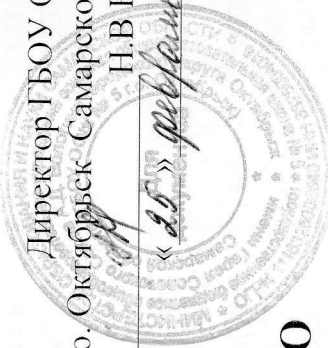


«УТВЕРЖДАЮ»

Согласовано с председателем
родительского комитета

Гурина М.А. Гурина
«15» февраля 2011

Директор ГБОУ ООШ №5
г.о. Октябрьск Самарской области
Н.В. Кирюхина
«15» февраля 2011 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
СП «ДЕТСКИЙ САД № 6» ГБОУ ООШ №5 г.о.ОКТЯБРЬСК
ВОЗРАСТ: 1-3 года**

ВЕСЕННИЙ - ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

1 день.

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша рисовая молочная	150	4,16	5,60	19,56	144,0	1,46	173/2
Кофейный напиток на молоке	180	1,25	1,25	10,42	48,33	0,54	253/2
Бутерброд с повидлом	30/8	1,54	0,16	13,16	61	0,01	86/4
ИТОГО		6,95	7,01	43,14	253,33	2,01	-
Обед							
Щи из тушенки говяжий в/с со сметаной	150	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	56/2
Картофельное пюре	130	6,83	3,81	24,8	33,75	0,37	206/2
Рыба тушёная с овощами	60	7,88	3,54	35,35	73,5	1,85	144/2
Огурец соленый (порционно)	45	0,38	0,07	1,61	8,05	10	-
Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	0,38	241/3
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1/1
ИТОГО		20,02	12,58	102,37	356,99	28,14	-
Полдник							
Булочка творожная	90	6,54	3,03	24,79	153,0	0,09	483/1
Молоко	150	4,12	3,55	6,82	76,68	1,85	255/1
ИТОГО		10,66	6,58	31,61	229,68	1,94	-
Ужин							
Макаронные отварные с сыром	150	5,25	5,89	23,92	172,67	0,13	204/1
Чай сладкий	150/9	0	0	8,98	30	0	263/1
Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47	10	144/1
ИТОГО		7,78	6,62	56,62	318,37	10,13	
ИТОГО за день		45,41	32,79	233,74	1158,37	42,22	

2 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	91/2
Какао с молоком.	150	1,25	1,33	10,08	50	0,54	248/2
Бутерброд с маслом	30/5	1,53	2,63	9,74	70,0	0	1/1
ИТОГО		8,04	10,03	41,11	279,75	2,0	-
Обед							
Суп с фрикадельками	150	5,2	4,24	11,62	133,8	8,42	39/2
Гречка отварная	120	3	4,27	14,6	175,33	0	186/1
Гуляш мясной	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	152/2
Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	-
Компот из яблок	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	240/1
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	15/2
ИТОГО		14,92	16,81	56,75	577,03	18,29	-
Полдник							
Йогурт питьевой	150	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	251/1
Кондитерские изделия	15	2,25	2,94	22,32	125,1	0	604/1
ИТОГО		6,48	7,61	28,16	211,24	1,02	
Ужин							
Омлет	120	7,18	6,8	6	125,6	0,39	110/1
Винегрет овощной	120	1,94	6,24	10,08	109,8	13,2	143/1
Чай сладкий	150/9	0	0	8,98	30	0	263/1
Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	-
Яблоко	95	0,4	0,3	10,3	47,0	5	-
ИТОГО		11,65	13,67	49,28	381,1	19,1	-
ИТОГО за день		41,09	48,12	175,3	1449,12	40,41	-

3 день.

