

**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 1,5 до 3 лет (весенне-летний период)

категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	150	3,96	2,29	17,49	107	266
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	170	2,70	2,36	12,82	82,33	514
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,62	5,11	12,29	110,19	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>10,28</b>	<b>9,76</b>	<b>42,60</b>	<b>299,52</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок для детского питания (Яблоко)	150	0,00	0,00	16,80	67,2	799
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,80</b>	<b>67,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Томаты в с/с	30	0,09	0,03	0,63	2,98	1003
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,81	2,11	10,44	76,43	84
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	700
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	50	7,93	8,20	4,85	123,18	282
	Пюре картофельное	110	2,43	3,18	16,23	103,6	321
	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,20	11,18	348
	Компот из свежих плодов (яблоки)	160	0,13	0,13	15,90	63,55	372
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>545</b>	<b>16,54</b>	<b>14,64</b>	<b>59,27</b>	<b>430,42</b>	
<b>УПЛОТНЕН</b>	Омлет натуральный	130	12,62	19,69	2,55	238,13	215

<b>Н</b> <b>ПОЛДНИК</b>	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	5,2	1002
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Кефир	170	4,93	5,44	6,80	100,3	401
	Сдоба обыкновенная	50	4,28	2,24	29,68	155,1	466
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>420</b>	<b>24,40</b>	<b>28,28</b>	<b>55,13</b>	<b>577,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1470</b>	<b>51,22</b>	<b>52,68</b>	<b>173,80</b>	<b>1374,47</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая	155	10,96	6,62	26,63	200,69	414
	Какао с молоком	165	3,37	2,79	14,17	94,41	397
	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,07	13,56	90	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>16,35</b>	<b>12,48</b>	<b>54,36</b>	<b>385,1</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0,41	1,56	2,57	26,3	22
	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	0,97	2,93	4,05	46,35	71
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	700
	Тефтели мясные (1-й вариант)	50	3,69	4,09	4,88	71,25	286
	Макаронные изделия отварные	110	4,35	0,81	26,80	131,67	204
	Соус сметанный с томатом	15	0,29	0,58	1,21	11,36	355
	Компот из сухофруктов	150	1,17	0,08	20,46	86,31	126
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>535</b>	<b>12,86</b>	<b>10,41</b>	<b>69,99</b>	<b>422,74</b>	
<b>УПЛОТНЕН</b> <b>Н</b> <b>ПОЛДНИК</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	170	9,49	8,74	27,01	224,4	206
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Чай с лимоном	170	0,10	0,02	8,67	34,85	393
	Булочка "К чаю"	50	16,29	1,84	26,23	148,91	485
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>420</b>	<b>28,13</b>	<b>11,47</b>	<b>77,33</b>	<b>486,76</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1405</b>	<b>57,74</b>	<b>34,76</b>	<b>211,48</b>	<b>1341,6</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,60	0,41	25,57	117,71	168.16
	Чай с молоком (1-й вариант)	170	1,27	1,10	13,51	68,85	506
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,62	5,11	12,29	110,19	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>9,49</b>	<b>6,62</b>	<b>51,37</b>	<b>296,75</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок для детского питания (Яблоко-Абрикос)	150	0,00	0,00	18,00	72	799
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>18,00</b>	<b>72</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной свеклы с чесноком	30	0,44	1,23	2,58	23,11	57
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	150	1,05	2,91	6,40	56,18	78
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	700
	Тефтели рыбные тушеные	60	7,72	2,95	8,28	90	261

