

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Храмцовская основная общеобразовательная школа»
Структурное подразделение – Храмцовский детский сад

Утверждаю
Директор МКОУ «Храмцовская ООШ»
Н.П. Кайгородова
«___» _____ 2022 г.

**Меню ежедневного горячего питания
детей, посещающих МКОУ «Храмцовская ООШ»
структурное подразделение – Храмцовский детский сад
с 9 часовым режимом функционирования**

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202	8/4
	Цикорий с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	13/10
	Хлеб с маслом	30/10	2,26	4,49	13,7	106	1/13
итого за завтрак		440	11,66	14,79	54,3	397	-
2 завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	-
итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,68	-
обед	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	50	0,8	3,3	5,5	51	6/1
	Суп-пюре из картофеля	200	2,5	2,6	11,8	82	25/2
	Гренки (сухарики)	30	2,6	0,3	17,0	79	34/2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,5	5,9	39,6	217	44/3
	Гуляш из мяса говядины	70	10,4	11,0	3,8	154	11/8
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	17,9	65	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,15	12,3	58,3	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	-
итого за обед		730	28,49	23,73	121,26	775,8	-
полдник	Омлет с картофелем (запеченый)	100	6,4	4,9	8,7	103	4/6
	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35	10/10
итого за полдник		300	6,4	4,9	17,8	138	-
Итого за день		1570	46,95	43,82	203,16	1353,48	-

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,1	5,9	24,7	114,27	18/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	111,76	14/10
	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104	3/13
итого за завтрак		440	13,9	12,3	61,6	330,03	-
2 завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,68	-
итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,68	-
обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,8	5,0	4,1	64	20/1
	Борщ со сметаной	200	1,8	4,3	8,6	89,92	2/2
	Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	117	3/3
	Суфле из рыбы	70	10,4	3,0	2,4	78	14/7
	Кисель	180	0,9	0,0	28,8	103	9/10
	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,15	12,3	58,3	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	-
итого за обед		700	23,69	14,53	89,86	568,72	-
полдник	Запеканка из творога с изюмом	100	16,2	9,6	17,5	220	11/5
	Чай	150	0,2	0,1	13,6	49	10/10
итого за полдник		250	16,4	9,7	31,1	269	-
Итого за день		1490	54,39	36,93	192,36	1210,43	-

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Суп молчный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95	21/2
	Цикорий с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	13/10
	Хлеб с маслом	30/10	2,26	4,49	13,7	106	1/13
итого за завтрак		440	8,66	11,09	39,1	290	-
2 завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	-
итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,68	-
обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	50	0,5	5,0	2,3	54	15/1
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,1	12,3	13,8	188	15/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	11,3	12,4	12,5	201	31/8
	Компот из яблок и изюма	180	0,3	0,0	17,4	64	2/10
	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,15	12,3	58,3	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	-
	итого за обед		680	21,49	30,33	71,66	631,0
полдник	Ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	26,2	212	5/12
	Биойогурт	180	5,4	4,5	21,6	144	-
итого за полдник		245	13,9	12,6	47,8	356	-
Итого за день		1465	44,45	54,42	168,36	1319,68	-

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	97,53	11/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	111,76	14/10
	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104	3/13
итого за завтрак		440	15,3	12,4	68,1	313,29	-
2 завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,68	-
итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,68	-
обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	50	0,8	3,3	6,0	53	4/1
	Суп картофельный с рыбой	180	6,5	3,7	12,9	107	19/2
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	29,6	163	43/3
	Рулет мясной фаршированный омлетом	70	10,8	9,4	4,3	145	28/8
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	17,9	65	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,15	12,3	58,3	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	-
итого за обед		680	27,39	20,33	96,36	660,8	-
полдник	Пирожок с капустой	70	3,5	4,7	16,9	114	1/12
	Кисло-молочный продукт	180	5,0	6,3	8,5	110,7	-
итого за полдник		315	12,05	14,55	52,4	393,45	-
Итого за день		1535	55,14	47,68	226,66	1410,22	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,8	42,4	248	7/4
	Цикорий с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	13/10
	Хлеб с маслом	30/10	2,26	4,49	13,7	106	1/13
итого за завтрак		440	11,26	13,19	69,5	443	-
2 завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	-
итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,68	-
обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,4	4,9	1,6	50	14/1
	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78	20/2
	Капуста тушеная	130	3,0	2,5	15,0	81	8/3
	Суфле из мяса кур паровое	70	13,9	15,9	3,2	211	8/9
	Кисель	180	0,9	0,0	28,8	103	9/10
	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,15	12,3	58,3	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	-
итого за обед		700	24,39	26,73	85,36	650,8	-
полдник	Пряник	75	4,2	3,8	57,2	271,5	-
	Молоко	180	5,2	5,3	8,1	100	-
итого за полдник		255	9,4	9,1	65,3	371,5	-
Итого за день		1495	130,05	49,42	229,96	1507,98	-

