

№ рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
5/4	Каша манная	150	4	3.8	20.6	133.5
		180	4.8	4.6	24.7	160.2
54-23гн-2020	Кофейный напиток	180	3.4	3.2	10.1	82.1
		200	3.8	3.6	11.2	91.2
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	20	1.6	0.3	10	50
		40	3.2	0.6	20	100
54-19з-2020	Масло сливочное порциями	6	0.06	5	0.06	44.9
		12	0.12	10	0.12	89.8
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0	14.2	56
	Итого за Завтрак	456	9.56	12.3	54.96	366.5
		532	12.42	18.8	70.22	497.2
Обед						
54-20з-2020	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
		60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	150	3.5	4.2	4.3	68.7
		180	4.2	5.1	5.2	83.8
54-2м-2020	Гуляш из говядины	50	8.4	8.2	2	116
		70	11.8	11.5	2.8	162.4
54-11г-2020	Пюре картофельное	110	2.4	3.9	14.5	102.2
		130	2.8	4.6	17.1	110.7
54-1хн-2020	Компот из изюма	150	0.75	0.08	11.8	50.2
		180	0.9	0.09	14.1	60.2
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	30	2.4	0.45	15	75
		60	4.8	0.9	30	150
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	10.2	50
		30	2.4	0.45	15.3	75
	Итого за Обед	540	19.95	17.23	59.6	473.2
		710	28.6	22.74	88	664.2
Полдник						
54-2в-2020	Ватрушка творожная	70	11.6	14.6	21	260
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0.15	0	4.9	22.3
		180	0.2	0	5.9	24.1
	Итого за Полдник	220	11.75	14.6	25.9	282.3
		250	11.8	14.6	26.9	284.1
	Итого за день	1216	41.26	44.13	140.46	1122
		1492	52.82	56.14	185.12	1445.5
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-7к-2020	Каша пшеничная молочная с изюмом	150	6.2	7.2	31.1	214.4
		180	7.4	8.6	37.3	257.3
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
		200	1.4	1.1	8.6	50.2
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	20	1.6	0.3	10	50
		40	3.2	0.6	20	100
54-1з-2020	Сыр порциями	8	1.8	2.3	0	28.6
		12	2.7	3.5	0	42.9
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	100	1.35	0.3	12.15	60
	Итого за Завтрак	458	12.25	11.1	60.95	398.2
		532	16.05	14.1	78.05	510.4

	Обед					
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронами	150	3.9	2.1	14.01	90.6
		180	4.7	2.5	16.8	108.7
54-4м-2020	Котлета из мяса говядины	50	9.1	8.8	8.2	147.5
		70	12.8	12.2	11.6	206.5
54-8г-2020	Капуста тушеная	110	2.8	3.2	10.7	83.2
		130	3.3	3.8	12.7	98.4
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8
		180	0.5	0	17.9	73
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	30	2.4	0.45	15	75
		60	4.8	0.9	30	150
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	10.2	50
		30	2.4	0.45	15.3	75
	Итого за Обед	510	20.2	14.85	73.01	507.1
		650	28.5	19.85	104.3	711.6
	Полдник					
54-1т-2020	Запеканка из творога с джемом	115	19.7	7.13	14.87	202.8
		140	23.6	8.56	17.84	243.36
54-21гн-2020	Какао с молоком	150	2.5	2	8.3	60.8
		180	3	2.4	10	73
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	15	1.2	0.2	7.5	37.5
		30	2.4	0.4	15	75
	Итого за Полдник	280	23.4	9.33	30.67	301.1
		350	29	11.36	42.84	391.36
	Итого за день	1248	55.85	35.28	164.63	1206.4
		1532	73.55	45.31	225.19	1613.36
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2к-2020	Каша рисовая молочная	150	3.9	4	21.5	138.4
		180	4.7	4.8	25.8	166.1
648	Кисель	180	0	0	19	73
		200	0	0	21.1	81
1/3	Хлеб пшеничный с "Валетек" с маслом сливочным	25	1.6	4.5	10.05	87.4
		50	3.3	9	20.1	174.8
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0	14.2	56
	Итого за Завтрак	455	6	8.5	64.75	354.8
		530	8.5	13.8	81.2	477.9
	Обед					
54-2с-2020	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	4.2	4.3	7.7	83.6
		180	4.3	5.1	9.2	100.3
54-8м-2020	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	50	6.8	5.9	4.2	97.6
		70	9.6	8.3	5.8	136.6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.9	4.6	26.4	171.4
		130	8.2	5.4	31.2	282.6
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	30	0.5	0.1	6.5	28.4
		60	0.9	0.1	12.9	56.8
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	150	0.4	0.1	14.6	61
		180	0.5	0.12	17.5	73.2
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	30	2.4	0.45	15	75
		60	4.8	0.9	30	150
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	10.2	50
		30	2.4	0.45	15.3	75
	Итого за Обед	540	22.8	15.75	84.6	567
		710	30.7	20.37	121.9	874.5

