

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 22 г. Сызрани

_____ Л.Д. Зубова

ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

СП «Детский сад» ГБОУ СОШ № 22 г. Сызрани
на весенний период
возрастная группа от 1,5 лет до 3 лет

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Неделя 1 - День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	150/4	6,8	6,7	27,8	200	174 2014
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,00	10,63	70	414 2016
	Бутерброд с маслом с повидлом	30/5/10	2,45	3,93	21,06	129	5 2016
Итого за завтрак		349	11,59	12,63	59,49	399	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	418 2016
	Печенье	10	4,1	2,3	13,2	41	178 Из ин.
Итого за завтрак 2		160	4,85	2,3	28,35	105	
Обед	Салат «Студенческий»	40	1,4	4,7	2,5	58	38 2014
	Уха рыбацкая(из горбуши)	150/10	3,4	6,0	7,5	61	67 2014
	Пирожки с капустой	70	3,3	8,8	16,5	114	238 2014
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	21	85,6	394 2016
	Хлеб ржаной	45	2,7	0,45	19,9	85,05	178 Из ин.
Итого за обед		465	11,13	20,0	67,4	403,65	
	Каша рисовая молочная	150/4	4,3	5,8	29,8	160	172 2014
	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/5	9,30	6,33	5,38	116	245 2016
	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	44	788 Из ин.
Итого за полдник + ужин		459	18,35	15,03	48,98	397	
Итого за день:		1433	45,92	50,0	204,22	1304,7	

Неделя 1 - День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150/4	3,8	5,9	22,6	138	183 2014
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,0	10,63	70	414 2016
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	18,56	139	3 2016
Итого за завтрак		349	10,9	14,8	51,8	347	
Завтрак 2	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
Итого за завтрак 2		100	4,35	2,5	4,0	77	
Обед	Салат из репчатого лука	10	0,27	1,24	1,56	18	11 2016
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	1,6	1,5	11,3	67,0	178 Из ин.
	Суфле куриное	50/5	15,2	18,4	1,5	233	132 2014
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	137 2014
	Кисель из свежих яблок	150	6,8	6,7	27,8	200	285 2014
	Хлеб пшеничный	45	3,07	1,07	20,93	85,77	Из ин.
Итого за обед		530	29,34	32,61	79,19	712,8	
Полдник + ужин	Икра кабачковая	45	0,85	4,0	3,46	53,55	Из ин.
	Котлета мясная	50/5	7,8	10,8	8,3	163	93 2014
	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,4	16,7	157	203 2014
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	412 2016
	Шанежка	45	4,0	3,7	20,1	147	253 2014
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	Из ин.
Итого за полдник + ужин		455	19,48	22,77	72,4	635,32	
Итого за день:		1434	64,04	72,66	207,38	1772,1	

Неделя 1 - День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная	150/4	5,8	7,2	24,3	185	185 2014
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416 2016
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	18,5	109	1 2014
Итого за завтрак		339	11,35	14,32	55,76	383	
Завтрак 2	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
Итого за завтрак 2		100	4,35	2,5	4,0	77	
Обед	Свекла отварная	40	0,6	0,0	2,9	14	16 2014
	Суп картофельный с крупой, с мясом	150/15	5,54	8,93	9,41	95,45	86 2016
	Голубцы ленивые с мясом	120	10,61	9,81	15,04	164	315 2016
	Соус сметанный	20	0,28	1,0	1,17	14,8	372 2016
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	21	85,6	394 2016
	Хлеб ржаной	45	2,7	0,45	19,9	85,05	178 Из ин.
Итого за обед		540	20,06	20,205	69,42	485,9	
Полдник + ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,3	3,0	4,1	58	36 2014
	Омлет натуральный	85/5	5,73	10,04	1,10	127	229 2016
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	266 2014
	Зефир	20	0,2	0,02	14,6	58,4	Из ин.
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	Из ин.
	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	44	788 Из ин.
Итого за полдник + ужин		490	10,19	14,34	50,94	391,17	
Итого за день:		1469	45,95	51,4	180,12	1337,07	

