18,27	170	0,06	0,04	-	11,62	0,77
	Итого:	425	9,87	16,72	64,08	446	0,2	0,22	1,2	142,89	2,93
	Второй завтрак										
368	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
	Обед:										
10	Салат из зелёного горошка	50	0,8	3,7	5,06	56,88	0,03	0,02	6,15	13,92	0,5
83	Суп с мясными фрикадельками	200	6,6	5,18	15,44	135	0,135	0,12	11,2	29	1,47
276	Жаркое по - домашнему	200	28,14	7,21	25,02	277	0,23	0,35	9,82	32,47	4,12
374	Компот из кураги	200	0,45	0,1	33,99	138	0,01	0,01	12,9	23,52	0,24
1	Хлеб	40	3,96	0,72	20,04	104	0,1	0,04	-	21,0	2,34
	Итого:	690	39,95	16,91	99,55	710,88	0,505	0,54	40,07	119,91	8,67
	Полдник.										
215	Омлет натуральный	150	17,35	31,06	3,48	362,31	0,11	0,71	0,35	144,9	3,55
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10	0,28
	Итого:	330/10	17,41	31,08	13,47	402,31	0,11	0,71	0,38	154,9	3,83
	ИТОГО:		67,63	65,11	186,9	1603,19	0,845	1,49	51,65	433,7	17,63

День: Вторник Неделя: Вторая Сезон: Осень-Зима Возрастная категория: Ясли											
№ рец.	Приём пищи, рецепт	Масса порции	Пищ.вещ. (г)			Энер. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов				
			Б	Ж	У		В1	В ²	С	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16
	Завтрак:										
185	Каша ячневая молочная	150	3,1	3,7	23,62	140	0,07	0,03	-	13,03	1,34
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	112	0,28
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62
	Итого:	340	8,2	13,58	49,55	353	0,16	0,2	1,19	134,33	2,24
	Второй завтрак										
368	Фрукты	95	0,2	0,2	4,9	22	0,005	0,01	6,5	8,0	1,0
	Обед:										
10	Салат из зелёного горошка	30	0,4	1,8	2,5	28,44	0,016	0,012	3,07	6,96	0,25
83	Суп с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,26	81	0,08	0,07	6,72	17,4	0,88
276	Жаркое- по домашнему	150	18,35	4,7	16,32	180	0,15	0,22	6,4	21,17	2,69
374	Компот из кураги	180	0,33	0,07	25,49	103	0,01	0,01	9,67	17,64	0,18
1	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52	0,05	0,02	-	10,5	1,17
	Итого:	540	25,04	10,04	63,59	444,44	0,306	0,332	25,86	73,67	5,17
	Полдник.										
215	Омлет натуральный	130	13,88	24,85	2,78	289,85	0,09	0,57	0,27	115,9	2,84
392	Чай с сахаром	150/7	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10,0	0,28
	Итого:	280/7	13,94	24,87	12,77	329,85	0,09	0,57	0,3	125,9	3,12
	ИТОГ:		47,38	48,69	130,81	1149,29	0,561	1,112	33,85	341,9	11,53

День: Среда											
Неделя: Вторая											
Сезон: Осень-Зима											
Возрастная категория: Сад											
№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищ.вещ. (г)			Энер. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов				
			Б	Ж	У		В1	В ²	С	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16
	Завтрак:										
185	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,32	5,71	30,87	192	0,14	0,02	-	12,62	1,04
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
1	Бутерброд с маслом	45	3,06	9,44	18,27	170	0,06	0,04	-	11,62	0,77
	Итого:	425	10,23	17,56	63,5	453	0,24	0,2	1,17	137,44	1,93
	Второй завтрак										
368	Фрукты	100	0,56	0,14	15,23	64	0,04	0,02	26,6	24,8	0,1
	Обед:										
40	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,17	24	0,03	0,03	3,75	14,56	0,64
62	Борщ с мясом	200	9,89	7,27	13,73	160	0,12	0,14	15,61	61,25	2,19
300	Плов из курицы	200	23,00	21,24	38,46	437	0,28	0,11	0,58	43,41	2,08
377	Компот из консервированных фруктов	200	0,48	0,19	32,43	133	0,006	0,02	1,98	15,98	1,46
1	Хлеб	40	3,96	0,72	20,04	104	0,1	0,04	-	21,0	2,34
	Итого:	700	37,97	29,52	109,83	858	0,436	0,3	21,92	156,2	8,71
	Полдник.										
205	Макароны отварные	150	6,65	4,07	31,88	190,5	0,07	0,03	-	5,62	1,33
53	Икра кабачковая	50	0,4	2,3	2,9	34,8	0,012	0,011	2,7	9,08	0,3
392	Чай с сахаром	180/10	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,25
	Итого:	380/10	7,49	6,39	62,54	338,3	0,084	0,047	3,1	46,52	2,88
	ИТОГО:		56,25	53,61	251,1	1713,3	0,8	0,567	52,79	364,96	13,62

