



Утверждаю
Директор МБОУ "ОСОШ №2"

Т.И. Лебедева

10-дневное меню

МБОУ "ОСОШ №2"
структурное подразделение

"Детский сад "Солнышко"

осенне-зимнее 2-3 года

1 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	витам С
ЗАВТРАК							
№223	Каша пшеничная вязкая	150	233,85	6,15	4,83	27,66	0,91
№459	Чай с лимоном	150	30,00	0,23	0,08	7,13	0,75
№71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		345	431,85	8,78	16,01	49,79	1,66
2-Й ЗАВТРАК							
№470	Кисломолочный напиток 10.00	100	50,50	2,90	2,50	4,00	0,70
ОБЕД							
№21	Салат из моркови	10	10,40	0,12	0,60	1,12	0,30
№93	Борщ со свежей капустой	150	41,10	0,78	2,63	3,60	4,29
№87	Бульон из курицы	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№433	Со сметаной 15%	9	17,33	0,26	1,65	0,36	0,02
№298	Рыба тушеная в сметанном соусе (№408)	60	71,36	8,00	2,40	2,00	1,10
№408	Соус сметанный	20	19,94	0,30	1,87	0,48	0,02
№256	Макаронные изделия отварные	100	123,00	3,70	3,30	19,70	0,00
№495	Компот из смеси сухофруктов	150	106,50	0,45	0,08	15,08	0,15
№574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		549	451,43	16,01	12,98	54,37	5,878
УЖИН							
№279	Запеканка из творога	130	252,20	20,67	10,01	19,50	0,00
№471	с молоком сгущенным	20	65,40	1,44	1,70	11,10	0,20
№573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№465	Кофейный напиток с молоком	150	66,00	2,10	1,88	10,20	0,53
№582	Печенье	20	83,00	1,24	3,60	13,74	0,00
		370	583,6	29,25	17,59	79,14	0,73
		1364	1517,38	56,94	49,08	187,30	8,97

2 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	витам С
ЗАВТРАК							
№214	Каша манная вязкая	150	180,73	5,40	4,77	25,90	0,94
№462	Какао с молоком	150	70,50	2,48	2,18	10,35	0,53
№72	Бутерброд с повидлом	45	134,00	1,60	3,80	23,40	0,10
		345	385,23	9,48	10,75	59,65	1,57
2-Й ЗАВТРАК							
№82	Фрукты свежие 10.00	100	44,00	0,40	0,40	9,80	7,00
ОБЕД							
№22	Салат из моркови и яблок	10	8,90	0,10	0,61	0,75	0,54
№127	Суп гороховый	150	85,35	4,44	1,97	9,47	0,30
№143	с гренками из пшеничного хлеба	10	21,99	0,43	0,39	1,69	0,00
№89	Бульон мясной	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№330	Плов из говядины	110	202,40	8,98	10,03	19,05	0,48
№495	Компот из смеси сухофруктов	150	106,50	0,45	0,08	15,83	0,15
№574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		480	486,94	16,8	13,53	58,82	1,47
УЖИН							
№176	Рагу из овощей	150	122,25	3,75	5,25	15,00	7,43
№573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	45,00	0,00	0,00	11,25	0,00
№581	Пряники	40	146,40	2,36	1,88	30,00	0,00
		390	430,65	9,91	7,53	80,85	7,43
		1315	1346,82	36,59	32,21	209,12	17,47