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	96/2
Кофейный напиток	180	1,25	1,25	10,42	48,33	0,54	253/2
Батон	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1/2
Сыр	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7/1
ИТОГО		12,12	12,08	45,63	330,78	2,11	-
Обед							
Щи из рыбной консервы со сметаной.	150	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	87/2
Плов с мясом кур	150	19,2	13,5	35,4	335,3	3,6	75/1
Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,43	0,95	26,91	3,8	-
Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	11	256/1
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	-
ИТОГО		24,19	21,17	70,26	595,9	33,94	-
Полдник							
Сок	180	1	0,2	20,2	92	4	532/1
Кондитерские изделия	15	2,25	2,94	22,32	125,1	0	604/1
ИТОГО		3,25	3,14	42,52	217,1	4	-
Ужин							
Сырники творожные с повидлом.	130/20	8,87	10,53	27,0	280,13	0,28	130/1
Чай сладкий.	150	0	0	8,98	30	0,27	263/4
Апельсин	95	0,2	0,9	8,1	43	60	-
ИТОГО		9,07	11,43	44,08	353,13	60,55	-
ИТОГО за день		48,63	47,82	202,49	1496,91	100,6	-

4 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша манная молочная	150	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88/1
Какао на молоке	150	1,25	1,33	10,08	50	0,54	248/2
Бутерброд с повидлом	30/8	1,54	0,16	13,16	61,0	0,01	2/5
ИТОГО		9,0	8,96	48,33	303	2,5	-
Обед							
Суп Крестьянский на курином бульоне	150	3,74	5,34	12,82	110	7,7	42/2
Картофельное пюре	130	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	206/2
Котлета мясная	60	8,44	6,88	6,13	119,98	0,7	161/1
Огурец солен.(порц)	45	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	70/1
Компот из сух.фруктов	150	0,42	0	20,45	83	0,38	241/1
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	-
ИТОГО		21,35	16,44	78,62	483,23	13,65	-
Полдник							
Оладья со сгущенным молоком.	90/20	9,1	9,9	42,2	295,9	0,6	1/1
Чай сладкий	150/9	0	0	8,98	30	0	263/1
ИТОГО		9,1	9,9	51,18	325,9	0,6	-
Ужин							
Суп-лапша молочная	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,7	44/1
Батон	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1/1
Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47	10	144/1
ИТОГО		6,92	5,09	38,71	231,95	10,7	-
ИТОГО за день		46,37	40,39	216,84	1344,08	27,45	-

5 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша «Дружба» молочная	150	4,67	5,79	20,78	150,75	1,4	84/2
Кофейный напиток	180	1,25	1,25	10,42	48,33	0,54	253/2
Батон	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1/1
ИТОГО		8,05	7,37	45,12	267,78	1,94	-
Обед							
Суп-лапша на курином бульоне	150	3,57	5,2	19,59	115,8	6,62	38/1
Ленивые голубцы.	120	9,86	7,64	7,18	136,52	14,96	151/8
Компот из яблок	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	240/1
Салат из свеклы	45	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38	22/1
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2		
ИТОГО		15,73	16,73	55,39	410,27	29,91	-
Полдник							
Пирожок с картошкой	80	4,51	5,04	28,47	189	21,6	294/1
Чай сладкий	150/9	0	0	8,98	30	0	263/1
ИТОГО		4,51	5,04	37,45	219	21,6	
Ужин							
Гречка отварная с сахаром	120/6	3	4,27	14,6	175,33	0	186/1
Кисель	150	1,02	-	21,76	87,14	0,3	384/2
Батон	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1/1
Апельсин	95	0,2	0,9	8,1	43	60	
ИТОГО		6,35	5,5	58,38	374,17	60,03	
ИТОГО за день		34,64	69,28	196,34	1271,22	113,48	-

6 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша рисовая молочная	150	3,09	4,07	32,09	177,0	-	168/2
Какао на молоке	150	1,25	1,33	10,08	50,0	0,54	248/2
Бутерброд с маслом	30/8	1,53	2,63	9,74	70,0	-	1/2
ИТОГО		5,87	8,03	51,91	297	0,54	-
Обед							
Щи из тушенки говяжий в/с со сметаной	150	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	56/2
Картофельное пюре	120	3,38	5,49	25,4	188,5	1	206/2
Рыба, тушеная с овощами.	60	7,88	3,54	35,35	73,5	1,85	144/2
Икра кабачковая	40	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	-
Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	11	256/1
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	-
ИТОГО		16,49	16,39	98,13	530,79	33,71	-
Полдник							
Снежок	150	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	251/1
Кондитерские изделия	15	2,25	2,94	22,32	125,1	0	604/1
ИТОГО		6,48	7,61	28,16	211,24	1,02	-
Ужин							
Лашевник с творогом	150/5	8,28	11,4	16,9	199	0,2	423/2
Чай сладкий	150/9	0	0	8,98	30	0,27	263/4
Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47	10	-
ИТОГО		9,68	11,8	35,68	276	10,47	-
ИТОГО за день		28,52	43,83	213,88	1315,03	45,74	-