Неделя 1 - День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	3,3	3,1	11,9	89	75 2014
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,00	10,63	70	414 2016
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	3 2016
Итого за завтрак		345	10,37	11,98	37,09	298	
Завтрак 2	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
Итого за завтрак 2		100	4,35	2,5	4,0	77	
Обед	Огурцы соленные	15	0,16	0,02	0,34	2,6	Из ин.
	Суп картофельный с бобовыми с мясом и с гренками	150/15/10	9,5	5,6	17,7	174	60 2014
	Запеканка картофельная с печенью	125	7,64	6,91	20,36	197	308 2016
	Соус сметанный	20	0,28	1,0	1,17	14,8	372 2016
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21	85,6	394 2016
	Хлеб ржаной	45	2,7	0,45	19,95	85,05	178 Из ин.
Итого за обед		530	20,61	14,0	80,52	559,05	
	Салат из кукурузы	15	0,43	0,92	1,2	10,9	12- 2016
Полдник + ужин	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	100/5	11,9	7,4	22,9	221	220 2014
	Плюшка	50	3,17	2,9	25,6	146	255 2014
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	266 2014
Фрукт		150	0,4	0,4	9,8	44	Из ин.
Итого за полдник + ужин		470	16,0	11,64	64,1	439,9	
Итого за день:		1445	51,95	40,12	185,71	1373,95	

Неделя 1 - День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/4	5,6	6,6	26,4	187	187 2014
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227 2016
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416 2016
	Бутерброд с маслом с повидлом	30/5/10	2,45	3,93	30,56	129	5 2016
Итого за завтрак		389	16,28	17,85	43,8	468	
Завтрак 2	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
Итого за завтрак 2		100	4,35	2,5	4,0	77	
	Салат из репчатого лука	10	0,27	1,24	1,56	18	11 2016
Обед	Борщ на мясном бульоне, со сметаной	150/5	5,3	3,86	5,75	77,2	53 2014
	Бефстроганов в сметанном соусе	50/30	13,8	15,0	2,7	202	87 2014
	Рис отварной	110	2,7	4,0	27,7	155	332 2016
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21	85,6	394 2016
	Хлеб ржаной	45	2,7	0,45	19,95	85,05	Из ин.
Итого за обед		550	25,1	24,56	78,66	622,85	
	Суфле рыбное	70/3	12,1	8,9	2,2	137	83 2014
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	137 2014
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	266 2014
	Зефир	20	0,2	0,02	12,6	58,4	Ин.
	Хлеб пшен.	40	2,4	0,85	16,74	85,77	Из ин.
Итого за полдник + ужин		403	17,2	13,49	52,24	408,17	
Итого за день:		1442	58,62	58,4	178,7	1576,02	

Среднее значение за период	1444,6	53,3	54,5	193,6	1473,03	
-----------------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	----------------	--

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Неделя 2 - День 1

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,4	26,7	157	203 2014
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	266 2014
	Бутерброд с маслом и с повидлом	30/5/10	2,45	3,93	21,06	129	5 2016
	Итого за завтрак	315	6,85	7,35	52,36	304	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	418 2016
	Печенье	10	4,1	2,3	13,2	41	178 Из ин.
Итого за завтрак 2		160	4,85	2,3	28,35	105	
Обед	Винегрет овощной	40	0,54	3,47	3,38	37,9	46 2016
	Уха рыбацкая(из горбуши)	150/10	3,4	6,0	7,5	61	67 2014
	Пирожки с капустой	70	3,3	8,8	16,5	114	238 2014
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	21	85,6	394 2016
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,45	19,95	85,05	Из ин.
Итого за обед		460	10,27	18,73	68,33	383,55	
Полдник + ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,3	3,0	4,1	58	36 2014
	Омлет натуральный	85/5	5,73	10,0	1,10	127	229 2016
	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,9	16,74	85,77	Из ин.
	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	44	Из ин.
Итого за полдник + ужин		420	14,23	16,8	35,74	314,77	
Итого за день:		1355	36,2	45,18	184,78	1107,32	

