

Утверждаю

Директор МКОУ «Верхоупская СОШ

_____Лазарева С.А.

Приказ № 46-д от 01.09.2024

**Двухнедельное цикличное меню для воспитанников дошкольной группы
МКОУ «Верхоупская СОШ»**

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		520,000	17,500	19,900	61,400	493,800	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Курица тушеная с морковью	г	90	12,700	5,200	4,000	113,700	54-25м-2020
	Рис отварной	г	150	3,6	4,8	36,4	203,5	241
	Компот из сухофруктов	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	750	27,140	18,540	83,460	609,300	
	Полдник							
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,00	6,40	26,80	501
	Биточек манный со сгущенкой	г	150	4,6	3,43	27,7	160,6	582
	Итого за полдник:	г	350	4,80	3,43	34,10	187,400	
	Итого за день:	г	1 620,000	49,440	41,870	178,960	1 290,500	

2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		500,000	27,350	12,720	67,900	500,000	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп гороховый	г	200	6,5	2,8	14,9	110,9	54-25с-2020
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,40	0,00	29,00	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	760	30,83	14,29	108,93	814,000	
	Полдник							
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,00	6,40	26,80	501
	Пряники заварные глазированные	г	60	17	15	22,800	300,000	
	Итого за полдник:	г	230	17,20	15,00	29,20	326,800	
	Итого за день:		1 490,000	75,380	42,010	206,030	1 640,800	

3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное (порциями)	г	10	0	7,2	0,2	66	148
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:	г	510,000	10,480	16,680	66,910	475,010	
	Обед							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,23	8	11	120	95
	Фрикадельки из курицы	г	90	12,300	11,000	6,000	172,000	54-29м
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Чай с лимоном	г	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	755	31,99	28,005	96,320	748,600	
	Полдник							
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,00	6,40	26,80	501
	Макароны отварные с сыром	г	150	7,9	6,800	28,600	207,700	109,800
	Итого за полдник:	г	300	8,10	6,800	35,000	234,500	
	Итого за день:		1 565,000	50,565	51,485	198,230	1 458,110	

4 день	Завтрак							
	Масло сливочное (порциями)	г	10	0	7,2	0,2	66	148
	Каша жидкая манная молочная	г	150	4	4,3	19	130,7	268
	Какао с молоком	г	200	4,7	3,5	12,5	100,4	111
	Батон нарезной	г	25	2,3	0,9	15,4	78,5	465
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	г	530	18,6	23,880	36,32	471,200	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор свежий)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,23	8	11	120	95
	Плов из отварной птицы	г	200	14,76	10	30	352,5	375
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	710	25,730	19,060	83,860	677,600	
	Полдник							
	Пряники	г.	80	11	9,00	41,00	293,00	102,500
	Напиток кисломолочный	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Итого за полдник:	г	280	11,200	9,100	50,300	331,000	
	Итого за день:		1 520,000	55,530	52,040	170,480	1 479,800	

5 день	Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	500,000	12,900	9,970	61,000	496,600	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	60	1,17	8,95	6,67	111,9	54-16з-2020
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	200	5,44	5,2	8	100,6	114
	Сердце (говяжье) в соусе	г	90	10,400	6,500	10,700	180,000	312
	Картофельное пюре	г	200	4,050	6,000	8,700	161,000	377
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		810	25,370	23,640	78,980	714,300	
	Полдник							
	Напиток кисломолочный	г	200	0,2	0,00	6,40	26,80	501
	Пряники глазированные с начинкой	г	60	6	2,83	37	196,7	541
	Итого за полдник:	г	260	6,200	2,930	46,300	234,700	
	Итого за день:	г	1 540,000	44,470	36,540	186,280	1 445,600	

бдень	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	180	5	6	24,1	207	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Сыр	г	10	3,5	4,4	0	53,7	75
	Второй завтрак							
	Груша	г	100	0,4	0,3	10,3	47	82
	Итого завтрак:		520	13,95	14,07	63,4	474,3	
	Обед							
	Салат из капусты (квашенной)	г	60	0,600	5,000	2,100	44,000	18
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	г	200	6,32	6,12	10	119	129
	Котлета из курицы	г	80	17,2	3,9	12	151,8	54-5м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,55	7,8	37	253	202
	Компот из сухофруктов	г	200	0,6	0	9,7	40	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:	г	740	36,81	18,88	91,46	684,9	
	Полдник							
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,00	6,40	26,80	501
	Вареники ленивые со сгущенным молоком	г	100/20	15,6	12,5	24,8	273,7	
	Итого за полдник:	г	320	15,8	12,5	31,2	300,5	
	Итого за день:		1 580,00	66,56	45,45	186,06	1 459,70	

7 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Масло сливочное (порциями)	г	10	0	7,2	0,2	66	148
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	500	28,140	14,620	68,200	517,600	
	Обед							
	Овощи свежие (помидор)	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	г	200	5,1	5,8	10,8	115,6	54-10с-2020
	Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	750	34,330	31,590	103,530	857,800	
	Полдник							
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,00	6,40	26,80	501
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Итого за полдник:	г	230	1,970	1,410	28,900	136,600	
	Итого за день:		1 480,000	64,440	47,620	200,630	1 512,000	

8 день	Завтрак							
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		530	20,300	25,780	55,780	470,400	
	Обед							
	Овощи свежие (огурец)	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
	Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110	119
	Голубцы ленивые	г	180	11,6	12,7	16,6	226,9	296
	Чай с лимоном	г	205	1,03	0,21	20,70	90,300	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		695	26,105	25,545	71,780	586,700	
	Полдник							
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,00	6,40	26,80	501
	Макароны отварные с сыром	г	150	7,9	6,800	28,600	207,700	109,800
	Итого за полдник:	г	300	8,100	6,800	35,000	234,500	
	Итого за день:		1 525,000	54,505	58,125	162,560	1 291,600	

9 день	Завтрак							
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Масло сливочное (порциями)	г	10	0	7,2	0,2	66	148
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	г	570,000	26,950	20,230	61,830	548,100	
	Обед							
	Салат из капусты белокачанной (квашенной)	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1
	Суп гороховый на м/б	г	200	9,050	5,260	11,680	131,000	144
	Жаркое по-домашнему	г	240	24,1	22,5	20,7	381,5	54-9м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		750	38,100	32,300	78,000	759,600	
	Полдник							
	Напиток кисломолочный	г	200	0,2	0,00	6,40	26,80	501
	Пряники глазированные с начинкой	г	60	6	2,83	37	196,7	541
	Итого за полдник:	г	230	4,800	3,430	34,100	187,400	
	Итого за день:		1 550,000	69,850	55,960	173,930	1 495,100	

10 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Банан	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	Итого завтрак:		520	9,630	14,470	80,230	496,210	
	Обед							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	200	17,400	6,400	3,090	136,000	104
	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299
	Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,40	0,00	29,00	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		790	35,730	18,400	66,840	709,660	
	Полдник							
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,00	6,40	26,80	501
	Птица отварная	г	60	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Итого за полдник:	г	230	6,200	2,830	43,400	223,500	
	Итого за день:		1 540,000	51,560	35,700	190,470	1 429,370	