

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая и ценность	Витамины и С	№ рецептур ы
		До 3 лет	От 3 до 7 лет	Б	Ж	У				
День 2, вторник Завтрак	Каша «Дружба» вязкая	150	200	4,09/5,5	6,85/8,77	23,39/29,27	169/213,0		0	168
	Бутерброд с сыром	34	55	2,81/6,45	4,49/7,27	10,98/17,77	100,3/162,25		2,34	3
	Чай сладкий с молоком	180	200	0,14/0,14	0	11,84/8,88	36,06/48,08		3,24	138
		364	455	8,98/15,79	8,39/17,18	50,61/75,09	265,87/481,37			266
	Итого	100	100	0,28	0,00	7,91	32,76		16,69	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	464	555	0,28	0,00	7,91	42/56		1,59/2,12	9
Обед	Салат из отварной моркови с чесноком	45	60	0,52/0,69	3,79/5,05	2,37/3,16			14,67/24,	123
	Пти на маскоотном бульоне со сметаной	150/9	200/1	1,32/2,2	1,15/1,925	5,5/9,2	67,47/98,82		67	
	Котлета мясная	60	80	10,37/11,88	8,66/9,9	2,07/2,36	127,63/145,86		1,95	164
	Отварные макаронны	100	150	3,67/5,50	3,01/4,57	17,63/26,44	112/168		0,8	317
	Чай каркаде	150	200	0,39/0,52	0	17,84/23,78	72,89/97,18		0	122
	Хлеб пшеничный	30	45	5,12	0,8	37,16	180,8		26,97	147
Итого		544	786	21,61/48,94	16,36/21,81	84,39/104,55	575,57/727,8		29,1	321
Полдник	Картофельное пюре	80	120	0,57/1,03	0,74/1,33	4,73/8,51	27,88/50,1		2	24
	Суп из растительным маслом, луком	45	60	3,98/5,3	4,88/6,5	0,68/0,91	0,75/1		30	200
	Чай сладкий с лимоном	150	180	0,18/0,24	0	8,78/11,7	35,78/47,7		88,2	
Итого за второй день		275	360	3,37/6,51	5,31/10,46	13,93/21,05	116,94/204,36		131,86	
		1256	1690,	33,96/71,24	21,67/32,27	106,23/133,51	725,2/964,92			

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая и ценность	Витамины и С	№ рецептур ы
		До 3 лет	От 3 до 7 лет	Б	Ж	У			
День 3, среда									
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	150	200	5.55/7.4	9.86/13.14	19.53/26.04	188.97/251.96	0.9	168
	Бутерброд с повидлом	45	65	5.7/4.56	6.19/4.95	55.74/44.59	301/241	0.027	2
	Сок натуральный	150	180	1.05/1.4	0	19.8/26.6	84/112	10	130
	Итого	375	445	12.3/13.3	16.05/18.09	113.16/97.2	573.97/604.93	10.92	
Второй завтрак	Фрукты (банан)	100	100	1.05	0.00	15.68	66.92	10	368
	Итого	456	530.5	1.05	0.00	15.68	66.92	10	
	Салат из свеклы	40	60	0.42/1.09	2.67/3.56	4.54/6.05	45.46/60.61	2.89	33
	Обед	150	200	3.72/4.65	3.1/3.88	9/11.25	78.78/98.46	9.12	76
	Рассольник								
	Ленинградский								
	Гуляш	60	80	14.6/11.68	8.83/7.06	3.98/3.18	154.03/123.2	3.34	152
	Гороховое пюре	120	150	7.05/12.69	2.17/3.91	15.29/27.52	108.85/195.9	3.59	58
	Компот из чернослива	150	200	0.35/0.46	0.00	16.46/21.94	67.23/89.64	0.8	376
	Хлеб пшеничный	30	45	3.76	0.56	39.84	179.44	0	147
	Итого	550	800	29.9/34.33	17.33/18.97	89.11/109.78	633.79/747.25	19.74	
Подлунник	Пирожок с капустой в духовом шкафу	100	150	4.68/3.74	3.37/3.74	27.84/22.27	160.43/128	1.97	128
	Кисломолочный напиток снежок	150	180	4.5/3.0	0.08/0.1	5.7/7.6	41.48/55.3	0.9	401
Итого		250	350	9.18/6.74	3.45/3.84	33.54/29.87	201.91/183.3	2.87	
Итого за третий день		1256	1680.50	51.38/54.37	20.78/22.81	138.33/155.33	902.62/997.47	32.61	