	Пюре картофельное	110	2,43	3,18	16,23	103,6	321
	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,20	11,18	348
	Компот из свежих плодов	150	0,33	0,12	18,15	72,45	372a
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>545</b>	<b>14,12</b>	<b>11,38</b>	<b>62,86</b>	<b>406,02</b>	
<b>УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК</b>	Вареники ленивые	200	31,46	16,48	30,94	394,68	229
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,32	0,70	1,10	12,04	350
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Ряженка	170	4,76	6,80	7,14	113,9	401.3
	Кондитерское изделие	20	0,64	0,56	16,22	68,42	702.2
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>435</b>	<b>39,43</b>	<b>25,41</b>	<b>70,82</b>	<b>667,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1485</b>	<b>63,04</b>	<b>43,41</b>	<b>203,05</b>	<b>1442,41</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая (рисовая)	150	5,73	3,26	30,30	174,31	168.17
	Кофейный напиток с молоком	170	2,86	2,52	13,92	88,59	395
	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,07	13,56	90	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>10,61</b>	<b>8,85</b>	<b>57,78</b>	<b>352,9</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,51	2,17	2,77	32,71	25
	Суп картофельный с клецками	150	1,23	1,86	7,55	51,9	85
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	700
	Гуляш из отварного мяса	70	11,01	10,42	2,72	148,72	277
	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	6,47	3,33	29,22	172,54	165
	Компот из свежих ягод	150	0,23	0,09	13,62	55,38	375
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>21,43</b>	<b>18,23</b>	<b>65,90</b>	<b>510,75</b>	
<b>УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК</b>	Рыба, запеченная с овощами	200	12,08	21,32	17,06	309,4	267
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Напиток из плодов шиповника	170	0,58	0,24	17,65	84,1	398
	Кондитерское изделие	20	0,64	0,56	16,22	68,42	702.2
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>420</b>	<b>15,55</b>	<b>22,99</b>	<b>66,35</b>	<b>540,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1410</b>	<b>47,99</b>	<b>50,47</b>	<b>199,83</b>	<b>1451,17</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая (геркулесовая)	150	6,51	4,62	20,10	148,85	185.3
	Какао с молоком	165	3,37	2,79	14,17	94,41	397
	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,07	13,56	90	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>345</b>	<b>11,90</b>	<b>10,48</b>	<b>47,83</b>	<b>333,26</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок для детского питания (Яблоко)	150	0,00	0,00	16,80	67,2	799
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,80</b>	<b>67,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,28	2,13	0,84	24,29	19

	Суп картофельный с крупой на мяс/б	150	1,31	1,71	8,58	54,9	80
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	700
	Тефтели мясные (2-й вариант)	50	3,41	3,91	4,31	66,25	287
	Макаронные изделия отварные	110	4,35	0,81	26,80	131,67	204
	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,20	11,18	348
	Кисель из кураги	150	0,78	0,04	27,90	112,79	380
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>535</b>	<b>12,28</b>	<b>9,59</b>	<b>79,65</b>	<b>450,58</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Картофель, запеченный в сметанном соусе	210	5,06	8,55	27,32	205,8	151
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Чай с сахаром	170	0,10	0,03	16,98	68	392.2
	Кондитерское изделие	20	0,64	0,56	16,22	68,42	702.2
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>430</b>	<b>8,05</b>	<b>10,01</b>	<b>75,94</b>	<b>420,82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1460</b>	<b>32,23</b>	<b>30,08</b>	<b>220,22</b>	<b>1271,86</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая (манная с сахаром)	150	6,66	3,24	31,57	182,38	168.6а
	Кофейный напиток с молоком	170	2,86	2,52	13,92	88,59	395
	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,07	13,56	90	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>11,54</b>	<b>8,83</b>	<b>59,05</b>	<b>360,97</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок для детского питания (Яблоко)	150	0,00	0,00	16,80	67,2	799
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,80</b>	<b>67,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашенной капусты с луком	30	0,29	0,92	1,82	16,48	2
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,72	1,77	8,62	74,26	82
	Жаркое по-домашнему	160	19,87	18,10	17,65	313,33	276
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	700
	Компот из свежих плодов (яблоки)	160	0,13	0,13	15,90	63,55	372
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>23,99</b>	<b>21,28</b>	<b>54,01</b>	<b>517,12</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Оладьи	180	12,69	20,30	68,54	506,77	449
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	молоко сгущенное	20	1,04	0,35	7,64	37,94	2
	Ряженка	170	4,76	6,80	7,14	113,9	401.3
	Кондитерское изделие	20	0,64	0,56	16,22	68,42	702.2
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>420</b>	<b>21,38</b>	<b>28,88</b>	<b>114,96</b>	<b>805,63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1450</b>	<b>56,91</b>	<b>58,99</b>	<b>244,82</b>	<b>1750,92</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,83	4,48	14,59	118,08	93
	Какао с молоком	165	3,37	2,79	14,17	94,41	397
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,62	5,11	12,29	110,19	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>360</b>	<b>11,82</b>	<b>12,38</b>	<b>41,05</b>	<b>322,68</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	3681

