

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор муниципального
Бюджетного
образовательного
учреждения «Новожилкинская
средняя общеобразовательная
школа»
И.В.Шаламова



Перспективное меню

На 2020-2021 учебный год для детей (дошкольное образование)

Использованная литература: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, для общеобразовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУВПО Пермская государственная медицинская академия имени Вагнера. Уральский региональный центр питания. Пермь 2008год

День	Прием пищи	Наименования блюд	Выход Блюда, г	Хим. Состав			Энергетическая ценность ккал.	Витамин С	№ Технологической карты
				б	ж	у			
1	Завтрак	Каша овсяная на молоке «Геркулес»	205	6,33	8,9	25,49	207,38		109
		Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6		379
		Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		300
	Итого:		445	8,15	24,0	47,79	439,62		
	2-ой завтрак	биойогурт	100	3,0	2,5	11,0	78,0		
	Итого:		100	3,0	2,5	11,0	78,0		
	Обед	Салат из моркови и яблок	50	0,45	5,8	4,12	64,06		11
		Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03		45
		Макаронные изделия группы В отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1		227
		Котлеты рыбные любительские	75	8,7	7,4	4,5	123,1		162
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	50	283
		Хлеб ржано - пшеничный	50	3,05	0,5	18,7	91,5		
	Итого:		725	20,15	22,11	101,43	682,58	50	
	Полдник	Печенье	50	5,71	5,9	69,74	355,0		
Какао с молоком		200	4,85	5,04	32,73	195,71		270	
Итого :		250	10,56	10,94	102,47	550,71			
Ужин	Котлеты картофельные (со сметанным соусом)	150/50	5,28	13,42	35,48	283,62		81	
	Чай сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		300	
	Хлеб пшеничный из муки первого сорта	50	3,5	0,95	20,75	105,5			
	Итого :		450	8,9	14,37	68,27	437,76		
Итого за день:		1950	50,76	73,92	330,96	2188,67	50		
2	Завтрак	Омлет с сосисками	170	9,06	27,76	3,22	298,0		135
		Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		300
		Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152,0		376
		Итого:		415	15,8	37,24	25,32	498,64	
2-ой завтрак	Снежок	100	2,8	2,5	11,0	78,0			
Итого :		100	2,8	2,5	11,0	78,0			
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	5,04	4,61	66,64		28	
	Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом	200	5,34	5,73	17,58	142,38		70	
	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46		241	
	Ежики мясные (полуфабрикат) в молочном соусе	80/30	11,97	9,75	8,05	168,1			
	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,0	50	293	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,5	18,7	91,5			
Итого :		760	26,26	27,28	78,04	665,08	50		
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	60	7,08	2,63	41,81	219,07		330	
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32		296	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,4	45,0		89	
Итого :		360	8,88	4,63	69,55	353,39			
Ужин	Каша манная молочная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92		106	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		300	
		Хлеб пшеничный из муки первого сорта	50	3,5	0,95	20,75	105,5		
Итого :		455	10,15	7,98	71,57	399,06			
Итого за день:		2090	63,89	79,63	255,48	1994,17	50		
3	Завтрак	Каша молочная «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11		102
		Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		300
		Бутерброд с повидлом	40	1,27	4,0	20,6	123,6		382
	Итого :		445	7,94	12,33	67,73	413,35		
	2-ой завтрак	Кефир	100	3,0	2,5	4,0	51,0		
Итого :		100	3,0	2,5	4,0	51,0			
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоком	50	0,54	5,1	3,16	60,7		6	
	Суп – лапша домашняя	200	1,96	3,91	11,13	99,62		56	
	Пюре из гороха с маслом	205	23,06	5,12	50,84	328,18		130	
	Биточки мясные (полуфабрикат) в молочном соусе	80/30	11,97	9,75	8,05	168,1		200	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,5	18,7	91,5			
	Кисель из повидла	200	0,15	-	38,71	155,43	50	275	
Итого :		815	40,73	24,38	130,59	903,53	50		
Полдник	Рожок	50	3,01	11,8	31,36	243,65			
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32		287	
Итого:		250	4,41	13,4	48,71	332,97			