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая и ценность	Витамины и С	№ рецептур ы
		До 3 лет	От 3 до 7 лет	Б	Ж	У			
/День 4, четверг Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	5.44/7.43	5.94/22.63	18.1/22.63	147.6/184.5	0.9	93
	Бутерброд с маслом	28	50	3.03	4.79	20.61	137.59	0	1
	Чай сладкий с молоком	180	200	1.11/1.48	1.11/1.48	10.52/14.02	56.48/75.3	6.0	138
	Итого	425	445	9.58/11.94	21.42/28.9	49.23/57.26	341.67/397.39	6.9	
	Фрукты (мандарин)	100	100	0.56	0	6.02	26.32	4.6	268
Второй завтрак Итого Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	506	530.5	0.56	0	6.02	26.32	4.6	
	Борщ со сметаной	40	60	0.26/0.35	4.45/5.93	0.93/1.24	44.83/59.78	3.5	15
	Рыба тушеная в сметанном соусе	180	200	1.81/4.53	1.65/4.13	4.85/12.13	41.45/103.6	9.98	6
	Пюре картофельное	70	80	8.06/9.39	7.16/8.41	9.71/12.57	135.48/163.6	16.93	139
	Компот из сухофруктов	100	150	2.04/3.06	3.2/4.8	13.62/20.43	92/138	12.1/18.1	321
Итого Подливки	Хлеб пшеничный	150	200	0.39/0.52	0	17.84/23.78	72.89/97.18	0.8	346
	Запеканка из творога	30	45	3.76	0.56	39.84	179.84	0	147
	Кисель	550	800	14.28/18.55	13.82/19.03	73.17/89.56	474.49/604	31.21	
	Итого	120	150	15.58/19.47	11.48/14.36	19.79/24.74	244.78/305.97	5.38	237
	Итого за четвертый день	150	200	0.06/0.08	0	20.07/26.76	80.52/107.36	30	384
Итого	Итого за четвертый день	250	350	15.64/19.55	11.48/14.36	39.86/91.36	325.3/413.33	35.38	
	Итого за четвертый день	1306	1680.	40.06/50.6	46.72/62.29	119.98/244.2	1167.78/1441.04	78.09	
Итого	Итого	1306	1680.	40.06/50.6	46.72/62.29	119.98/244.2	1167.78/1441.04	78.09	
	Итого	1306	1680.	40.06/50.6	46.72/62.29	119.98/244.2	1167.78/1441.04	78.09	
	Итого	1306	1680.	40.06/50.6	46.72/62.29	119.98/244.2	1167.78/1441.04	78.09	
	Итого	1306	1680.	40.06/50.6	46.72/62.29	119.98/244.2	1167.78/1441.04	78.09	
	Итого	1306	1680.	40.06/50.6	46.72/62.29	119.98/244.2	1167.78/1441.04	78.09	