	Полдник					
54-1о-2020	Омлет натуральный	80	6.8	9.5	1.7	120.1
		100	8.5	11.9	2.1	150.1
	Кефир (снежок)	150	4.5	3.8	6	76.5
		180	5.4	4.5	7.2	91.8
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	15	1.2	0.2	7.5	37.5
		30	2.4	0.4	15	75
	Итого за Полдник	245	12.5	13.5	15.2	234.1
		310	16.3	16.8	24.3	316.9
	Итого за день	1240	41.3	37.75	164.55	1155.9
		1550	55.5	50.97	227.4	1669.3
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11к-2020	Каша молочная геркулесовая с курагой	150	6.4	8.1	27.7	209.7
		180	7.7	9.7	33.2	251.6
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	3	2.4	10	73
		200	3.3	2.7	11.1	81.1
1/3	Хлеб пшеничный с "Валетек" с маслом	25	1.6	4.5	10.05	87.4
		50	3.3	9	20.1	174.8
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	100	1.35	0.3	12.15	60
	Итого за Завтрак	455	12.35	15.3	59.9	430.1
		530	15.65	21.7	76.55	567.5
	Обед					
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	150	3.6	4.4	10.3	95.1
		180	4.3	5.3	12.4	114.1
54-14м-2020	Фрикадельки мясные	50	6.8	6.1	3.3	95.7
		70	7.9	8.5	4.7	133.9
54-9г-2020	Рагу из овощей	110	2	5.4	10	98
		130	2.4	6.4	10.8	106.2
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8
		180	0.5	0	17.9	73
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	30	2.4	0.45	15	75
		60	4.8	0.9	30	150
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	10.2	50
		30	2.4	0.45	15.3	75
	Итого за Обед	510	16.8	16.65	63.7	474.6
		650	22.3	21.55	91.1	652.2
	Полдник					
6/12	Ватрушка со сметаной	70	6	9.1	33	240.1
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	1.1	0.8	6.4	37.7
		180	1.3	1	7.7	45.2
	Итого за Полдник	220	7.1	9.9	39.4	277.8
		250	7.3	10.1	40.7	285.3
	Итого за день	1185	36.25	41.85	163	1182.5
		1430	45.25	53.35	208.35	1505

Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.2	3.4	13.5	101.7
		180	5	4.1	16.2	122.8
54-23гн-2020	Кофейный напиток	150	2.8	2.6	8.4	68.4
		180	3.4	3.2	10.1	82.1
1/3	Хлеб пшеничный с "Валетек" с маслом	25	1.6	4.5	10.05	87.4
		50	3.3	9	20.1	174.8
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0	14.2	56
Итого за Завтрак		425	9.1	10.5	46.15	313.5
		510	12.2	16.3	60.6	435.7
Обед						
54-17с-2020	Суп из овощей	150	1.08	2.8	6.1	54
		180	1.3	3.4	7.3	65
54-3р-2020	Котлета рыбная из минтая	50	7	1.4	4.2	57.2
		70	9.8	2	6	80
54-11г-2020	Пюре картофельное	110	2.4	3.9	14.5	102.2
		130	2.8	4.6	17.1	110.7
54-2соус-2020	Соус белый основной	100	2.7	4.2	4.3	66.3
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоком	30	0.2	3	2.2	37.2
		60	0.6	6.1	4.3	74.2
648	Кисель	150	0	0	15.8	61
		180	0	0	19	73
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	30	2.4	0.45	15	75
		60	4.8	0.9	30	150
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	10.2	50
		30	2.4	0.45	15.3	75
Итого за Обед		640	17.38	16.05	72.3	502.9
		810	24.4	21.65	103.3	694.2
Полдник						
	Печенье	50	3.2	9.1	29	214
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.9	24.1
		200	0.22	0	6.5	26.8
Итого за Полдник		230	3.4	9.1	34.9	238.1
		250	3.42	9.1	35.5	240.8
Итого за день		1295	29.88	35.65	153.35	1054.5
		1570	40.02	47.05	199.4	1370.7
Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
14/4	Каша молочная ячневая	150	4.5	4	23	146
		180	5.4	4.8	27.6	175.2
54-23гн-2020	Кофейный напиток	180	3.4	3.2	10.1	82.1
		200	3.8	3.6	11.2	91.2
1/3	Хлеб пшеничный с "Валетек" с маслом	25	1.6	4.5	10.05	87.4
		50	3.3	9	20.1	174.8
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	100	1.35	0.3	12.15	60
Итого за Завтрак		455	10.85	12	55.3	375.5
		530	13.85	17.7	71.05	501.2

	Обед					
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой(горбуша)	150	9.59	4.1	7.15	87.2
		180	16.6	4.9	8.6	104.3
54-2м-2020	Гуляш из говядины	50	8.4	8.2	2	116
		70	11.8	11.5	2.8	162.4
54-1г-2020	Макароны отварные	110	3.9	3.6	24	144.3
		130	4.7	4.2	28.4	170.6
25/1	Салат из отв.свеклы с изюмом	30	0.4	2.4	6.1	47
		60	0.8	4.9	12.2	94
54-1хн-2020	Компот из кураги	150	0.75	0.08	11.8	50.2
		180	0.9	0.09	14.1	60.2
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	30	2.4	0.45	15	75
		60	4.8	0.9	30	150
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	10.2	50
		30	2.4	0.45	15.3	75
	Итого за Обед	540	27.04	19.13	76.25	569.7
		710	42	26.94	111.4	816.5
	Полдник					
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5.3	3.9	33.8	188
	Молоко кипяченое	150	4.3	4.5	6.8	84
		180	5.2	5.3	8.1	100
	Итого за Полдник	210	9.6	8.4	40.6	272
		240	10.5	9.2	41.9	288
	Итого за день	1205	47.49	39.53	172.15	1217.2
		1480	66.35	53.84	224.35	1605.7
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
15-4	Каша пшеничная молочная	150	4.9	4.5	23.4	154.5
		180	5.9	5.4	28.1	185.4
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
		200	1.4	1.1	8.6	50.2
1/3	Хлеб пшеничный с "Валетек" с маслом	25	1.6	4.5	10.05	87.4
		50	3.3	9	20.1	174.8
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0	14.2	56
	Итого за Завтрак	455	8.3	10	55.35	343.1
		530	11.1	15.5	71	466.4
	Обед					
25/2	Суп-пюре с гречками	150	1.8	2	9.6	61
		180	2.2	2.4	11.5	73
54-6г-2020	Рис отварной	110	2.8	3.5	26.8	149.2
		130	3.2	4.1	31.6	176.4
54-9р-2020	Тефтели рыбные из минтая в соусе	50	7.8	5.8	6.2	107.7
		70	11	8	8.9	150.7
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49.1
		180	0.6	0.24	13.7	58.9
54-14з-2020	Салат из отварной свеклы с и изюмом	30	0.5	1.6	5	36.7
		60	1	3.2	10	73.4
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	30	2.4	0.45	15	75
		60	4.8	0.9	30	150
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	10.2	50
		30	2.4	0.45	15.3	75
	Итого за Обед	540	17.4	13.85	84.2	528.7
		710	25.2	19.29	121	757.4