День: Среда											
Неделя: Вторая											
Сезон: Осень-Зима											
Возрастная категория: Ясли											
№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищ.вещ. (г)			Энер. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов				
			Б	Ж	У		В1	В ²	С	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16
	Завтрак:										
185	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,24	4,28	23,15	144	0,1	0,01	-	9,47	0,78
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62
	Итого:	340	8,03	13,83	48,4	350	0,18	0,15	0,98	113,07	1,5
	Второй завтрак										
368	Фрукты	95	0,2	0,2	4,9	22	0,005	0,01	6,5	8,0	1,0
	Обед:										
40	Салат из моркови с яблоками	40	0,32	0,05	2,58	12	0,01	0,01	1,87	7,28	0,32
62	Борщ с мясом	150	5,93	4,36	8,23	96	0,07	0,08	9,36	36,75	1,31
300	Плов из курицы	150	15,0	13,85	25,08	285	0,18	0,07	0,38	28,31	1,35
377	Компот из консервированных фруктов	180	0,36	0,14	24,32	100	0,004	0,001	1,48	11,98	1,09
1	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	52	0,05	0,02	-	10,5	1,17
	Итого:	550	23,59	18,76	70,23	545	0,314	0,181	13,09	94,82	5,24
	Полдник.										
205	Макароны отварные	120	5,5	4,2	26,4	165,5	0,058	0,029	-	4,8	1,1
53	Икра кабачковая	30	0,2	1,4	1,7	20,88	0,007	0,006	1,6	5,4	0,18
392	Чай с сахаром	150/7	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10,0	0,28
	Итого:	300/7	5,76	5,62	38,09	226,38	0,065	0,035	1,63	15,4	1,56
	ИТОГ:		37,58	38,41	161,62	1143,38	0,564	0,376	22,2	231,29	9,3

День: Четверг Неделя: Вторая Сезон: Осень-Зима Возрастная категория: Сад											
№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищ.вещ. (г)			Энер. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов				
			Б	Ж	У		B1	B ²	С	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16
	Завтрак:										
416	Каша молочная манная с маслом	200	3,05	4,77	26,3	160	0,04	0,01	-	8,25	0,32
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10	0,28
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
	Итого:	440/10	9,79	13,24	55,68	380	0,11	0,09	0,14	160,65	1,56
	Второй завтрак										
368	Фрукты	100	1,2	0,4	16,8	75	0,03	0,03	8,0	6,4	0,48
	Обед:										
12	Салат из конс. кукурузы	50	1,73	3,71	4,82	58,58	0,06	0,03	5,58	11,2	0,39
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	8,59	8,4	14,33	167	0,1	0,14	9,11	45,3	1,26
321	Картофельное пюре	150	2,65	4,16	17,71	118	0,12	0,09	15,73	32,04	0,87
282	Котлета мясная	80	12,42	9,42	12,85	185	0,08	0,13	0,12	34,8	1,2
372	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97	0,01	0,008	1,72	14,48	0,94
1	Хлеб	40	3,96	0,72	20,04	104	0,1	0,04	-	21,0	2,34
	Итого:	720	29,51	25,57	93,63	729,58	0,47	0,438	32,26	158,82	7
	Полдник.										
168	Каша гречневая молочная	200	5,84	6,07	31,03	27	0,13	0,07	-	11,75	3,11
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10	0,28
	Итого:	380/10	5,9	6,09	41,02	67	0,13	0,07	0,03	21,75	3,39
	ИТОГО:		46,4	45,3	207,13	1251,58	0,74	0,628	40,43	347,62	12,43

День: Четверг											
Неделя: Вторая											
Сезон: Осень-Зима											
Возрастная категория: Ясли											
№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищ.вещ. (г)			Энер. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов				
			Б	Ж	У		В1	В ²	С	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16
	Завтрак:										
416	Каша молочная манная с маслом	150	2,25	3,58	19,72	120	0,03	0,01	-	6,19	0,24
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	-	-	0,02	8,0	0,19
3	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	Итого:	350/7	7,02	10,47	41,27	287	0,08	0,06	0,09	110,29	1,14
	Второй завтрак										
368	Фрукты	95	0,75	0,25	10,5	47	0,02	0,02	5,0	4,0	0,3
	Обед:										
12	Салат из конс. кукурузы	30	0,86	1,85	2,41	29,79	0,03	0,01	2,79	5,6	0,2
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	5,15	5,04	8,59	100	0,06	0,08	5,46	27,18	0,76
321	Картофельное пюре	120	2,44	4,5	16,35	109	0,14	0,08	14,52	29,58	0,8
282	Котлета мясная	70	7,76	5,89	8,03	116	0,05	0,08	0,07	21,75	0,75
372	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97	0,01	0,008	1,72	14,48	0,94
1	Хлеб	30	3,96	0,72	20,04	104	0,1	0,04	-	21,0	2,34
	Итого:	580	20,33	18,16	79,3	555,79	0,39	0,298	24,56	119,59	5,79
	Полдник.										
168	Каша гречневая молочная	150	4,39	4,55	24,21	155	0,1	0,05	-	8,81	2,33
392	Чай с сахаром	180/7	0,04	0,01	6,99	28	-	-	0,02	8,0	0,19
	Итого:	330/7	4,43	4,56	31,2	183	0,1	0,05	0,02	16,81	2,52
	ИТОГО:		32,53	33,44	162,27	1072,79	0,59	0,428	29,67	250,69	9,75

