



Утверждаю

Директор МБОУ "ОСОШ №2"

Т.И. Лебедева

10-дневное меню

МБОУ "ОСОШ №2"
структурное подразделение

"Детский сад "Солнышко"

осенне-зимнее 3-7 лет

1 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	витам С
ЗАВТРАК							
№223	Каша пшеничная вязкая	200	239,41	8,20	6,44	36,88	1,21
№459	Чай с лимоном	200	40,00	0,30	0,10	9,50	1,00
№71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		445	447,41	10,9	17,64	61,38	2,21
2-Й ЗАВТРАК							
№470	Кисломолочный напиток 10.00	100	50,50	2,90	2,50	4,00	0,70
ОБЕД							
№21	Салат из моркови	20	20,80	0,24	1,20	2,24	2,38
№93	Борщ со свежей капустой	180	49,32	0,94	3,15	4,32	5,15
№87	Бульон из курицы	30	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
№298	Рыба тушеная в сметанном соусе (№408)	80	95,15	10,67	3,20	2,67	1,47
№408	Соус сметанный	20	20,00	0,30	1,87	0,48	0,02
№256	Макаронные изделия отварные	120	147,60	4,44	3,96	23,64	0,00
№495	Компот из смеси сухофруктов	180	127,80	0,54	0,09	18,09	0,18
№574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
		681	560,4	20,59	15,72	67,84	9,22
УЖИН							
№279	Запеканка из творога	180	349,20	28,62	13,86	27,00	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	200	88,00	2,80	2,50	13,60	0,71
№582	Печенье	20	83,00	1,24	3,60	13,74	0,00
		470	702,6	37,9	22,06	90,04	0,91
		1696	1760,91	72,29	57,92	223,26	13,04

2 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	витам С
ЗАВТРАК							
№214	Каша манная вязкая	200	224,00	7,20	6,36	34,54	1,25
№462	Какао с молоком	200	94,00	3,30	2,90	13,80	0,72
№72	Бутерброд с повидлом	45	134,00	1,60	3,80	23,40	0,10
		445	452	12,1	13,06	71,74	2,07
2-Й ЗАВТРАК							
№82	Фрукты свежие 10.00	100	44,00	0,40	0,40	9,80	10,00
ОБЕД							
№22	Салат из моркови и яблок	20	17,80	0,20	1,22	1,50	4,08
№127	Суп гороховый	180	102,42	5,33	2,36	11,36	0,36
№143	с гренками из пшеничного хлеба	20	43,98	0,86	0,77	3,37	0,00
№87	Бульон из кури	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№330	Плов из говядины	180	331,20	14,69	16,42	31,18	0,78
№495	Компот из смеси сухофруктов	180	127,80	0,54	0,09	18,99	0,18
№574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
		650	705,6	24,82	21,46	82,44	5,4
УЖИН							
№176	Рагу из овощей	200	163,00	5,00	7,00	20,00	9,91
№573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	60,00	0,00	0,00	15,00	0,00
№581	Пряники	40	146,40	2,36	1,88	30,00	0,00
		490	486,4	11,16	9,28	89,6	9,91
		1685	1688,00	48,48	44,20	253,58	27,38

3 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	витам С
ЗАВТРАК							
№139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	261,00	5,76	6,48	19,70	0,91
№465	Кофейный напиток с молоком	200	88,00	2,80	2,50	13,60	0,71
№71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		445	517,00	10,96	20,08	48,3	1,62
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	20	18,20	0,28	1,22	1,50	1,04
№100	Рассольник ленинградский (с рисом)	180	78,84	1,89	3,67	9,54	5,68
№87	Бульон из курицы	30	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
№307	Котлеты или биточки рыбные	80	112,00	10,29	1,26	8,00	0,00
№419	Соус томатный	20	10,38	1,18	0,88	5,23	0,22
№202	Каша гречневая рассыпчатая	120	193,73	6,81	5,10	30,16	0,00
№487	Компот из яблок с лимоном	180	108,00	0,27	0,18	12,60	3,31
№574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
		681	620,88	24,18	14,56	83,43	10,27
УЖИН							
№43	Салат картофельный с солеными огурцами	140	137,20	2,94	8,82	11,48	14,84
№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	200	38,00	0,20	0,10	9,30	0,00
№542	Булка "Домашняя"	70	220,50	4,90	7,82	32,43	0,06
		500	575,7	17,14	22,09	73,56	14,9
		1726	1756,58	52,78	56,83	215,39	28,79