	Ужин	Вареники с картофелем	210	7,15	9,1	42,3	641,4		324
		Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		300
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	3,5	0,95	20,75	105,5		
	Итого :		460	10,77	10,05	75,09	795,54		
	Итог за день:		2070	66,85	62,66	326,12	2496,39	50	
4	Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	346,17		104
		Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		300
		Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6		379
	Итого :		445	9,76	23,31	57,43	578,41		
	2-ой завтрак	Йогурт	100	2,8	2,5	4,0	81,0		
	Итого:		100	2,8	2,5	4,0	81,0		
	Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,52	5,69	5,38	78,5		31
		Рассольник ленинградский с тушеным консервированным мясом	200	5,49	6,50	15,05	139,54		68
		Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,18	130,74		235
		Сосиски отварные	72/50	6,62	16,04	1,57	179,72		205
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,5	18,7	91,5		
		Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	50	289
	Итого :		772	21,29	33,58	81,89	666,87	50	
	Полдник	Пряник домашний	65	3,58	3,58	47,45	288,0		
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,4	45,0		89
		Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32		296
Итого :		365	5,38	5,58	75,19	422,32			
Ужин	Запеканка из творога	200	29,22	12,11	29,1	342,23		141	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,87		300	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	3,5	0,95	20,75	105,5			
Итого :		450	32,84	13,06	61,89	496,6			
	Итог за день:		2132	72,07	78,03	280,4	2245,2	50	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08		53	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		300	
	Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	123,6		376	
Итого :		445	12,32	15,6	41,83	328,32			
2-ой завтрак	Биойогурт	100	3,0	2,5	11,0	78,0			
Итого :		100	3,0	2,5	11,0	78,0			
5	Обед	Салат из свежих огурцов с луком	50	0,36	5,03	1,24	51,73		17
		Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	200	5,15	5,98	11,54	113,85		67
		Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46		241
		Рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29		172
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,5	18,7	91,5		
		Компот из плодов консервированных	200	0,63	-	40,15	157,22	50	281
Итого :		790	26,91	25,6	102,44	735,05	50		
Полдник	Блины со сгущенным молоком	170	11,30	17,65	86,10	476,49		304	
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32		296	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,40	45,0		89	
Итого :		470	13,1	19,65	113,84	610,81			
Ужин	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	250	6,33	8,90	25,49	207,38		109	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		300	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	3,5	0,95	20,75	105,5			
Итого :		500	9,95	9,85	58,28	361,52			
	Итог за день :		2305	65,28	73,2	327,39	2113,7	50	
6	Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16		112
		Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		300
		Бутерброд с повидлом	40	1,27	4,0	20,6	123,6		382
	Итого :		445	7,43	11,27	66,93	399,4		
	2-ой завтрак	снежок	100	2,8	2,5	11,0	78,0		
	Итого :		100	2,8	2,5	11,0	78,0		
	Обед	Салат из моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,4		9
		Щи из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	200	5,06	6,01	8,39	105,22		66
		Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18		224
		Котлета мясная (полуфабрикат)	80/30	11,5	7,70	12,2	164,0		200
Хлеб ржано-пшеничный		50	3,05	0,5	18,7	91,5			
Компот из апельсинов с яблоками		200	0,48	0,25	26,81	110,96	50	278	
Итого :		760	24,55	24,59	111,57	765,26	50		
Полдник	Рожок	50	3,01	11,8	31,36	243,65			
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71		270	
Итого :		250	7,86	16,84	64,09	439,36			
Ужин	Картофель отварной	200	4,18	19,54	41,3	360,98		239	

		Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	3,5	0,95	20,75	105,5		
		Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		300
	Итого :		450	7,8	20,49	74,09	515,12		
	Итог за день :		2005	50,44	75,69	327,68	2197,14	50	
7	Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92		108
		Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		300
		Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6		379
	Итого :		445	9,26	23,17	57,58	476,16		
	2-ой завтрак	Кефир	100	3,0	2,5	4,0	51,0		
	Итого :		100	3,0	2,5	4,0	51,0		
	Обед	Салат витаминный	50	0,57	5,07	5,77	70,97		2
Суп картофельный с рыбными консервами		200	5,3	6,65	17,02	147,58		72	
Картофельная запеканка с мясным фаршем		240	25,53	24,78	18,43	400,75		185	
Хлеб ржано-пшеничный		50	3,05	0,5	18,7	91,5			
Компот из яблочек с лимоном		200	0,25	0,25	25,35	104,07	50	284	
Итого:		740	34,7	37,25	85,27	815,5	50		
Полдник	Печенье	60	5,71	5,9	69,74	355,0			
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32		296	
Итого :		260	7,11	7,5	87,08	444,32			
Ужин	Вареники ленивые (со сливочным маслом)	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	210	32,49	9,38	33,22	351,22		140
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	3,5	0,95	20,75	105,5		
		Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		101
	Итого:		460	36,11	10,33	66,01	505,36		
Итог за день :		2005	90,19	80,75	299,94	2292,34	50		
8	Завтрак	Суп молочный с крупой	250	6,18	7,58	23,28	185,68		52
		Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		300
		Бутерброд с сыром	40	6,62	9,48	10,06	152,0		376
	Итого :		490	12,92	17,06	45,38	386,32		
	2-ой завтрак	Йогурт	100	2,8	2,5	11,3	81,0		
	Итого:		100	2,8	2,5	11,3	81,0		
	Обед	Салат картофельный с яблоками	50	0,69	2,65	5,7	50,69		33
		Суп «Свекольник»	200	1,54	5,07	8,04	83,49		43
		Гречневая каша рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81		219
		Бифштекс (полуфабрикат)	80/30	10,21	24,71	2,77	274,5		205
Хлеб ржано-пшеничный		50	3,05	0,5	18,7	91,5			
Компот из смеси сухофруктов		200	0,56	-	27,89	113,79	50	283	
Итого:		760	24,78	38,36	108,1	877,78	50		
Полдник	Вафли	50	4,8	23,0	62,0	464,0			
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32		296	
Итого:		250	6,2	24,6	79,34	553,32			
Ужин	Макаронник (макаронная запеканка)	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	250	11,0	10,96	57,2	371,26		122
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	3,5	0,95	20,75	105,5		
		Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		300
	Итого :		500	14,62	11,91	89,99	525,4		
Итог за день:		2100	61,32	94,43	334,11	2423,82	50		
9	Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	205	7,23	6,67	39,54	246,87		115
		Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		300
		Бутерброд с повидлом	40	1,27	4,0	20,6	123,6		382
	Итого:		445	8,62	10,67	72,18	419,11		
	2-ой завтрак	Биойогурт	100	3,0	2,5	11,0	78,0		
	Итого:		100	3,0	2,5	11,0	78,0		
	Обед	Салат из свеклы с яблоками	50	0,56	2,58	6,15	44,51		29
		Суп картофельный с клецками	200/24	3,0	2,63	13,47	89,55		46
		Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46		241
		Биточки мясные (полуфабрикат) в молочном соусе	80/30	11,97	9,75	8,05	168,1		
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,5	18,7	91,5		
		Кисель из повидла	200	0,15	-	38,71	155,43	50	275
	Итого :		784	21,93	21,52	108,38	709,55	50	
	Полдник	Булочка дорожная	60	4,13	8,0	34,12	345,0		313
		Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32		287
	Итого :		260	5,53	9,6	51,47	434,32		
	Ужин	Рагу из овощей	200/5	3,72	14,87	22,57	238,99		92
Хлеб из муки пшеничной первого сорта		50	3,5	0,95	20,75	105,5			
Чай с сахаром		200	0,12	-	12,04	48,64		300	
Итого :		455	7,34	15,82	55,36	393,13			
Итог за день:		2044	46,42	60,11	298,39	2034,11	50		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13		114	
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		300	