День: Пятница											
Неделя: Вторая											
Сезон: Осень-Зима											
Возрастная категория: Сад											
№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищ.вещ. (г)			Энер. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов				
			Б	Ж	У		В1	В ²	С	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16
	Завтрак:										
185	Каша молочная пшеничная	200	4,14	4,94	31,5	187	0,1	0,04	-	17,37	1,79
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	143	137	0,43
1	Бутерброд с маслом	45	3,06	9,44	18,27	170	0,06	0,04	-	11,62	0,76
	Итого:	425	10,87	17,57	65,59	464	0,21	0,25	1,43	165,99	2,98
	Второй завтрак										
368	Фрукты	100	0,32	0,32	7,84	35	0,03	0,01	8,0	12,8	1,76
	Обед:										
35	Салат из свеклы	60	0,66	3,09	6,86	58	0,01	0,01	5,58	17,42	0,91
81	Суп гороховый	200	5,49	5,27	16,32	134	0,22	0,07	5,81	38,07	2,02
205	Макароны отварные	150	6,65	4,07	31,88	190,5	0,07	0,03	-	5,62	1,33
277	Мясной гуляш	60	10,28	8,27	2,64	126	0,02	0,07	0,4	19,46	0,73
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,25
1	<i>Хлеб</i>	40	3,96	0,72	20,04	104	0,1	0,04	-	21,0	2,34
	Итого:	710	27,48	21,44	105,5	725,5	0,422	0,226	12,19	133,39	8,58
	Полдник.										
449	Оладьи со сг.молоком	120	9,16	14,66	49,5	366	0,18	0,18	0,44	103,2	1,58
392	<i>Чай с сахаром</i>	180/10	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,03	10	0,28
	Итого:	300/10	9,22	14,68	59,49	406	0,18	0,18	0,47	113,2	1,86
	ИТОГО:		47,89	54,01	238,42	1630,5	0,842	0,646	22,09	425,38	15,18

День: Пятница Неделя: Вторая Сезон: Осень-Зима Возрастная категория: Ясли											
№ рец.	Приём пищи,	Масса порции	Пищ.вещ. (г)			Энер. Цен. (ккал)	Содержание витаминов и микроэлементов				
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	В ²	С	Ca	Fe
1	2	3	5	4	6	7	8	9	10	15	16
	Завтрак:										
185	Каша молочная пшеничная	150	3,1	3,7	23,62	140	0,07	0,03	-	13,03	1,34
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	-	9,3	0,62
	Итого:	340	8,7	13,97	51,20	365	0,16	0,2	1,2	137,03	2,37
	Второй завтрак										
368	Фрукты	95	0,75	0,25	10,5	47	0,02	0,02	5,0	4,0	0,3
	Обед:										
35	Салат из свеклы	40	0,33	1,54	3,43	29	0,005	0,005	2,79	8,71	0,45
81	Суп гороховый	150	3,29	3,16	9,79	80	0,13	0,04	3,48	22,84	1,21
205	Макароны отварные	120	5,5	4,2	26,4	165,5	0,05	0,003	-	4,8	1,1
277	Мясной гуляш	50	6,42	5,17	1,65	78	0,01	0,04	0,25	13,16	0,47
376	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,01	20,82	85	0,001	0,004	0,3	23,86	0,93
1	Хлеб	30	3,96	0,72	20,04	104	0,1	0,04	-	21,0	2,34
	Итого:	570	19,83	14,8	82,13	541,5	0,296	0,132	6,82	94,37	6,5
	Полдник.										
449	Оладьи со сг.молоком	65	4,58	7,33	24,75	183	0,09	0,09	0,22	51,6	0,79
392	Чай с сахаром	180/7	0,04	0,01	6,99	28	-	-	0,02	8,0	0,19
	Итого:	285/7	4,62	7,35	31,74	211	0,09	0,09	0,24	59,6	0,98
	ИТОГО:		33,9	36,12	175,57	1164,5	0,566	0,442	13,26	295	10,15

УТВЕРЖДЕНО
приказом по МБОУ «ООШ» с.Усть-Лыжа
от 26.08.2024 г № 197
Директор
_____ Беляева Л.Ю

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» с.Усть-Лыжа

**Примерное 10 - дневное меню
в пищевой ценности приготовленных блюд**

2024-2025 у.г