3 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	витам С
ЗАВТРАК							
№139	Суп молочный с макаронными изделиями	150	195,75	4,32	4,86	14,78	0,68
№465	Кофейный напиток с молоком	150	66,00	2,10	1,88	10,20	0,53
№71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		345	429,75	8,82	17,84	39,98	1,21
2-Й ЗАВТРАК							
№501	Сок яблочный 10.00	100	43,00	0,50	0,10	10,10	2,00
№34	Салат из свеклы с чесноком	10	9,10	0,14	0,61	0,75	0,52
№100	Рассольник ленинградский (с рисом)	150	65,70	1,58	3,06	8,41	4,26
№87	Бульон из курицы	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№433	Со сметаной 15%	9	14,18	0,26	1,65	0,36	0,02
№307	Котлеты или биточки рыбные	60	84,00	7,71	0,94	6,00	0,00
№419	Соус томатный	20	10,38	1,18	0,88	5,23	0,22
№202	Каша гречневая рассыпчатая	100	161,44	5,67	4,25	25,13	0,00
№487	Компот из яблок с лимоном	150	90,00	0,23	0,15	10,50	2,48
№574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		549	496,6	19,17	11,99	68,41	7,5
УЖИН							
№43	Салат картофельный с солеными огурцами	120	117,60	2,52	7,56	9,84	12,72
№267	Яйцо	40	63,00	5,10	4,60	0,30	0,00
№573	Хлеб пшеничный	50	117,00	4,00	0,75	20,05	0,00
№457	Чай с сахаром	150	28,50	0,15	0,08	6,98	0,00
№542	Булка "Домашняя"	70	220,50	4,90	7,82	32,43	0,00
		430	546,6	16,67	20,81	69,6	12,72
		1424	1515,95	45,16	50,74	188,09	23,43

4 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	витам С
ЗАВТРАК							
№227	Каша ячневая вязкая	150	193,90	5,30	4,86	24,23	0,92
№457	Чай с сахаром	150	28,50	0,15	0,08	6,98	0,00
№72	Бутерброд с повидлом	45	134,00	1,60	3,80	23,40	0,10
		345	356,4	7,05	8,74	54,61	1,02
2-Й ЗАВТРАК							
№82	Свежие фрукты 10.00	100	44,00	0,40	0,40	9,80	7,00
ОБЕД							
№25	Салат из моркови с зеленым горошком	10	8,6	0,38	1,22	0,58	0,77
№115	Суп картофельный с клецками (на бульоне из говядины)	150	48	1,59	2,10	5,67	3,20
№89	Бульон мясной	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№333	Голубцы ленивые	150	259,5	33,75	25,50	15,00	10,80
№408	Соус сметанный	20	19,94	0,30	1,87	0,48	0,02
№495	Компот из смеси сухофруктов	150	106,5	0,45	0,08	15,08	0,15
№574	Хлеб ржаной	40	82,4	3,20	0,60	16,04	0,00
		540	524,94	39,67	31,37	52,85	14,94
УЖИН							
№261	Макароны запеченные, с сыром	130	206,70	6,70	8,06	26,78	0,00
№573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№496	Напиток из шиповника	150	67,50	0,50	0,20	13,73	60,00
№582	Печенье	20	83,00	1,50	3,60	13,74	0,00
		350	474,2	12,5	12,26	78,85	60
		1335	1399,54	59,62	52,77	196,11	82,96

5 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	витам С
ЗАВТРАК							
№225	Каша пшенная (вязкая)	150	199,61	6,20	5,62	27,19	0,91
№465	Кофейный напиток с молоком	150	66,00	2,10	1,88	10,20	0,53
№71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		345	433,61	10,70	18,60	52,39	1,44
2-Й ЗАВТРАК							
№501	Сок яблочный 10.00	100	43,00	0,50	0,10	10,10	2,00
ОБЕД							
№2	Салат витаминный	10	8,30	0,12	0,51	0,55	1,30
№129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	58,65	1,74	2,49	7,32	2,28
№87	Бульон из курицы	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№367	Птица в соусе с томатом	60	87,86	5,70	6,64	1,33	0,21
№205	Каша рисовая рассыпчатая	100	161,73	4,37	4,06	24,60	0,17
№495	Компот из сухофруктов	150	106,50	0,45	0,08	15,08	0,15
№574	Хлеб ржаной	30	61,80	2,40	0,45	12,03	0,00
		520	484,84	14,78	14,23	60,91	4,11
УЖИН							
№275	Омлет с сыром	130	251,87	15,11	20,15	2,44	0,32
№573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№457	Чай с сахаром	150	57,00	0,30	0,15	13,95	0,00
№580	Вафли	30	162,30	1,17	9,18	18,75	0,00
		360	588,17	20,38	29,88	59,74	0,32
		1325	1549,62	46,36	62,81	183,14	7,87