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	30,7	195	14/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	111,76	14/10
	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104	3/13
итого за завтрак		440	14,8	11,7	67,6	410,76	-
2 завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,68	-
итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,68	-
обед	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	50	0,5	3,3	2,1	38	7/1
	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	9,8	87	14/2
	Плов из мяса говядины	180	13,3	14,9	33,0	314	4/8
	Компот из яблок и изюма	180	0,3	0,0	17,4	64	2/10
	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,15	12,3	58,3	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	-
итого за обед		680	19,89	24,03	87,96	630,8	-
полдник	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
	Печенье	35	3,55	3,55	27	168,75	
	Чай	180	0,0	0,0	8,2	31	10/10
итого за полдник		255	8,65	8,15	35,5	262,75	-
Итого за день		1470	39,59	39,53	179,66	1187,24	-

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178	5/4
	Цикорий с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	13/10
	Хлеб с маслом	30/10	2,26	4,49	13,7	106	1/13
итого за завтрак		440	10,56	12,49	54,6	373	-
2 завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	-
итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,68	-
обед	Салат из свежих помидор с маслом растительным	50	0,5	5,0	2,3	54	15/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,8	4,4	11,7	88	31/2
	Зразы картофельные с мясом и овощами	150	11,7	8,8	26,5	226	19/8
	Соус молочный	50	1,0	2,9	3,4	43	1/11
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	17,9	65	6/10
	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,15	12,3	58,3	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	-
	итого за обед		690	19,36	21,7	85	592,1
полдник	Сырники со сгущенкой	80	13,7	7,6	16,6	189	6/5
	Чай	180	0,0	0,0	8,2	31	10/10
итого за полдник		260	13,7	7,6	24,8	220	-
Итого за день		1490	44,02	42,19	174,2	1227,78	-

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	29,3	104,78	2/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	111,76	14/10
	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104	3/13
итого за завтрак		440	16	13	66,2	320,54	-
2 завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,68	-
итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,68	-
обед	Горошек зеленый с яйцом	50	3,6	2,9	5,0	53	2/1
	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	10,5	68	9/2
	Капуста тушеная	130	3,0	2,5	15,0	81	8/3
	Котлета рыбная	70	9,6	1,4	5,6	74	9/7
	Кисель	180	0,9	0,0	28,8	103	9/10
	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,15	12,3	58,3	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	-
итого за обед		700	22,79	10,03	90,56	506,8	-
полдник	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	33,8	188	8/12
	Биойогурт	180	5,4	4,5	21,6	144	-
итого за полдник		240	10,7	8,4	55,4	332	-
Итого за день		1480	49,89	31,83	221,96	1202,02	-

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,0	5,9	26,4	175	16/4
	Цикорий с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	13/10
	Хлеб с маслом	30/10	2,26	4,49	13,7	106	1/13
итого за завтрак		440	10,26	13,29	53,5	370	-
2 завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	-
итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,68	-
обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	50	0,5	5,0	2,3	54	15/1
	Суп-пюре гороховый	200	5,2	1,8	17,4	96	29/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	150	11,5	10,5	23,1	227	36/8
	Соус молочный	50	1,0	2,9	3,4	43	1/11
	Компот из яблок и изюма	180	0,3	0,0	17,4	64	2/10
	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,15	12,3	58,3	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	-
	итого за обед		700	22,79	20,83	89,26	611,8
полдник	Омлет с капустой запеченый	70	4,5	3,4	6,1	72	4/6
	Чай	180	0,0	0,0	8,2	31	10/10
итого за полдник		250	4,5	3,4	14,3	103	-
Итого за день		1490	37,95	37,92	166,86	1127,48	-

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Суп молчный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95	21/2
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	111,76	14/10
	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104	3/13
итого за завтрак		440	12,2	10,1	48,9	310,76	-
2 завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,68	-
итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,68	-
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	7,4	53	6/2
	Рагу из овощей	130	2,0	3,2	13,9	84	18/3
	Суфле из мяса кур	70	13,9	15,9	3,2	211	8/9
	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	32,0	115	9/10
	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,15	12,3	58,3	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5	-
итого за обед		670	22,69	22,33	82,16	590,8	-
полдник	Салат из моркови с растительным маслом	50	1,7	4,2	5,9	63	10/1
	Печенье	35	3,55	3,55	27	168,75	-
	Чай	180	0,0	0,0	8,2	31	10/10
итого за полдник		265	5,25	7,55	41,1	262,75	-
Итого за день		1475	40,54	40,38	181,96	1206,99	-
Среднее значение за период:		1496	54,3	42,4	195	1275	-