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной свеклы с чесноком	30	0,44	1,23	2,58	23,11	57
	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,89	4,02	46,2	66
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	50	7,93	8,20	4,85	123,18	282
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	700
	Пюре картофельное	110	2,43	3,18	16,23	103,6	321
	Соус сметанный	15	0,22	0,58	0,92	9,83	354
	Компот из свежих плодов	150	0,33	0,12	18,15	72,45	372a
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>535</b>	<b>14,35</b>	<b>16,56</b>	<b>56,77</b>	<b>427,87</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Запеканка из творога	150	26,31	18,08	25,72	372	237
	молоко сгущенное	20	1,04	0,35	7,64	37,94	2
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Йогурт	170	8,50	5,44	5,95	115,6	401.5
	Булочка "К чаю"	50	16,29	1,84	26,23	148,91	485
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>420</b>	<b>54,39</b>	<b>26,58</b>	<b>80,96</b>	<b>753,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1415</b>	<b>80,96</b>	<b>55,92</b>	<b>188,58</b>	<b>1550,6</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая (пшенная)	150	8,46	4,93	30,94	203,14	168.1
	Чай с молоком (1-й вариант)	170	1,27	1,10	13,51	68,85	506
	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,07	13,56	90	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>11,75</b>	<b>9,10</b>	<b>58,01</b>	<b>361,99</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок для детского питания (Яблоко-Абрикос)	150	0,00	0,00	18,00	72	799
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>18,00</b>	<b>72</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0,41	1,56	2,57	26,3	22
	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,96	72,45	76
	Голубцы ленивые	170	16,32	13,80	24,12	286,98	298
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	700
	Соус сметанный	15	0,22	0,58	0,92	9,83	354
		Компот из сухофруктов	150	1,17	0,08	20,46	86,31
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>545</b>	<b>21,36</b>	<b>19,45</b>	<b>68,05</b>	<b>531,37</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Омлет натуральный	130	12,62	19,69	2,55	238,13	215
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	0,08	2,50	15,4	10
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Кефир	170	4,93	5,44	6,80	100,3	401
	Ватрушки	50	6,59	3,91	20,84	144,29	458
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>420</b>	<b>27,58</b>	<b>29,99</b>	<b>48,11</b>	<b>576,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1465</b>	<b>60,69</b>	<b>58,54</b>	<b>192,17</b>	<b>1542,08</b>	
<b>День 9</b>							

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая	150	6,93	5,19	24,70	169,48	418
	Кофейный напиток с молоком	170	2,86	2,52	13,92	88,59	395
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,62	5,11	12,29	110,19	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>13,41</b>	<b>12,82</b>	<b>50,91</b>	<b>368,26</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	3681
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной свеклы	30	0,43	1,53	2,51	25,45	33
	Суп гороховый со сметаной	150	3,30	3,15	9,80	80,85	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	700
	Печень по-строгановски	70	19,29	14,08	8,73	240,21	93
	Рис отварной	110	2,82	3,43	29,14	158,79	315
	Компот из свежих ягод	150	0,23	0,09	13,62	55,38	375
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>28,05</b>	<b>22,64</b>	<b>73,82</b>	<b>610,18</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Рагу из овощей	200	3,16	16,50	17,36	230,48	137
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Чай с лимоном	170	0,10	0,02	8,67	34,85	393
	Кондитерское изделие	20	0,64	0,56	16,22	68,42	702.2
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>420</b>	<b>6,15</b>	<b>17,95</b>	<b>57,67</b>	<b>412,35</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1415</b>	<b>48,01</b>	<b>53,81</b>	<b>192,20</b>	<b>1437,79</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой	155	3,97	4,99	12,15	110	94
	Какао с молоком	165	3,37	2,79	14,17	94,41	397
	Бутерброд с маслом	30	2,02	3,07	13,56	90	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>9,36</b>	<b>10,85</b>	<b>39,88</b>	<b>294,41</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок для детского питания (Яблоко)	150	0,00	0,00	16,80	67,2	799
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>16,80</b>	<b>67,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	0,08	2,50	15,4	10
	Борщ на кур/б со сметаной	150	1,23	3,00	8,46	65,85	58
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	700
	Котлеты рыбные любительские	60	8,45	2,78	4,39	75,7	256
	Пюре картофельное	110	2,43	3,18	16,23	103,6	321
	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,20	11,18	348
	Кисель из кураги	150	0,78	0,04	27,90	112,79	380
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>555</b>	<b>16,23</b>	<b>10,07</b>	<b>70,70</b>	<b>434,02</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Винегрет овощной	200	2,74	9,34	15,70	159,46	45
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	701
	Напиток из плодов шиповника	170	0,58	0,24	17,65	84,1	398
	Кондитерское изделие	20	0,64	0,56	16,22	68,42	702.2

<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>420</b>	<b>6,21</b>	<b>11,01</b>	<b>64,99</b>	<b>390,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1475</b>	<b>31,80</b>	<b>31,93</b>	<b>192,37</b>	<b>1186,21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>14450</b>	<b>530,59</b>	<b>470,59</b>	<b>2018,52</b>	<b>14349,11</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1445</b>	<b>53,06</b>	<b>47,06</b>	<b>201,85</b>	<b>1434,91</b>	