4 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	витам С
ЗАВТРАК							
№227	Каша ячневая вязкая	200	258,54	7,06	6,48	32,31	1,23
№457	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	0,00
№72	Бутерброд с повидлом	45	134,00	1,60	3,80	23,40	0,10
		445	430,54	8,86	10,38	65,01	1,33
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	20	17,2	0,76	2,44	1,16	1,54
№115	Суп картофельный с клецками (на бульоне из говядины)	180	57,6	1,91	25,20	11,34	3,84
№89	Бульон мясной	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№333	Голубцы ленивые	200	346,00	45,00	34,00	20,00	14,40
№408	Соус сметанный	20	19,94	0,30	1,87	0,48	0,02
№495	Компот из смеси сухофруктов	180	127,8	0,54	0,09	18,09	0,18
№574	Хлеб ржаной	40	82,4	3,20	0,60	16,04	0,00
		670	650,94	51,71	64,2	67,11	19,98
УЖИН							
№261	Макаронны запеченные, с сыром	180	286,20	9,27	11,16	37,08	0,07
№573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№496	Напиток из шиповника	200	90,00	0,67	0,27	18,30	60,00
№582	Печенье	20	83,00	0,00	3,60	13,74	0,00
		450	576,2	13,74	15,43	93,72	60,07
		1665	1701,68	74,71	90,41	235,64	88,38

5 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	витам С
ЗАВТРАК							
№225	Каша пшенная (вязкая)	200	266,15	8,27	7,49	36,25	1,21
№465	Кофейный напиток с молоком	200	88,00	2,80	2,50	13,60	0,71
№71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		445	522,15	13,47	21,09	64,85	1,92
2-Й ЗАВТРАК							
№501	Сок яблочный 10.00	100	43,00	0,50	0,10	10,10	2,00
ОБЕД							
№2	Салат витаминный	20	16,60	0,24	1,02	1,10	2,60
№129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	70,38	2,09	2,99	8,78	3,04
№87	Бульон из курицы	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№367	Птица в соусе с томатом	80	117,14	17,10	19,93	39,86	0,28
№205	Каша рисовая рассыпчатая	120	194,08	5,24	4,87	29,52	0,20
№495	Компот из сухофруктов	180	127,80	0,54	0,09	18,09	0,18
№574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
		650	608,4	28,41	29,5	113,39	6,3
УЖИН							
№275	Омлет с сыром	150	290,62	17,44	23,25	2,81	0,37
№573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№457	Чай с сахаром	200	76,00	0,40	0,20	18,60	0,00
№580	Вафли	30	162,30	1,17	9,18	18,75	0,00
		430	645,92	22,81	33,03	64,76	0,37
		1625	1819,47	65,19	83,72	253,10	10,59

6 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	витам С
ЗАВТРАК							
№212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	200	236,29	8,25	88,39	30,93	0,53
№460	Чай с молоком	200	64,00	1,60	1,30	11,50	0,23
№65	Бутерброд с сыром и маслом	50	186,00	7,20	13,00	10,00	0,10
		450	486,29	17,05	102,69	52,43	0,86
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	180	63,72	1,73	3,60	6,12	3,48
№87	Бульон из курицы	30	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	180	484,20	16,92	12,87	23,22	13,50
№149	Огурец соленый	20	2,20	0,16	0,02	0,34	0,50
№495	Компот из смеси сухофруктов	180	127,80	0,54	0,09	18,09	0,18
№574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
		641	777,65	22,81	18,83	64,17	17,68
УЖИН							
№139	Суп молочный с макаронными изделиями	180	144,18	5,18	5,83	17,73	0,82
№573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№460	Чай с молоком	200	60,00	0,00	0,00	15,00	0,31
№538	Шанежка наливная	70	182,00	5,32	4,76	29,26	0,07
		500	503,18	14,30	10,99	86,59	1,20
		1691	1817,62	57,06	135,01	207,19	20,44

7 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	витам С
ЗАВТРАК							
№217	Каша рисовая вязкая	200	224,20	5,78	6,36	35,96	0,92
№462	Какао с молоком	200	94,00	3,30	2,90	13,80	0,53
№72	Бутерброд с повидлом	45	134,00	1,60	3,80	23,40	0,10
		445	452,20	10,68	13,06	73,16	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	20	23,20	0,60	1,68	1,40	0,98
№115	Суп-пюре из разных овощей	180	59,76	2,08	3,38	5,22	2,83
№144	Гренки	20	43,93	1,49	0,15	9,15	0,00
№87	Бульон из кури	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№308	Котлета рыбная любительская	80	67,20	10,00	1,20	4,16	0,56
№216	Каша перловая вязкая	120	214,63	6,63	6,44	32,58	0,37
№495	Компот из сухофруктов	180	108,00	0,27	0,18	12,60	0,18
№574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
		670	599,12	24,27	13,63	81,15	4,92
УЖИН							
№285	Пудинг творожный запеченный	180	343,20	27,12	9,60	37,20	0,36
№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	200	40,00	0,30	0,10	9,50	1,00
№581	Пряники	40	146,40	2,36	1,88	30,00	0,00
		490	712,00	35,02	13,68	112,40	1,56
		1705	1806,32	70,47	40,47	276,81	10,03