	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	50	9.8	2.8	10.3	106.7
		75	14.7	4.2	15.4	142
	Напиток кисломолочный Снежок	150	4.5	3.8	6	76.5
		180	5.4	4.5	7.2	91.8
	Итого за Полдник	200	14.3	6.6	16.3	183.2
		255	20.1	8.7	22.6	233.8
	Итого за день	1195	40	30.45	155.85	1055
		1495	56.4	43.49	214.6	1457.6
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-16к-2020	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	17.9	126.8
		180	4.4	5.3	21.5	152.2
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	3	2.4	10	73
		200	3.3	2.7	11.1	81.1
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	20	1.6	0.3	10	50
		40	3.2	0.6	20	100
54-1з-2020	Сыр порциями	10	2.3	2.9	0	35.8
		15	3.4	4.4	0	53.7
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	100	1.35	0.3	12.15	60
	Итого за Завтрак	460	11.95	10.3	50.05	345.6
		535	15.65	13.3	64.75	447
	Обед					
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	150	1.4	2.1	9	58
		180	1.7	2.5	10.8	70
54-4г-2020	Греча рассыпчатая отварная	110	6.9	4.6	26.4	171.4
		130	8.2	5.4	31.2	282.6
54-25м-2020	Кура отварная	50	16.1	1.2	0.6	77.4
		70	22.5	1.6	0.8	108.4
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8
		180	0.5	0	17.9	73
54-7з-2020	Салат из капусты белокачанной	30	0.7	3	3.1	8.9
		60	1.6	6.1	6.2	13.9
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	30	2.4	0.45	15	75
		60	4.8	0.9	30	150
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	10.2	50
		30	2.4	0.45	15.3	75
	Итого за Обед	540	29.5	11.65	79.2	501.5
		710	41.7	16.95	112.2	772.9
	Полдник					
54-1т-2020	Запеканка творожная со сгущ.молоком	115	19.7	7.13	14.87	202.8
		140	23.6	8.56	17.84	243.36
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	1.1	0.8	6.4	37.7
		180	1.3	1	7.7	45.2
	Итого за Полдник		20.8	7.93	21.27	240.5
			24.9	9.56	25.54	288.56
	Итого за день		62.25	29.88	150.52	1087.6
			82.25	39.81	202.49	1508.46

Четверг, 2 неделя						
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	130	5.1	6.7	20.5	163.6
		150	6.4	8.5	25.7	204.6
54-23гн-2020	Кофейный напиток	180	3.4	3.2	10.1	82.1
		200	3.8	3.6	11.2	91.2
1/3	Хлеб пшеничный с "Валетек" с маслом	25	1.6	4.5	10.05	87.4
		50	3.3	9	20.1	174.8
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	100	1.35	0.3	12.15	60
	Итого за Завтрак	435	11.45	14.7	52.8	393.1
		500	14.85	21.4	69.15	530.6
	Обед					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	150	5	0.34	12.2	99.4
		180	6	0.42	14.5	118.9
54-5м-2020	Котлета куриная	50	9.6	2.2	6.8	84.2
		70	13.4	3	9.4	118
54-11г-2020	Пюре картофельное	110	2.4	3.9	14.5	102.2
		130	2.8	4.6	17.1	110.7
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	30	0.5	0.1	6.5	28.4
		60	0.9	0.1	12.9	56.8
648	Кисель	150	0	0	15.8	61
		180	0	0	19	73
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	30	2.4	0.45	15	75
		60	4.8	0.9	30	150
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	10.2	50
		30	2.4	0.45	15.3	75
	Итого за Обед	540	21.5	7.29	81	500.2
		710	30.3	9.47	118.2	702.4
	Полдник					
54-1о-2020	Омлет натуральный	80	6.8	9.5	1.7	120.1
		100	8.5	11.9	2.1	150.1
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	1.1	0.8	6.4	37.7
		180	1.3	1	7.7	45.2
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	15	1.2	0.2	7.5	37.5
		30	2.4	0.4	15	75
	Итого за Полдник	245	9.1	10.5	15.6	195.3
		310	12.2	13.3	24.8	270.3
	Итого за день	1220	42.05	32.49	149.4	1088.6
		1520	57.35	44.17	212.15	1503.3
Пятница, 2 неделя						
	Завтрак					
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	150	3.7	3.4	13.9	101.1
		180	4.5	4.1	18.4	121.3
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	20	1.6	0.3	10	50
		40	3.2	0.6	20	100
54-1з-2020	Сыр порциями	10	2.3	2.9	0	35.8
		15	3.4	4.4	0	53.7
54-23гн-2020	Кофейный напиток	150	2.8	2.6	8.4	68.4
		180	3.4	3.2	10.1	82.1
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0	14.2	56
	Итого за Завтрак	430	10.9	9.2	46.5	311.3
		515	15	12.3	62.7	413.1

