

10-ти дневное меню на 2024-2025учебный год (летний период)

САД (день первый)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная на концентрате в молоке со сливочным маслом	200	2.67	3.50	10.21	90.94	0	7.н331
	Батон с маслом	45	3.11	5.33	21.36	118.86	0	7.035
	Чай с лимоном	180	0.02	0.00	4.65	19.75	0	2021/29/10
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.10	41.61	0	7.031
	Яблоко	100	0.35	0.35	10.80	39.60	0	7.346
Обед	Салат из помидоров раст. маслом	60	0.30	0.04	0.87	5.20	0	7.288
	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	180	0.79	1.38	4.04	32.10	0	7.8/2/2
	Гуляш из мяса свинины	80	15.26	14.77	3.72	231.20	0	7.11/8/1-1
	Каша перловая	130	3.05	3.69	23.25	145.29	0	7.142/5
	Компот из сухофруктов	180	0.49	0.03	8.91	40.45	0.05	2021/6 10
	Хлеб ржаной	40	6.60	1.20	41.80	181.00	0	7.003
	Соль	5	0.00	0.00	0.00	0.00	0	7.044
Полдник	Чай с сахаром	180	0	0	5.91	24.64	0	7.354/6
	Хлеб пшеничный	20	7.60	0.90	50.10	231.00	0	2021/103
	Рагу с овощами	150	5.55	6.88	32.42	230.87	0	7.180-2
Итого за 1 день		1650.00	46.29	38.17	228.14	1432.51	0.05	

ПРИМЕЧАНИЕ: в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по завозу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

10-00	Апельсин	130	0.63	0.14	7.21	28		7.210
	Банан	130	1.05	0.07	15.26	62.3		7.129
	Груша	150	0.36	0.27	9.27	38.7		7.187/7
Полдник	Биойгурт	180	5.133	5.867	7.333	92.96		7.403/10

УТВЕРЖДАЮ:
_____/Т.В.Стрельникова

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (летний период)
САД (день второй)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	3.09	3.14	16.08	105.14	0	7.2/4/1
	Батон с маслом с сыром	54	4.21	6.61	19.79	128.79	0	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.49	2.48	16.33	98.12	0	2021/32/11
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	41.4	0	7.031
Обед	Салат из из отварного картофеля, моркови, репчатого лука с раст.маслом	50	1.12	6.8	12.9	107.79	0	7.28/1/1
	Суп-лапша на курином бульоне	180	1.97	2.99	14.01	104.59	0	7.20/2/2
	Капуста тушеная	130	2.17	3.14	8.89	69.96	0	7.112
	Котлета из мяса куры	70	19.06	4.01	5.24	144.24	0	7.н114/2
	Компот из сухофруктов	180	0.49	0.03	8.91	40.45	0.05	2021/6 10
	Хлеб ржаной	40	6.60	1.20	41.80	181.00	0	7.003
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Полдник	Чай с сахаром	180	0	0	5.91	24.64	0	7.354/6
	Тефтели рыбные с рисом	150	23.23	15.7	12.07	308.24	0	7.12/7/4
	Хлеб пшеничный	20	7.60	0.90	50.10	231.00	0	2021/103
	Печенье	20	2.15	1.08	15.88	85.52	0	7.308/6
Итого за 2 день		1539.00	74.68	48.18	238.01	1670.88	0.05	

ПРИМЕЧАНИЕ: в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по заводу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

10-00	Апельсин	130	0.63	0.14	7.21	28		7.210
	Банан	130	1.05	0.07	15.26	62.3		7.129
	Груша	120	0.36	0.27	9.27	38.7		7.187/7
Полдник	Биойогурт	180	4.99	3.19	8.49	84.86		7.023

УТВЕРЖДАЮ:
 _____/Т.В.Стрельникова

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (летний период)

САД (день третий)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	2.48	3.22	12.11	94.89	0	7.16/4/1
	Батон с маслом сыром	45	3.11	5.33	21.36	118.86	0	7.035
	Какао с молоком	180	1.77	1.71	7.28	56.05	0	2021/36/1
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	41.4	0	7.031/1
Обед	Салат из огурцов с раст маслом	60	2.93	3.8	5.93	77.4	0	7.291
	Рассольник с крупой и сметаной	180	1.95	2.99	14.01	86.46	0	7.11/2/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами .	180	6.92	6	16.18	157.69	0	7.6/9/2
	Соус молочный	20	2.36	5	6.92	91.32	0	7,020.
	Компот из изюма	180	0.29	0	10.26	41.83	0.05	7.078/1
	Хлеб ржаной	40	6.60	1.20	41.80	181.00	0	7.003
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Полдник	Биойогурт	180	5.6	6.4	9.4	116	0	7.270/1/8
	Ватрушка со сметаной	70	9.92	15.45	52.32	426.75	0	7.6/12/4
Итого за 3 день		1420.00	44.43	51.20	207.67	1489.65	0.05	