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая и ценность	Витамины и С	№ рецеп- туры
		До 3 лет	От 3 до 7 лет	Б	Ж	У			
День 5, пятница Завтрак	Омлет натуральный	85	105	4.54/5.3	6.55/7.64	5.95/6.94	84.09/98.11	0.23	215
	Бутерброд с мясом	28	50	3.03	4.79	20.61	137.59	0	1
	Какао с молоком	150	200	3.02/4.02	3.14/4.18	17.82/23.76	111.54/148.72	1.08	248
	Итого	355	445	10.59/12.35	14.48/16.61	44.38/51.31	333.22/384.42	1.31	
Второй завтрак Итого Обед	Фрукты (яблоко)	100	100	0.28	0.00	7.91	32.76	16.69	368
	Салат из белокочанной капусты	436	530.5	0.28	0.00	7.91	32.76	16.69	
	40	60	5.9/7.87	10.27/13.7	0.95/1.27	119.88/159.83	0.04	20	
	Суп рисовый на мясокостном бульоне (куриный)	180	200	3.52/4.4	3.36/4.2	7.24/9.05	73.24/91.55	9.12	
Итого	1 уляш	60	80	2.2/3.96	2.12/3.82	14.94/26.89	87.61/157.7	1.95	145
	Каша перловая раскатанная	100	150	3.01	0.35	0.29	103.38	0	84
	Компот из кураги	150	200	0.63/0.84	0.00	17.39/23.18	72.08/96.1	0.8	376
	Хлеб пшеничный	30	45	3.76	0.56	39.84	179.84	0	1
Итого		550	800	16.01/20.83	16.31/22.28	80.36/100.23	532.65/685.02	28.6	
Подливки	Патрушка с творогом	60	80	12.86/14.57	15.59/17.66	71.33/80.84	476.93/540.52	29.1	458
	Йогурт	150	180	4.5/6	9/12	6.15/8.2	123.6/164.8	0.9	401
	Итого	250	350	17.36/20.57	24.59/29.66	77.48/89.04	600.53/705.32	30	
Итого за пятый день		1236	1680	44.24/54.03	55.38/68.55	210.13/248.49	1499.16/1807.52	75.29	

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая и ценность	Витамины и С	№ рецеп- туры
		До 3 лет	От 3 до 7 лет	Б	Ж	У				
День 6, понедельник										
Завтрак	Каши пшеница	150	200	6.04/7.86	9.96/11.92	31.32/31.76	239.34/265.78	0.9	70	
	Бутерброд с повидлом	45	65	4.58/5.7	4.41/6.19	29.19/55.74	179.5/301.47	0	2	
	Чай сладкий с лимоном	150	180	6.2/0.12	0/0	22.36/11.70	169.80/47.70	1.08	200	
Итого		365	435	16.82/13.68	14.37/18.11	82.87/99.2	588.64/614.95	1.08	273	
	Сок натуральны	150	180	1.3/1.95	0.1/0.15	9.98/14.97	37.4/56.1	5/7.5	130	
	Итого	465	585	18.12/15.63	14.47/18.26	92.85/114.17	626.04/671.05	6.08/8.58		
Обед	Салат из отварной	60	60	0.57	4.3	6.26	65.47	3.5	53	
	Моркови с чесноком	150/	200/1	1.68/3.93	1.34/3.98	7.38/5.4	49.32/73.18	19.74/24.	123	
	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	9	1					67		
	Капуста тушеная	120	150	10.62/13.13	10.86/14.59	19.4/15.14	243.7/314.35	4.1/5.46	200	
	Тертая мясные	60	70	3.4/7.3	3.4/6.81	4.34/8.68	62.6/125.21		111	
	Компот из чернослива	150	200	0.35/1.04	0/0	21.94/26.96	89.64/107.44	0.8	376	
Итого	Хлеб пшеничный	30	45	5.12	0.8	37.16	180.8	0	1	
		600	750	21.74/27.96	20.7/30.48	96.48/99.61	691.53/766.45	28.14/34.	43	
Полдник	Мяса вареные	40	40	3.3/4.57	2.68/3.71	20.48/28.35	119.20/165.04	0.97	213	
	Кисломолочный напиток	150	180	0.24/0.24	0/0	11.7/11.7	47.70/47.70	7.36	401	
	Печенье	15	20							
Итого		235	320	3.54/4.81	2.68/3.71	32.18/40.05	166.9/212.74	8.33		
		1300	1655	43.4/48.4	37.85/52.45	221.51/253.83	1484.47/950.24	42.55/51.	34	
	Итого за пятиднев день									