	Обед					
54-10с-2020	Суп Крестьянский с перловой крупой	150	3.7	4.4	8.5	88.5
		180	4.5	5.3	10.2	106.3
54-27м-2020	Рагу с курой	120	12.5	4.2	10.5	130.3
		150	15.6	5.3	13.1	162.9
648	Кисель	150	0	0	15.8	61
		180	0	0	19	73
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	10.2	50
		30	2.4	0.45	15.3	75
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	30	2.4	0.45	15	75
		60	4.8	0.9	30	150
	Итого за Обед	470	20.2	9.35	60	404.8
		600	27.3	11.95	87.6	567.2
	Полдник					
17/2	Пирожки с джемом	70	4.1	3.5	43.7	215
	Кефир	150	4.5	3.8	6	76.5
		180	5.4	4.5	7.2	91.8
	Итого за Полдник	220	8.6	7.3	49.7	291.5
		250	9.5	8	50.9	306.8
	Итого за день	1120	39.7	25.85	156.2	1007.6
		1365	51.8	32.25	201.2	1287.1
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ до 3-х лет	448.4	10.27	11.39	54.67	363.17
	Средние показатели за ЗАВТРАКИ с 3-х до 7-ми лет	524.4	13.53	16.49	70.53	484.70
	Средние показатели за ОБЕДЫ до 3-х лет	537.0	21.28	14.18	73.39	502.97
	Средние показатели за ОБЕДЫ с 3-х до 7-ми лет	697.0	30.10	19.08	105.90	721.31
	Средние показатели за ПОЛДНИКИ до 3-х лет	207.0	12.06	9.72	28.95	251.59
	Средние показатели за ПОЛДНИКИ с 3-х до 7-ми лет	246.5	14.50	11.07	33.60	290.59
	Средние показатели за ДЕНЬ до 3-х лет	1192.4	43.60	35.29	157.01	1117.73
	Средние показатели за ДЕНЬ с 3-х до 7-ми лет	1467.9	58.13	46.64	210.03	1496.60

№ рецептуры	Название блюда	Масса порции	Цена	Калорийность
		г.	р.	Ккал.
	Завтрак			
	Итого за Завтрак			
	Обед			
54-3с-2020				
54-1з-2020				
54-2гн-2020				
	Итого за Обед		0	0
			0	0
	Итого за завтрак и обед		0	0
			0	0

УТВЕРЖДАЮ
 МКОУ "Вновь-Юрмытская СОШ"
 Директор Н.П.Мурашкина _____

УТВЕРЖДАЮ
 МКОУ "Вновь-Юрмытская СОШ"
 Директор Н.П.Мурашкина _____

Меню на _____

Меню на _____

Название блюда	Возраст					
	1-3 лет			3-7 лет		
	Масса	Цена	Калори	Масса	Цена	Калор
г.	р.	Ккал.	г.	р.	Ккал.	
Завтрак						
Итого за Завтрак						
Обед						
Итого за Обед						
Полдник						
Итого за Полдник						

Отв. за питание _____ Н.К.Завьялова

Название блюда	Возраст					
	1-3 лет			3-7 лет		
	Масса	Цена	Калори	Масса	Цена	Калори
г.	р.	Ккал.	г.	р.	Ккал.	
Завтрак						
Итого за Завтрак						
Обед						
Итого за Обед						
Полдник						
Итого за Полдник						

Отв. за питание _____ Н.К.Завьялова