ПРИМЕЧАНИЕ: в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по завозу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

10-00	Апельсин	130	0.63	0.14	7.21	28		7.210
	Банан	130	1.05	0.07	15.26	62.3		7.129
	Груша	120	0.36	0.27	9.27	38.7		7.187/7
Полдник	Йогурт питьевой	150	4.99	3.19	8.49	84.86		7.023

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (летний период)
САД (день четвертый)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная	140	12.79	15.95	16.69	289.18	0	7.11/5/2
	Соус молочный	20	2.36	5	6.92	91.32	0	7.020.
	Батон с маслом	45	4.21	6.61	19.79	128.79	0	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	180	1.4	1.41	7.07	52.25	0	2021/32/11
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.51	0.1	10.27	42.24	0	7.031
	Яблоко	100	0.35	0.35	10.80	39.60	0	7.346
Обед	Салат из помидоров с растительным маслом	60	2.32	12.36	17.6	193.8	0	7.288
	Уха рыбацкая	180	7.83	4.07	10.86	108.15	0	7.30/2/3-2
	Гуляш из мяса куры	70	20.47	3.99	2.87	140.15	0	7.н190-4с
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4.08	3.35	25.1	141.02	0	7.н076
	Компот из сухофруктов	180	0.49	0.03	8.91	40.45	0.05	2021/6 10
	Хлеб ржаной	40	6.60	1.20	41.80	181.00	0	7.003
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Ватрушка с повидлом	80	7.35	8.62	49.25	329.37	0	7.150/1
	Кефир	180	2.61	3.21	10.92	83.17	0	7.075-3
Итого за 4 день		1610.00	73.87	66.35	248.95	1901.89	0.05	

ПРИМЕЧАНИЕ: в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по заводу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

10-00	Апельсин	130	0.63	0.14	7.21	28		7.210
	Банан	130	1.05	0.07	15.26	62.3		7.129
	Груша	120	0.36	0.27	9.27	38.7		7.187/7
Полдник	Йогурт питьевой	150	4.99	3.19	8.49	84.86		7.023

УТВЕРЖДАЮ:
_____/Т.В.Стрельникова

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (летний период)

САД (день пятый)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	165	12.03	15.35	4.19	204.53	0	7.н038/8
	Батон с маслом с сыром	54	2.97	5.27	20.4	114.88	0	7.175/1
	Какао с молоком	200	1.54	1.56	7.89	55.97	0	7.285
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	41.4	0	7.031
	Яблоко	100	0.35	0.35	10.80	39.60	0	7.346
Обед	Салат из огурцов с раст маслом	60	1.1	5.95	12.15	109.48	0	7.291
	Борщ вегетарианский со сметаной	200	1.84	2.83	11.43	78.98	0	7.н136-1
	Пюре картофельное	130	2	2.5	14.81	95.82	0	7.64-1/1
	Компот из яблок	180	0.04	0.03	7.39	30.89	0.05	7.197/1
	Хлеб ржаной	40	6.60	1.20	41.80	181.00	0	7.003
	Биточки (котлеты) рыбные	70	13.51	1.87	7.74	133.7	0	7.9/7/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Полдник	Пюре из гороха со сливочным маслом	150	6.44	3.01	16.19	124.27	0	7.362-1
	Чай с сахаром	180	0	0	5.91	24.64	0	7.354/6
	Хлеб пшеничный	20	7.60	0.90	50.10	231.00	0	2021/103
	Вафли	20	0.56	0.49	14.23	55.61	0	7.015
Итого за 5 день		1674.00	57.08	41.41	235.13	1521.77	0.05	

ПРИМЕЧАНИЕ: в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по заводу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

10-00	Яблоко	120	0.42	0.42	12.46	42.93		7.008
	Банан	130	1.05	0.07	15.26	62.3		7.129
	Груша	120	0.36	0.27	9.27	38.7		7.187/7
Полдник	Йогурт питьевой	150	4.99	3.19	8.49	84.86		7.023

УТВЕРЖДАЮ:
_____/Т.В.Стрельникова

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (летний период)

