

«УТВЕРЖДАЮ»

**Директор муниципального
бюджетного
общеобразовательного
учреждения «Новожилкинская
средняя общеобразовательная
школа»**

И.В.Шаламова_____

«___»_____2022г.

Перспективное меню

На 2022-2023 год(дошкольное учреждение)

Использованная литература: Сборник технологических нормативов, рецептур 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

Де нь	Прием пищи	Наименования блюد	Выход Блюда, г	Хим. Состав			Энерге- тическая ценность ккал.	Витам ин С	№ Техноло гическо й 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		
5	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 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 яблоч 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)	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)	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		
			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

10		Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6		379
	Итого :		445	6,94	21,72	54,91	442,37		
	2-ой завтрак	Снежок	100	2,8	2,5	11,0	78,0		
	Итого:		100	2,8	2,5	11,0	78,0		
	Обед	Суп картофельный с тушеным консервированным мясом (с гренками)	200/16	7,28	5,99	21,28	174,98		69/75
		Салат из моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,4		9
		Жаркое по домашнему из мясных консервов говядина тушённая	150	13,82	15,52	14,83	253,2		206
		Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	50	289
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,5	18,7	91,5		
	Итого :		666	25,4	27,05	81,01	634,95	50	
	Полдник	Пряник	65	3,58	3,58	47,45	288,0		
		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 :		365	5,38	5,58	75,19	422,32		
	Ужин	Винегрет овощной	200	2,52	20,28	16,64	258,52		1
		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	6,14	21,23	49,43	412,66		
	Итого за день:		2026	46,66	78,08	271,54	1990,3	50	

Итого за 10 дней	20727	613,88	756,5	3052,01	21975,84	500
Итого за период: среднее	2072,1	61,39	75,65	305,2	2197,58	50