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		До 3 лет	От 3 до 7 лет	Б	Ж	У			
Дети 7, вторые завтраки	Каши ячневая вязкая с маслом	150	200	3.75/9.38	5.57/13.93	17.35/43.38	134.63/336.50	0.9	168
	Бульбурд с маслом	28	50	3.03	4.79	20.61	137.59	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.39/3.18	2.09/2.78	13.29/17.72	81.48/108.64	2.34	395
	Итого	365	435	9.17/15.59	12.45/21.5	51.25/81.71	353.7/582.73	11.34	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	100	100	0.6	0	6	45.32	16.69	368
	Итого	446	520.50	9.77/16.19	12.45/21.5	57.25/87.71	399.02/628.05	13.68	
Обед	Суп из свежих овощей и помидор	40	60	0.15	4.3	6.26	65.47	3.5	15
	Суп гороховый на мясостом бульоне (куриный)	180	200	6.44/8.05	2.50/3.13	13.64/17.06	102.80/128.50	19.74	88
Итого	Плов из птицы	150	200	2.82/3.91	3.15/4.36	28.17/39.01	152.36/210.96	1.95	304
	Компот из сухофруктов	150	200	0.39/0.52	0/0	17.84/23.78	72.89/97.18	0.8	376
	Хлеб пшеничный	30	45	5.12	0.8	37.16	180.8	0	1
	Итого	600	750	14.92/17.75	10.75/12.59	103.07/123.27	574.32/682.91	25.99	
Полдник	Пудинг из овощей	150	200	2.26/3.13	3.32/4.59	10.93/15.14	82.59/114.35	29.1	137
	Итого								
Итого	Чай с сахаром	150	180	0.14/0.18	0/0	8.88/11.84	36.06/48.08	6.0	392
	Итого	250	350	2.4/3.3	3.32/4.59	19.81/26.98	118.65/162.43	35.1	
Итого на обеденный стол	Итого	1296	1620.50	27.09/37.24	26.52/38.68	180.13/237.96	1091.99/1473.39	74.77	

Прочие пития	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецентуры
		До 3 лет	От 3 до 7 лет	Б	Ж	У			
/Каль. №, средн. загрузка	Каши вязкие рисовая с маслом	150	200	4.10/ 5.46	8.52/ 11.36	21.93/ 29.34	180.75/241.00	0	168
	Вутерброд с сыром	34	55	4.3	2.53	20.56	122.17	0	3
	Чай сладкий с молоком	180	200	0.14/ 0.18	0	8.88/ 11.84	36.06/48.08	7.36	138
Итого		365	435	8.54/ 9.94	11.05/ 13.89	51.37/ 61.74	338.98/411.25	7.36	
Итого загрузка	Фрукты (груша)	100	100	0.41	0.41	10.09	45.32	16.69	368
		446	520.50	8.95/ 10.35	11.46/ 14.3	61.46/ 71.83	384.3/456.57	24.05	
Обед	Икра кабачковая	40	60	7.87	13.70	1.27	159.83	25.76	19
	Борщ со сметаной	150	200	3.22/ 4.3	2.43/ 3.24	7.42/ 9.9	64.42/85.9	19.74	6
	Гуляш	60	80	8.00/ 16.00	6.06/ 12.12	0.13/ 0.26	87.09/174.19	0.98	152
	Каши гречневая рассыпчатая	100	150	1.74/ 2.61	2.55/ 3.82	8.41/ 12.61	63.53/95.29	1.95	485
	Чай каркаде	150	200	0.63/ 0.84	0	17.39/ 23.18	72.08/96.10	30	118
Итого	Хлеб пшеничный	30	45	3.76	0.56	39.84	179.44	0	1
		600	750	25.22/ 35.38	25.30/ 33.44	74.46/ 87.06	626.39/790.75	78.43	
Итого загрузка	Битнис с джемом	75/10	75/10	9.2/ 13.8	11.3/ 16.95	24.6/ 36.9	239/358.5	0	265
Итого	Кисломолочный напиток сирок	150	180	4.5/ 6.00	9.00/ 12.00	6.15/ 8.20	123.60/164.80	6.0	401
		250	350	13.7/ 19.8	20.3/ 28.95	30.75/ 45.1	362.6/523.30	6.0	
Итого за		1296	1620.50	47.87/ 57.06/		166.67/ 1373.29/1770.62		108.48	