САД (день шестой)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая на конц.молоке со слив.маслом	200	2.56	3.72	10.48	92.98	0	7.н125с
	Батон с маслом	45	2.97	5.27	20.4	114.88	0	7.035
	Чай с лимоном	180	0.02	0.00	4.65	19.75	0	2021/29/10
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	41.4	0	7.031
	Яблоко	100	0.35	0.35	10.80	39.60	0	7.346
Обед	Салат из помидоров с раст.маслом	60	1.3	4.08	21.54	115	0	7.288
	Суп крестьянский (рис)	200	0.96	3.65	6.52	61.011	0	7.264
	Котлета мясная	70	14.97	12.64	2.45	203.99	0	7.н163/7
	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	2.91	3.17	13.81	98.12	0	7.н227/2
	Компот из сухофруктов	180	0.49	0.03	8.91	40.45	0.05	2021/6 10
	Хлеб ржаной	40	6.60	1.20	41.80	181.00	0	7.003
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Полдник	Снежок	180	4.77	5.871	19.99	137.829	0	7.082-2
	Соус молочный	20	2.36	5	6.92	91.32	0	7,020.
	Сырники из творога	150	13.91	16.93	19.01	316.43	0	7.077
	печенье	20	0.56	0.49	14.23	55.61	0	7.308/6
Итого за 6 день		1680.00	55.23	62.50	211.61	1609.37	0.05	

ПРИМЕЧАНИЕ: в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по заводу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

10-00	Апельсин	130	0.63	0.14	7.21	28		7.210
	Банан	130	1.05	0.07	15.26	62.3		7.129
	Груша	120	0.36	0.27	9.27	38.7		7.187/7
Полдник	Йогурт питьевой	150	4.99	3.19	8.49	84.86		7.023

УТВЕРЖДАЮ:

_____/Т.В.Стрельникова

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (летний период)

САД (день седьмой)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	180	2.91	4.33	12.72	104.26	0	7.н123С4
	Батон с маслом с сыром	54	4.21	6.61	19.79	128.79	0	7.175/1
	Какао с молоком	200	1.54	1.56	7.89	55.97	0	7.285
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	41.4	0	7.031
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп.луком, сол огурцом раст масл	50	0.9	5.38	6.63	76.16	0	7.29/1/1
	Уха рыбацкая	180	3.42	1.16	5.52	55.05	0	7.30/2/2
	Бигус с мясом куры	180	8.85	4.07	5.91	100.09	0	7.350/1
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	25.445	99.948	0.05	7.248
	Хлеб ржаной	40	6.60	1.20	41.80	181.00	0	7.003
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
	Шанежка с картофелем	70	7.42	6.53	39.03	265.16	0	7.148/2
	Чай с сахаром	180	0	0	5.91	24.64	0	7.354/6
Итого за 7 день		1439.00	36.35	30.94	180.75	1132.47	0.05	

ПРИМЕЧАНИЕ: в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по заводу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

10-00	Апельсин	130	0.63	0.14	7.21	28		7.210
	Банан	130	1.05	0.07	15.26	62.3		7.129
	Груша	120	0.36	0.27	9.27	38.7		7.187/7
Полдник	Йогурт питьевой	150	4.99	3.19	8.49	84.86		7.023

УТВЕРЖДАЮ:

_____/Т.В.Стрельникова

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (летний период)

САД (день восьмой)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная	150	18.31	24.15	13.46	340	25	7.н039
	Батон с маслом с сыром	54	5.03	7.47	19.65	138.43	0	7.175/1
	Повидло	20	0.08	0	13.3	50.93	0	7.185
	Чай с молоком	180	2.76	2.96	13.57	87.38	0	7.12/10/1
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	41.4	0	7.031
Обед	Салат из огурцов с раст. маслом	60	1.67	4.735	8.32	66.846	0	7.291
	Суп гороховый	200	7.72	5.16	17.65	132.8	0	7.н086
	Котлета мясная	70	14.97	12.64	2.45	203.99	0	7.н163/7
	Пюре розовое	150	2.79	4.047	18.356	115.91	0	7.047
	Компот из сухофруктов	180	0.49	0.03	8.91	40.45	0.05	2021/6 10
	Хлеб ржаной	40	6.60	1.20	41.80	181.00	0	7.003
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Полдник	Биокефир	180	5.133	5.867	7.333	92.96	0	7.403/10
	Сдоба обыкновенная	70	5.34	6.96	25.95	202.9	0	7.8/12/3
Итого за 8 день		1459.00	71.39	75.32	200.85	1695.00	0.05	