Неделя 2 - День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	150/4	5,6	6,6	26,4	187	187 2014
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	227 2016
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,00	10,63	70	414 2016
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	3 2016
Итого за завтрак		389	17,75	20,08	51,87	459	
Завтрак 2	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
Итого за завтрак 2		100	4,35	2,5	4,0	77	
Обед	Салат из репчатого лука	10	0,27	1,24	1,56	18	11 2016
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	1,6	1,5	11,3	67,0	56 2014
	Плов из кур	160	16,0	14,78	26,76	304	321 2016
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	21	85,6	394 2016
	Хлеб пшеничный	45	2,46	0,86	16,74	85,77	Из ин.
Итого за обед		515	20,66	18,39	77,36	560,37	
	Тефтели рыбные	50/20	7,8	6,7	6,8	127	82 2014
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	137 2014
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	412 2016
	Зефир	20	0,2	0,02	12,6	58,4	Ин.
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	Из ин.
	Хлеб пшеничный	45	2,46	0,86	16,74	85,77	Из ин.
Итого за полдник + ужин		505	13,33	11,69	69,14	453,17	
Итого за день:		1509	56,09	52,66	202,37	1549,54	

Неделя 2 - День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150/4	3,8	5,9	22,6	138	183 2014
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416 2016
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	18,5	109	1 2014
Итого за завтрак		339	9,35	13,02	54,06	336	
Завтрак 2	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
Итого за завтрак 2		100	4,35	2,5	4,0	77	
Обед	Огурцы соленные	15	0,2	0,02	0,34	2,6	Из ин.
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне и с гренками	150/10	4,5	2,6	17,7	114	60 2014
	Рагу овощное с мясом	150	12,4	13,8	10,5	217	116 2014
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	21,0	85,6	394 2016
	Хлеб ржаной	45	2,7	0,45	19,9	85,05	178 Из ин.
Итого за обед		520	20,13	17,0	69,44	504,25	
	Каша гречневая молочная вязкая	130/4	6,8	6,7	27,8	200	174 2014
	Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	22,4	136	249 2014
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	412 2016
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	788 Из ин.
Итого за полдник + ужин		434	13,07	10,71	67,1	409	
Итого за день:		1393	46,9	43,23	194,6	1326,25	

Неделя 2 - День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная	150/4	5,8	7,2	24,3	185	185 2014
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	227 2016
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416 2016
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	3 2016
Итого за завтрак		389	18,76	21,4	52,1	476	
Завтрак 2	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
Итого за завтрак 2		100	4,35	2,5	4,0	77	
Обед	Свекла отварная	40	0,6	0,0	2,9	14	16 2014
	Рассольник на мясном бульоне, со сметаной	150/5	5,5	3,56	10,05	93,2	51 2014
	Гуляш из отварной говядины	50/50	14,2	15,6	3,7	212	91 2014
	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,4	26,7	157	203 2014
	Кисель из свежих яблок	150	6,8	6,7	27,8	200	285 2014
	Хлеб ржаной	45	2,7	0,45	19,95	85,05	178 Из ин.
Итого за обед		610	34,1	29,71	91,1	761,25	
Полдник + ужин	Печень по-строгановски	50/30	12,9	9,3	1,8	143	122 2014
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	137 2014
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	266 2014
	Плюшка	50	3,17	2,9	25,6	146	255 2014
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	Из ин.
Итого за полдник + ужин		440	21,03	16,78	64,84	501,77	
Итого за день:		1539	78,24	70,39	212,04	1816,02	

Неделя 2 - День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/4	5,6	6,0	27,4	181	188 2014
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,0	10,63	70	414 2016
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	18,5	109	1 2014
Итого за завтрак		339	10,34	12,4	56,53	360	
Завтрак 2	Снежок	100	4,35	2,5	4,0	77	Из ин.
Итого за завтрак 2		100	4,35	2,5	4,0	77	
Обед	Икра кабачковая	45	0,85	4,0	3,46	53,55	Из ин.
	Борщ на мясном бульоне, со сметаной	150/5	5,3	3,86	5,75	77,2	53 2014
	Жаркое по-домашнему с мясом	170	20,8	15,33	28,5	205	292 2016
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	21,0	85,6	394 2016
	Хлеб ржаной	45	2,7	0,45	19,94	85,05	178 Из ин.
Итого за обед		565	29,98	23,65	78,65	506,4	
Полдник + ужин	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	100/5	13,9	10,4	22,9	241	220 2014
	Шанежка	45	4,0	3,7	24,1	147	253 2014
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	266 2014
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	Из ин.
Итого за полдник + ужин		400	18,4	14,52	61,4	450	
Итого за день:		1524	63,07	53,07	200,58	1393,4	

Среднее значение за период	1464	56,1	52,9	198,87	1438,51	
-----------------------------------	-------------	-------------	-------------	---------------	----------------	--