8 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	витам С
ЗАВТРАК							
№214	Каша манная вязкая	200	224,00	7,20	6,36	22,83	1,25
№465	Кофейный напиток с молоком	200	88,00	2,80	2,50	13,60	0,71
№71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		445	480,00	12,40	19,96	51,43	1,96
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	180	42,48	0,94	3,19	2,48	7,19
№87	Бульон из курицы	30	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	80	227,43	16,00	14,40	8,57	0,68
№389	Пюре из гороха с маслом	120	170,93	12,88	2,92	23,24	0,00
№495	Компот из смеси сухофруктов	180	127,80	0,54	0,09	18,09	0,18
№574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
		641	668,37	33,82	22,85	68,78	8,07
УЖИН							
№47	Винегрет овощной	160	152,00	2,56	9,92	10,56	9,92
№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	200	38,00	0,20	0,10	9,30	0,00
№543	Булочка дорожная	75	274,50	4,43	3,53	56,25	0,00
		525	644,50	16,09	18,55	101,01	9,92
		1711	1836,87	62,71	61,76	231,02	20,65

9 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	витам С
ЗАВТРАК							
№215	Каша гречневая вязкая	200	227,71	8,25	88,39	30,93	3,28
№459	Чай с лимоном	200	40,00	0,30	0,10	9,50	1,00
№71	Бутерброд с маслом	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
		445	435,71	10,95	99,59	55,43	4,28
2-Й ЗАВТРАК							
№496	Напиток шиповника	100	39,00	0,34	0,14	9,15	40,00
ОБЕД							
№119	Суп картофельный с рыбой	180	123,66	8,50	2,81	7,78	6,25
№339	Котлета из говядины	80	194,40	14,08	9,84	12,00	0,00
№408	Соус сметанный	20	19,94	0,05	0,08	0,12	0,02
№377	Картофельное пюре	120	84,00	3,24	4,80	6,96	2,88
№495	Компот из смеси сухофруктов	180	127,80	0,54	0,09	18,09	0,18
№574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
		620	632,20	29,61	18,22	60,99	9,33
УЖИН							
№350	Тефтели из говядины с рисом - "ежики"	100	163,75	10,50	8,13	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	200	88,00	2,80	2,50	13,60	0,71
№576	Батон	50	130,50	3,75	1,45	25,70	0,00
№86	с повидлом	40	104,80	0,16	0,00	26,00	0,25
		540	698,05	22,46	18,48	108,00	17,96
		1705	1804,96	63,36	136,43	233,57	71,57

10 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	витам С
ЗАВТРАК							
№229	Каша "Дружба"	200	251,51	5,07	6,44	26,93	1,29
№465	Кофейный напиток с молоком	200	88,00	2,80	2,50	13,60	0,71
№71	Бутерброд с повидлом	45	134,00	1,60	3,80	23,40	0,10
		445	473,51	9,47	12,74	63,93	2,10
2-Й ЗАВТРАК							
№501	Сок яблочный 10.00	100	43,00	0,50	0,10	10,10	2,00
ОБЕД							
№123	Суп картофельный с мясными фрикадельками (№145)	180	109,44	6,44	6,89	5,40	4,02
№145	Фрикадельки мясные	29	65,57	5,80	4,61	0,21	0,09
№348	Тефтели из говядины (паровые)	80	92,80	7,76	5,20	3,68	0,00
№380	Капуста тушеная	120	82,80	2,40	4,08	9,12	14,04
№495	Компот из смеси сухофруктов	180	127,80	0,54	0,09	18,09	0,18
№574	Хлеб ржаной	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
		629	560,81	26,14	21,47	52,54	18,33
УЖИН							
№227	Каша ячневая вязкая	200	265,17	7,06	6,48	32,31	1,23
№573	Хлеб пшеничный	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№457	Чай с сахаром	200	38,00	0,20	0,10	9,30	0,00
№547	Коржик молочный	75	192,50	3,50	6,13	31,00	0,00
		525	612,67	14,56	13,11	97,21	1,23
		1699	1689,99	50,67	47,42	223,78	23,66