7 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Суп молочный с рисом	150	4,32	4,97	13,71	117,0	0,88	43/2
Кофейный напиток	180	1,25	1,25	10,42	48,33	0,54	253/2
Бутерброд с повидлом	30/8	1,54	0,16	13,16	61,0	0,01	2/5
ИТОГО		7,34	6,38	37,29	226,33	1,35	-
Обед							
Борщ украинский на курином бульоне	150	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	27/1
Гороховое пюре	120	8,78	1,46	24,25	105	-	37/1
Котлета мясная	60	8,44	6,88	6,13	119,98	0,7	161/2
Огурцы солёные (порционно)	45	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	70/1
Компот из сухофруктов	150	0,42	-	20,45	83	0,38	241/3
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	-
ИТОГО		22,38	13,54	73,08	472,17	13,13	-
Полдник							
Сок	180	1	0,2	20,2	92	4	532/1
Кондитерские изделия	15	2,25	2,94	22,32	125,1	0	604/1
ИТОГО		3,25	3,14	42,52	217,1	4	
Ужин							
Макароны отварные	120	7,14	7,36	19,48	181,29	0,3	78/1
Икра кабачковая	40	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	-
Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Чай сладкий	150/9	0	0	8,98	30	0,27	263/1
Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	-
ИТОГО		10,17	10,21	55,65	362,09	14,89	-
ИТОГО за день		43,14	33,27	208,54	1277,69	33,37	-

8 день.

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша гречневая молочная	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,6	64/2
Какао на молоке	150	1,25	1,33	10,08	50	0,54	248/2
Батон	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	-
Сыр (порционно)	15	3,48	4,43	-	54	0,11	-
ИТОГО		12,10	13,91	42,75	339,49	1,25	-
Обед							
Суп с клецками на курином бульоне	150	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24	37/4
Жаркое по-домашнему из мяса кур.	150	18,35	4,7	16,32	180	6,4	276/2
Компот из яблок	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	240/1
Салат из зелёного горошка	40	1,18	3,81	2,93	50,25	2,4	-
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	-
ИТОГО		25,33	14,62	59,59	479,05	17,99	-
Полдник							
Сок.	180	1	0,2	20,2	92	4	532/1
Кондитерские изделия	15	2,25	2,94	22,32	125,1	0	604/1
ИТОГО		3,25	3,14	42,52	217,1	4	-
Ужин							
Тефтели мясные	60	7,69	8,14	6,26	129	0,67	174/2
Свекла тушеная	130	1,81	6,98	9,67	106,34	4,25	136/1
Компот из сухофруктов.	150	0,42	-	20,45	83,0	0,38	241/4
Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	-
Апельсин	95	0,2	0,9	8,1	43	60	-
ИТОГО		12,25	16,35	58,4	430,04	65,3	-
ИТОГО за день		52,93	48,02	203,26	1465,68	88,54	-