6 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	витам С
ЗАВТРАК							
№212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	150	177,22	6,19	66,29	23,19	0,53
№460	Чай с молоком	150	48,00	1,20	0,97	8,62	0,22
№65	Бутерброд с сыром и маслом	50	186,00	7,20	13,00	10,00	0,10
		350	411,22	14,59	80,26	41,81	0,85
2-Й ЗАВТРАК							
№470	Кисломолочный напиток 10.00	100	50,50	2,90	2,50	4,00	0,70
ОБЕД							
№118	Суп крестьянский с крупой	150	53,10	1,44	3,00	5,10	2,61
№87	Бульон из курицы	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№433	со сметаной 15%	11	17,33	0,26	1,65	0,36	0,02
№328	Жаркое по-домашнему	120	322,80	11,28	8,58	15,48	9,00
№149	Огурец соленый	10	1,10	0,08	0,01	0,17	0,25
№495	Компот из смеси сухофруктов	150	106,50	0,45	0,08	15,08	0,15
№574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
		501	583,23	16,71	13,92	52,23	12,03
УЖИН							
№139	Суп молочный с макаронными изделиями	130	104,13	3,74	4,21	12,81	0,59
№573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№460	Чай с молоком	150	48,00	1,20	0,97	8,62	0,23
№538	Шанежка наливная	70	182,00	5,32	4,76	29,26	0,00
		400	451,13	14,06	10,34	75,29	0,82
		1351	1496,08	48,26	107,02	173,33	14,40

7 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	витам С
ЗАВТРАК							
№217	Каша рисовая вязкая	150	168,14	4,33	4,77	26,97	0,92
№462	Какао с молоком	150	70,50	2,48	2,18	10,35	0,53
№72	Бутерброд с повидлом	45	134,00	1,60	3,80	23,40	0,10
		345	372,64	8,41	10,75	60,72	1,55
2-Й ЗАВТРАК							
№501	Сок яблочный 10.00	100	43,00	0,50	0,10	10,10	2,00
ОБЕД							
№32	Салат из свеклы с сыром	10	11,60	0,30	0,84	0,70	0,49
№115	Суп-пюре из разных овощей	150	49,80	1,74	2,82	4,35	2,36
№144	Гренки	20	43,93	1,49	0,15	9,15	0,02
№87	Бульон из кури	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№308	Котлета рыбная любительская	60	50,40	7,50	0,90	3,12	0,42
№216	Каша перловая вязкая	100	107,32	27,20	3,22	16,29	0,31
№495	Компот из сухофруктов	150	90,00	0,23	0,15	10,50	0,15
№574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
		560	435,45	41,66	8,68	60,15	3,75
УЖИН							
№285	Пудинг творожный запеченный	130	247,87	19,59	6,93	26,87	0,26
№471	с молоком сгущенным	20	65,40	1,44	1,70	11,10	0,20
№573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№459	Чай с лимоном	150	30,00	0,23	0,08	7,13	0,75
№581	Пряники	40	146,40	2,36	1,88	30,00	0,00
		390	606,67	27,42	10,99	99,70	1,21
		1395	1457,76	77,99	30,52	230,67	8,51