Исходный пункт	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
		До 3 лет	От 3 до 7 лет	Б	Ж	У			
День 9, четверг Завтрак	Запеканка из творога	120	150	19.47/25.76	14.36/19.14	24.74/32.98	305.97/407.96	0	237
	Печенье	15	20	5.16	5.8	30.53	198.56	0.027	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.39/3.18	2.09/2.78	13.29/17.72	81.48/108.64	2.34	395
		365	435	27.02/28.94	22.25/27.72	68.56/81.23	586.01/715.16	2.36	
Молоко									
	Фрукты (мандарин)	100	100	0.6	0	5.8	26.0	4.5	368
Второй завтрак Молоко		446	520.50	27.62/29.54	22.25/27.72	74.36/87.03	612.01/741.16	6.86	
		45	60	1.09	3.56	6.05	60.61	9.8	53
Обед	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком								
	Рассольник Ленинградский	150	200	2.79/3.72	2.32/3.10	6.75/9.00	59.08/78.78	7.08	26
	Котлета рыбная	60	80	9.71/11.10	8.65/9.88	10.43/11.92	158.36/180.98	8.475	43
	Картофельное пюре	100	150	1.92/2.88	2.97/4.46	12.34/18.51	83.74/125.81		381
Молоко	Компот из черносмородины	150	200	0.35/0.46	0	16.46/21.94	67.23/89.64	0.8	1346
	Хлеб пшеничный	30	45	3.76	0.56	39.84	179.44	0	43
		600	750	19.62/23.01	18.06/26.49	91.87/107.26	608.46/715.36	26.155	1
	Булочка домашняя	50	80	5.70/8.55	6.19/9.28	55.74/83.61	301.47/452.20	0.72	469
Молоко									
	Йогурт	150	180	4.50/6.00	0.08/0.10	5.70/7.60	41.48/55.30	6.0	401
Молоко		250	350	10.2/14.55	6.27/9.38	61.44/91.21	342.95/507.50	6.72	
		1296	1620.50	57.44/67.10	46.58/63.59	227.67/285.50	1563.42/1964.02	397.35	
Итого за дневной день									