9 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша манная молочная	150	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88/2
Кофейный напиток	180	1,25	1,25	10,42	48,33	0,54	253/2
Бутерброд с маслом	30/5	1,53	2,63	9,74	70	-	1/1
ИТОГО		8,99	11,35	45,25	310,33	2,49	-
Обед							
Суп гороховый Мясо/кост.бульоне	150	6,34	4,12	17,51	118,87	4,83	36/2
Овощное рагу с говядиной	150	10,4	11,3	8,9	176,6	5,8	77/2
Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,43	0,95	26,91	3,8	13/1
Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	11	256/1
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	-
ИТОГО		18,78	18,29	54,4	461,58	25,43	-
Полдник							
Яйцо вареное	1шт(40гр.)	5,1	4,6	0,3	63	0	209/1
Чай сладкий	150/9	0	0	8,98	30	0	263/1
Батон	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1/1
ИТОГО		7,23	4,93	23,2	161,7	0	-
Ужин							
Запеканка творожная, со сгущенным молоком	120/20	10,93	8,86	30,36	278,07	0,39	117/2
Кисель.	150	1,02	-	21,76	87,14	0,3	-
Мандарин	95	0,2	0,9	8,1	43	60	-
ИТОГО		12,15	9,76	60,46	408,21	60,69	-
ИТОГО за день		47,15	44,33	183,31	1341,71	88,61	-

10 день.

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	93/2
Какао на молоке	150	1,25	1,33	10,08	50	0,54	248/2
Бутерброд с повидлом	30/8	1,54	0,16	13,16	61	0,01	2/1
ИТОГО		7,55	7,87	39,64	251,25	2,01	-
Обед							
Суп -лапша на курином бульоне	150	3,57	5,2	19,59	115,8	6,62	38/1
Рис отварной	120	3,38	5,49	25,4	188,5	1	60/3
Рыба тушеная с овощами	60	7,88	3,54	35,35	73,5	1,85	144/2
Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83	0,38	241/1
Салат из свеклы	45	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38	22/1
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	-
ИТОГО		17,43	18,0	117,49	573,75	13,23	-
Полдник							
Пирожок с капустой	90	4,51	5,04	28,47	189	21,6	294/2
Кисель	150	1,02	-	21,76	87,14	0,3	384/2
ИТОГО		5,53	5,04	50,23	276,14	21,9	-
Ужин							
Картошка на молоке	150	3,33	3,2	1,48	132	15,65	126/2
Чай сладкий	150	0	0	8,98	30	0,27	263/1
Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	-
Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47	10	144/1
ИТОГО		5,86	3,93	34,18	277,70	25,92	-
ИТОГО за день		36,37	34,94	241,54	1378,84	63,06	-

В данном документе
Пршито, пронумеровано
и скреплено печатью 11 листов

Ирина Викторовна Метов
директор ГБОУ ООШ №5
Кирюхина Н.В.



№ п/п	№ документа	Дата документа	Содержание документа	№ документа	Дата документа	Содержание документа	№ документа	Дата документа	Содержание документа
1	101	10.10.10	...	101	10.10.10	...	101	10.10.10	...
2	102	10.10.10	...	102	10.10.10	...	102	10.10.10	...
3	103	10.10.10	...	103	10.10.10	...	103	10.10.10	...
4	104	10.10.10	...	104	10.10.10	...	104	10.10.10	...
5	105	10.10.10	...	105	10.10.10	...	105	10.10.10	...
6	106	10.10.10	...	106	10.10.10	...	106	10.10.10	...
7	107	10.10.10	...	107	10.10.10	...	107	10.10.10	...
8	108	10.10.10	...	108	10.10.10	...	108	10.10.10	...
9	109	10.10.10	...	109	10.10.10	...	109	10.10.10	...
10	110	10.10.10	...	110	10.10.10	...	110	10.10.10	...
11	111	10.10.10	...	111	10.10.10	...	111	10.10.10	...
12	112	10.10.10	...	112	10.10.10	...	112	10.10.10	...
13	113	10.10.10	...	113	10.10.10	...	113	10.10.10	...
14	114	10.10.10	...	114	10.10.10	...	114	10.10.10	...
15	115	10.10.10	...	115	10.10.10	...	115	10.10.10	...
16	116	10.10.10	...	116	10.10.10	...	116	10.10.10	...
17	117	10.10.10	...	117	10.10.10	...	117	10.10.10	...
18	118	10.10.10	...	118	10.10.10	...	118	10.10.10	...
19	119	10.10.10	...	119	10.10.10	...	119	10.10.10	...
20	120	10.10.10	...	120	10.10.10	...	120	10.10.10	...