8 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	витам С
ЗАВТРАК							
№214	Каша манная вязкая	150	168,00	5,40	4,77	17,12	0,94
№465	Кофейный напиток с молоком	150	66,00	2,10	1,88	10,20	0,53
№71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		345	402,00	9,90	17,75	42,32	1,47
2-Й ЗАВТРАК							
№82	Свежие фрукты 10.00	100	44,00	0,40	0,40	9,80	0,70
ОБЕД							
№103	Щи со свежей капустой	150	35,40	0,78	2,66	2,07	5,99
№87	Бульон из курицы	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№433	со сметаной 15%	11	17,33	0,26	1,65	0,36	0,02
№372	Котлета из птицы припущенная	60	170,57	12,00	10,80	6,42	0,51
№389	Пюре из гороха с маслом	100	142,44	10,73	2,44	19,36	0,00
№495	Компот из смеси сухофруктов	150	106,50	0,45	0,08	15,08	0,15
№574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
		531	554,64	27,42	18,23	59,33	6,67
УЖИН							
№47	Винегрет овощной	150	142,50	2,40	9,30	9,90	9,30
№267	Яйцо	40	63,00	5,10	4,60	0,30	0,00
№573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№457	Чай с сахаром	150	28,50	0,15	0,08	6,98	0,00
№543	Булочка дорожная	60	205,00	4,30	8,00	28,80	0,00
		450	556,00	15,75	22,38	70,58	9,30
		1426	1556,64	53,47	58,76	182,03	18,14

9 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	витам С
ЗАВТРАК							
№215	Каша гречневая вязкая	150	170,78	6,19	66,29	23,20	2,46
№459	Чай с лимоном	150	30,00	0,23	0,08	7,13	0,75
№71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		345	368,78	8,82	77,47	45,33	3,21
2-Й ЗАВТРАК							
№496	Напиток шиповника	100	39,00	0,34	0,14	9,15	40,00
ОБЕД							
№119	Суп картофельный с рыбой	150	103,05	7,08	2,34	6,48	5,21
№339	Котлета из говядины	60	145,80	10,56	7,38	9,00	0,00
№408	Соус сметанный	20	19,94	0,05	0,08	0,12	0,02
№377	Картофельное пюре	100	70,00	2,70	4,00	5,80	2,40
№495	Компот из смеси сухофруктов	150	106,50	0,45	0,08	15,08	0,15
№574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
		520	527,69	24,04	14,48	52,52	7,78
УЖИН							
№350	Тефтели из говядины с рисом - "ежики"	60	98,25	6,30	4,88	9,70	0,00
№1	Салат из капусты белокочанной	100	94,00	1,45	6,00	8,40	17,00
№573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№465	Кофейный напиток с молоком	150	66,00	2,10	1,88	10,20	0,53
№576	Батон	30	78,30	2,25	0,87	15,42	0,00
№86	с повидлом	10	26,20	0,04	0,00	6,50	0,05
		400	479,75	15,94	14,03	74,82	17,58
		1365	1415,22	49,14	106,12	181,82	68,57

10 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	витам С
ЗАВТРАК							
№229	Каша "Дружба"	150	188,63	3,80	4,83	20,20	0,97
№465	Кофейный напиток с молоком	150	66,00	2,10	1,88	10,20	0,53
№72	Бутерброд с повидлом	45	134,00	1,60	3,80	23,40	0,10
		345	388,63	7,50	10,51	53,80	1,60
2-Й ЗАВТРАК							
№501	Сок яблочный 10.00	100	45,00	0,50	0,10	10,10	2,00
ОБЕД							
№123	Суп картофельный с мясными фрикадельками (№145)	150	91,20	5,37	5,75	4,50	3,35
№145	Фрикадельки мясные	29	65,57	5,80	4,61	0,21	0,09
№348	Тефтели из говядины (паровые)	50	58,00	4,85	3,25	2,30	0,00
№380	Капуста тушеная	100	69,00	2,00	3,40	7,60	11,70
№495	Компот из смеси сухофруктов	150	106,50	0,45	0,08	15,08	0,15
№574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
		519	472,67	21,67	17,69	45,73	15,29
УЖИН							
№227	Каша ячневая вязкая	150	198,88	5,30	4,86	24,23	0,92
№573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№457	Чай с сахаром	150	28,50	0,15	0,08	6,98	0,00
№547	Коржик молочный	75	192,50	3,50	6,13	31,00	0,00
		425	536,88	12,75	11,47	86,81	0,92
		1389	1443,18	42,42	39,77	196,44	19,81