Исходные данные	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		До 3 лет	От 3 до 7 лет	Б	Ж	У			
Дневной рацион питания	Каша манная с маслом	150	200	6.81/9.08	8.79/11.72	27.31/36.42	215.55/287.40	0.9	168
	Вустерфорд с маслом	28	50	3.03	4.79	20.61	137.59	0	1
	Чай сладкий с лимоном	180	200	0.18/0.24	0	8.77/11.70	35.77/47.70	2.34	200
	Итого	365	435	10.02/12.35	13.58/16.51	56.69/68.73	388.91/472.69	2.34	368
Дневной завтрак	Фрукты (яблоко)	100	100	0.41	0.41	10.09	45.32	16.69	368
Итого		446	520.5	10.43/12.76	13.99/16.92	66.78/78.82	434.23/518.01	19.03	
Обед	Салат из отварной моркови с чесноком	45	60	0.67	5.99	6.54	82.69	3.5	9
	Суп картофельный с клецками	200	250	2.79/3.72	1.14/11.52	9.96/13.28	61.18/81.58	19.74	85
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	150	200	13.20/19.80	7.05/10.57	8.51/12.76	150.28/225.42	0.98	298
	Соус	150	200	0	0	19.6	80	30	118
Ужин	Хлеб пшеничный	30	45	3.76	0.56	39.84	179.44	0	1
	Итого	600	750	20.42/27.95	14.74/28.64	84.45/92.02	553.59/649.13	54.22	
Полдник	Омлет натуральный	100	150	7.57/11.35	10.91/16.36	9.92/14.88	140.15/210.22	29.1	215
Итого	Кисель	150	200	0.06/0.08	0	20.07/26.76	80.52/107.36	6.0	384
Дневной рацион питания		250	350	7.63/11.43	10.91/16.36	29.99/41.64	220.67/317.58	35.1	
	Итого	1296	1620.50	38.48/52.14	39.64/61.92	181.22/212.48	1208.49/1439.40	108.35	
Итого за неделю		12759	16434.50	428.06/550.66	393.57/526.04	1768.37/2205.39	12460.58/14383.71	1136.21/51.34	

€ (рубли) инвестиции на непрямой	1275.90	1643.45	4.28/ 5.506	3.935/ 5.260	17.68/ 22.05	124.60/143.83	11.36/ 0.51	
€ (доллары) инвестиции на прямой			3.43%/ 3.82%	3.15%/ 3.65%	14.18%/ 15.33%			
% от капитализации								

Утверждаю:
Директор

МКОУ «Комсомольская СШ»

Палласовского муниципального района
Волгоградской области


Сариева Н.Х. Сариева

Примерное 10-дневное меню МКОУ «Комсомольская СШ»
Палласовского муниципального района Волгоградской области

Структурное подразделение « дошкольная группа»

Начат «11» января 2021г.

Окончен «__» 20__ г.

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Витами и С	№ рецептур ы	
		До 3 лет	От 3 до 7 лет	Б	Ж	У				
День1,										
понеделник	Завтрак	Каша манная с маслом	150	200	3,4/4,52	3,96/4,07	22,94/30,57	141/177	0	168
		Бутерброд с маслом	28	50	3,03	4,79	20,61	137,59	0	1
		Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34/2,85	2,00/2,41	10,63/14,36	70/91	0,98/1,17	395
Итого			345	425	8,77/9,83	10,75/11,27	54,18/65,54	348,59/405,59	0,98/1,17	
	Второй завтрак	Фрукты	100	100	0,56	0	6,02	26,32	4,5	368
	Итого		456	530,5	0,56	0	6,02	26,32	4,5	15
Обед		Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	0,38/0,57	2,45/3,68	1,23/1,84	28,56/42,84	7,6/11,4	15
		Суп гороховый на мясокостном бульоне	150	200	1,66/2,21	1,83/2,44	12,1/16,1	92,9/185,8	3,2/4,3	88
		Каша гречневая	100	150	3,0/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	175,33/263	0	186
Итого		Каша гречневая расыпчатая	60	80	4,5/6	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/164,8	0,6/0,8	152
		Гуляш	150	200	0,33/0,44	0	20,82/27,76	96,1084,75/113	0,30/0,4	376
		Компот из кураги	30	45	2,13/3,19	0,33/0,49	13,92/20,43	68,7/103	0	1
Полдник		Хлеб пшеничный	540	735	12/16,91	23,29/28,43	98,35/ 104,68	732,48/824,31	44,28	
		Полочка домашняя	50	80	3,64/5,82	6,26/10,01	26,96/43,13	179,0/286,0	1,6/2	469
		Чай с лимоном	150	180	0,04/0,04	0	9,10/12,13	35/47	30,72	200
Итого за первый день			200	260	3,89/3,95	4,02	45,01/47,93	231,74/243,66	86,86	
			1541	1950,5	44,14/50,01	41,37/47,2	216,5/230,1	1444,16/1575,09		