ПРИМЕЧАНИЕ: в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по заводу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

10-00	Апельсин	130	0.63	0.14	7.21	28		7.210
	Банан	130	1.05	0.07	15.26	62.3		7.129
	Груша	120	0.36	0.27	9.27	38.7		7.187/7
Полдник	Биоiogурт питьевой	150	4.99	3.19	8.49	84.86		7.023

УТВЕРЖДАЮ:

_____/Т.В.Стрельникова

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (летний период)

САД (день девятый)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия отварные в молоке со слив масл	150	2.3	3.01	7.51	72.78	0	7.н132/4
	Батон с маслом	45	4.21	6.61	19.79	128.79	0	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	180	1.4	1.41	7.07	52.25	0	2021/32/11
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	41.4	0	7.031
	Груша	100	0.36	0.27	9.27	42.3		7.187/1
Обед	Салат из помидоров с раст.маслом	60	2.94	3.82	5.96	77.4	0	7.288
	Свекольник со сметаной	180	6.28	7.74	13.63	141.53	0	7.5/2/2
	Жаркое по-домашнему с мясом куры	180	18.1	8.3	28.27	278.78	0	7.н070-2/2
	Компот из сухофруктов	180	0.49	0.03	8.91	40.45	0.05	2021/6 10
	Хлеб ржаной	40	6.60	1.20	41.80	181.00	0	7.003
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Полдник	Чай с сахаром	180	0	0	5.91	24.64	0	7.354/6
	Рыба отварная под маринадом	150	19.034	13.028	6.118	214.86	0	7.2/7/1
	Хлеб пшеничный	20	7.60	0.90	50.10	231.00	0	2021/103
	Печенье	20	2.15	1.08	15.88	85.55	0	7,308/6
Итого за 9 день		1590.00	71.96	47.50	230.32	1612.73	0.05	

ПРИМЕЧАНИЕ: в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по заводу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

10-00	Апельсин	130	0.63	0.14	7.21	28		7.210
	Банан	130	1.05	0.07	15.26	62.3		7.129
	Груша	105	0.36	0.27	9.27	38.7		7.187/7
Полдник	Йогурт питьевой	150	4.99	3.19	8.49	84.86		7.023

УТВЕРЖДАЮ:

_____/Т.В.Стрельникова

10-ти дневное меню на 2024-2025 учебный год (летний период)

САД (день десятый)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с масл слив	180	3.23	3.16	15.65	115.74	0	7.11/4/1
	Батон с маслом и сыром	54	2.97	5.27	20.4	114.88	0	7.175/1
	Чай с молоком	180	3.22	3.26	15.99	101.08	0	7.12/10/1
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	41.4	0	7.031
	Яблоко	100	0.35	0.35	10.80	39.60	0	7.346
Обед	Салат из огурцов раст.маслом	60	2.24	15.2	6.92	169.14	0	7.291
	Суп-пюре из картофеля	180	2.54	5.01	16.01	115.27	0	7.25/2/2
	Печень по строгиновски	70	10.34	21.04	1.45	266	0	7.249/1
	Макаронные изделия отварные	130	3.85	3.17	26.77	160.98	0	7.н151-1
	Компот из сухофруктов	180	0.29	0	10.26	41.83	0.05	7.110/2
	Хлеб ржаной	40	6.60	1.20	41.80	181.00	0	7.003
	Соль	50	0	0	0	0	0	7.044
Полдник	Хлеб пшеничный	20	7.60	0.90	50.10	231.00	0	2021/103
	Чай с сахаром	180	0	0	5.91	24.64	0	7.354/6
	Капуста в омлете	150	5.27	7.76	23.58	169.83	0	7.046с
	Вафли	20	1.6	0.2		11.1	0	7.015/2
Итого за 10 день		1694.00	50.60	66.62	255.74	1783.49	0.05	

ПРИМЕЧАНИЕ: в 10-00 наименование блюд (яблоко) и в полднике (кефир) может быть изменено по заводу фруктов и кисломолочных продуктов поставщиками в следующем порядке:

10-00	Апельсин	130	0.63	0.14	7.21	28		7.210
	Банан	130	1.05	0.07	15.26	62.3		7.129
	Груша	105	0.36	0.27	9.27	38.7		7.187/7
Полдник	Йогурт питьевой	150	4.99	3.19	8.49	84.86		7.023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 502183754424259648339656506821166549734047792895

Владелец Стрельникова Татьяна Владимировна

Действителен с 09.01.2024 по 08.01.2025