

Примерное 10-ти дневное меню Муниципального автономного общеобразовательного учреждения "Основная общеобразовательная школа № 280" п. Оленья Губа имени Героя Российской Федерации Дениса Александровича Опарина

Возрастна

я Дети от 3 до 7 лет (весенне-летний период)

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	180	4,75	2,75	20,99	128,39	266
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	180	2,86	2,50	13,57	87,17	514
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,65	6,57	15,80	141,68	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	12,26	11,82	50,36	357,24	
ЗАВТРАК 2	Сок для детского питания (Яблоко)	160	0,00	0,00	17,92	71,68	799
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		160	0,00	0,00	17,92	71,68	
ОБЕД	Томаты в с/с	50	0,15	0,05	1,05	4,97	1003
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4,57	2,54	12,53	91,71	84
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	700
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	11,11	11,49	6,79	172,45	282
	Пюре картофельное	130	2,87	3,76	19,18	122,43	321
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	19,88	79,44	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	21,50	18,48	72,79	537	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	14,57	22,72	2,94	274,77	215
	Огурец соленый	50	0,40	0,05	0,85	6,5	1002
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	701

	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	106,2	401
	Сдоба обыкновенная	80	6,84	3,58	47,50	248,15	466
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		500	30,03	33,27	79,05	740,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	63,79	63,57	220,12	1706,34	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша гречневая	180	12,73	7,69	30,92	233,06	414
	Какао с молоком	180	3,67	3,04	15,46	103	397
	Бутерброд с маслом	40	2,69	4,09	18,08	120	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	19,09	14,82	64,46	456,06	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,68	2,61	4,28	43,83	22
	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	1,17	3,51	4,86	55,62	71
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	700
	Тефтели мясные (1-й вариант)	70	5,17	5,73	6,83	99,75	286
	Макаронные изделия отварные	130	5,14	0,96	31,67	155,61	204
	Соус сметанный с томатом	20	0,39	0,77	1,61	15,15	355
	Компот из сухофруктов	180	1,40	0,09	24,55	103,57	126
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	16,59	14,15	87,16	539,53	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,16	10,28	31,78	264	206
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	701
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,18	36,9	393
	Булочка "К чаю"	60	19,55	2,21	31,47	178,69	485
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		480	33,82	13,67	92,99	584,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	69,90	43,04	254,41	1626,98	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша вязкая (пшеничная)	180	5,53	0,49	30,69	141,25	168.16
	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,35	1,17	14,31	72,9	506
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,65	6,57	15,80	141,68	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	11,53	8,23	60,80	355,83	
ЗАВТРАК 2	Сок для детского питания (Яблоко-Абрикос)	160	0,00	0,00	19,20	76,8	799
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		160	0,00	0,00	19,20	76,8	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с чесноком	50	0,74	2,05	4,30	38,51	57
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	180	1,26	3,49	7,69	67,41	78
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	700
	Тефтели рыбные тушеные	70	9,01	3,44	9,66	105	261
	Пюре картофельное	130	2,87	3,76	19,18	122,43	321
	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,60	14,9	348

	Компот из свежих плодов	180	0,40	0,14	21,78	86,94	372a
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	17,15	14,20	77,57	501,19	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Вареники ленивые	250	39,32	20,60	38,68	493,35	229
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	0,94	1,47	16,06	350
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	701
	Ряженка	180	5,04	7,20	7,56	120,6	401.3
	Кондитерское изделие	30	0,96	0,84	24,33	102,63	702.2
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		520	48,74	30,74	92,60	837,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1755	77,42	53,17	250,17	1771,26	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша вязкая (рисовая)	180	6,88	3,91	36,36	209,18	168.17
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	2,66	14,74	93,8	395
	Бутерброд с маслом	40	2,69	4,09	18,08	120	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,59	10,66	69,18	422,98	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,86	3,61	4,61	54,51	25
	Суп картофельный с клецками	180	1,48	2,23	9,05	62,28	85
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	700
	Гуляш из отварного мяса	80	12,58	11,90	3,10	169,97	277
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	7,64	3,94	34,53	203,91	165
	Компот из свежих ягод	180	0,27	0,11	16,34	66,46	375
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	25,47	22,27	80,99	623,13	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, запеченная с овощами	230	13,89	24,52	19,62	355,81	267
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	701
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	89,05	398
	Кондитерское изделие	30	0,96	0,84	24,33	102,63	702.2
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		480	18,46	26,77	83,19	652,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	56,92	60,10	243,16	1745,4	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (геркулесовая)	180	7,81	5,54	24,12	178,61	185.3
	Какао с молоком	180	3,67	3,04	15,46	103	397
	Бутерброд с маслом	40	2,69	4,09	18,08	120	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	14,17	12,67	57,66	401,61	
ЗАВТРАК 2	Сок для детского питания (Яблоко)	160	0,00	0,00	17,92	71,68	799
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		160	0,00	0,00	17,92	71,68	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,47	3,56	1,40	40,49	19
	Суп картофельный с крупой на мяс/б	180	1,57	2,05	10,30	65,88	80
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	700

	Тефтели мясные (2-й вариант)	70	4,77	5,48	6,03	92,75	287
	Макаронные изделия отварные	130	5,14	0,96	31,67	155,61	204
	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,60	14,9	348
	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	33,48	135,34	380
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	15,76	13,42	97,84	570,97	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Картофель, запеченный в сметанном соусе	230	5,54	9,36	29,92	225,4	151
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	701
	Чай с сахаром	180	0,11	0,04	17,98	72	392.2
	Кондитерское изделие	30	0,96	0,84	24,33	102,63	702.2
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		480	9,61	11,40	92,79	504,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	39,54	37,49	266,21	1549,09	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая (манная с сахаром)	180	7,99	3,89	37,89	218,86	168.6a
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	2,66	14,74	93,8	395
	Бутерброд с маслом	40	2,69	4,09	18,08	120	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	13,70	10,64	70,71	432,66	
ЗАВТРАК 2	Сок для детского питания (Яблоко)	160	0,00	0,00	17,92	71,68	799
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		160	0,00	0,00	17,92	71,68	
ОБЕД	Салат из квашенной капусты с луком	50	0,48	1,53	3,03	27,47	2
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,07	2,12	10,35	89,12	82
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	700
	Жаркое по-домашнему	180	22,36	20,36	19,85	352,49	276
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	19,88	79,44	372
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	27,71	24,65	66,47	614,52	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Оладьи	200	14,10	22,56	76,16	563,08	449
	молоко сгущенное	30	1,55	0,52	11,47	56,91	2
	Ряженка	180	5,04	7,20	7,56	120,6	401.3
	Кондитерское изделие	30	0,96	0,84	24,33	102,63	702.2
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	701
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		480	24,65	32,28	140,08	948,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	66,06	67,57	295,18	2066,88	
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,44	5,04	16,42	132,84	93
	Какао с молоком	180	3,67	3,04	15,46	103	397
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,65	6,57	15,80	141,68	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	13,76	14,65	47,68	377,52	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с чесноком	50	0,74	2,05	4,30	38,51	57

	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,51	6,10	61,02	67
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	700
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	11,11	11,49	6,79	172,45	282
	Пюре картофельное	130	2,87	3,76	19,18	122,43	321
	Соус сметанный	20	0,29	0,77	1,23	13,11	354
	Компот из свежих плодов	180	0,40	0,14	21,78	86,94	372a
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	19,31	22,20	72,74	560,46	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	180	31,57	21,69	30,87	446,4	237
	молоко сгущенное	30	1,55	0,52	11,47	56,91	2
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	701
	Йогурт	180	9,00	5,76	6,30	122,4	401.5
	Булочка "К чаю"	60	19,55	2,21	31,47	178,69	485
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		490	64,67	31,34	100,67	909,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	98,14	68,59	230,89	1894,18	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая (пшенная)	180	10,15	5,92	37,13	243,77	168.1
	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,35	1,17	14,31	72,9	506
	Бутерброд с маслом	40	2,69	4,09	18,08	120	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	14,19	11,18	69,52	436,67	
ЗАВТРАК 2	Сок для детского питания (Яблоко-Абрикос)	160	0,00	0,00	19,20	76,8	799
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		160	0,00	0,00	19,20	76,8	
ОБЕД	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,68	2,61	4,28	43,83	22
	Рассольник ленинградский	180	1,51	3,69	11,95	86,94	76
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	700
	Голубцы ленивые	200	19,20	16,24	28,38	337,62	298
	Соус сметанный	20	0,29	0,77	1,23	13,11	354
	Компот из сухофруктов	180	1,40	0,09	24,55	103,57	126
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	25,72	23,88	83,75	651,07	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	14,57	22,72	2,94	274,77	215
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,49	0,09	3,12	19,25	10
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	701
	Ватрушки	60	7,90	4,70	25,01	173,14	458
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	106,2	401
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		480	32,18	34,43	58,83	678,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	72,09	69,49	231,30	1842,7	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша ячневая	180	8,32	6,23	29,65	203,38	418
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	2,66	14,74	93,8	395

	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,65	6,57	15,80	141,68	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	15,99	15,46	60,19	438,86	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	50	0,71	2,55	4,18	42,42	33
	Суп гороховый со сметаной	180	3,96	3,78	11,75	97,02	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	700
	Печень по-строгановски	80	22,05	16,10	9,98	274,53	93
	Рис отварной	130	3,33	4,06	34,44	187,66	315
	Компот из свежих ягод	180	0,27	0,11	16,34	66,46	375
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	32,96	27,08	90,05	734,09	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рагу из овощей	230	3,63	18,98	19,96	265,05	137
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	701
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,18	36,9	393
	Кондитерское изделие	30	0,96	0,84	24,33	102,63	702.2
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		480	7,70	21,00	74,03	509,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1645	57,05	63,94	234,07	1729,33	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	180	4,61	5,80	14,11	127,75	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,04	15,46	103	397
	Бутерброд с маслом	40	2,69	4,09	18,08	120	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,97	12,93	47,65	350,75	
ЗАВТРАК 2	Сок для детского питания (Яблоко)	160	0,00	0,00	17,92	71,68	799
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		160	0,00	0,00	17,92	71,68	
ОБЕД	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,49	0,09	3,12	19,25	10
	Борщ на кур/б со сметаной	180	1,48	3,60	10,15	79,02	58
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	700
	Котлеты рыбные любительские	80	11,27	3,71	5,86	100,93	256
	Пюре картофельное	130	2,87	3,76	19,18	122,43	321
	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,60	14,9	348
	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	33,48	135,34	380
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	20,92	12,53	86,75	537,87	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Винегрет овощной	230	3,15	10,74	18,05	183,38	45
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	701
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	89,05	398
	Кондитерское изделие	30	0,96	0,84	24,33	102,63	702.2
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		480	7,72	12,99	81,62	479,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	39,61	38,45	233,94	1440,16	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	16920	640,52	565,41	2459,45	17372,32	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1692	64,05	56,54	245,94	1737,23	