

Фещенко

Светлана

Васильевна

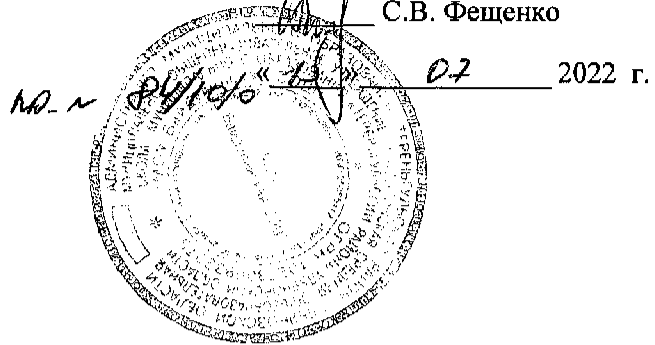


Подписано цифровой
подписью
Фещенко Светлана Васильевна
DN: cn = Фещенко Светлана
Васильевна, c=RU
Причина: Я-автор этого
документа
Местонахождение:
Ульяновская область,
Тереньгульский р-н, с
Байдулино, ул. 50 лет Победы,
д.12
Дата: 2022.07.13 10:58:29
+09'00'

Утверждаю:

Директор МОУ Байдулинской СОШ

С.В. Фещенко



Десятидневное меню приготавливаемых блюд

филиала МОУ Байдулинской СОШ

детский сад ст.Молвино

на 2022 – 2023 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Лапша молочная	200	5,7	4,9	21,7	155	Т.К.27
	Какао напиток	200	2,9	2,5	24,8	134,0	Т.К.39
	Батон с маслом	30/7	2,3	0,9	15,4	78,6	Т.К.58, 60
Второй завтрак	Апельсин	75	0,8	0,2	6,9	36,6	Т.К. 76
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,96	6,06	4,44	76,2	Т.К. 62
	Суп картофельный	250	2,96	4,28	14,18	107,1	Т.К. 3
	Гречневая каша	110	8,98	9,37	35,51	262,68	Т.К. 21
	Гуляш из говядины	70	16,49	16,7	3,26	228,9	Т.К. 15
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	Т.К. 41
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4	Т.К. 61
Полдник	Оладьи из муки со сгущенным молоком	120/3	6,5	10,68	37,42	289,48	Т.К. 48
	Чай с сахаром	200	0,15	0,08	11,25	45	Т.К. 37
Итого за первый день			50,64	56,07	221,36	1615,96	
День 2							
Завтрак	Каша овсяная молочная	200	6,73	9,9	24,95	215,16	Т.К. 33
	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107	Т.К. 36
	Батон с маслом	30/7	2,3	0,9	15,4	78,6	Т.К. 58, 60
	И сыром	10	3,45	4,45	0	54,5	Т.К. 59
Второй завтрак	Йогурт	100	4	3	6	96,00	Т.К. 44
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор,	60	0,44	5,05	1,44	53,0	Т.К. 68
	(салат из морской капусты)	60	1,91	2,71	7,72	62,7	Т.К. 70
	Уха из свежей рыбы	250	8,07	2,28	9,18	108,1	Т.К.9

	Капуста тушеная с мясом	200	4,93	7,65	32,47	221,0	Т.К. 22
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	Т.К. 41
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4	Т.К. 61
Полдник	Плюшка	80	18,0	23,0	0,14	256,0	Т.К. 50
	Сок	200	0,75	0,15	14,85	64,5	Т.К. 43
	Конфета	20					
Итого за второй день			34,65	33,48	103,14	852,00	
День 3							
Завтрак	Макароны с сыром	100 /15	9,3	15,46	35,5	319,64	Т.К. 19
	Какао напиток	200	2,9	2,5	24,8	134,0	Т.К.39
	Батон с маслом	30/7	2,3	0,9	15,4	78,6	Т.К.58, 60
Второй завтрак	Яблоко	75	0,3	0,3	8,3	40	Т.К. 74
Обед	Салат из вареной свеклы с луком	50	1	3,0	5,8	53,9	Т.К. 65
	Суп гороховый	250	6,66	4,68	19,34	146,64	Т.К. 6
	Плов с курицей	200	2,54	4,07	25,74	152	Т.К. 24
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	Т.К. 41
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4	Т.К. 61
Полдник	Омлет	125/5	13,5	24,5	2,3	285,1	Т.К. 51
	Вафля	20	0,6	0,7	15,5	70,8	Т.К. 56
	Чай с сахаром	200	0,15	0,08	11,25	45	Т.К. 37
Итого за третий день			42,15	56,59	210,43	1528,08	
День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,39	9,11	32,21	241,56	Т.К. 26
	Чай с молоком	200	1,56	1,62	8,85	54,64	Т.К. 38
	Батон с маслом	30/7	2,3	0,9	15,4	78,6	Т.К.58, 60
Второй завтрак	Груша	75	0,3	0,3	8,8	40,0	Т.К. 77
Обед	Винегрет	60	1,66	7,09	8,5	103,53	Т.К. 71
	Рассольник	250	2,81	4,47	17,47	121,68	Т.К. 5

	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,0	Т.К. 14
	Котлета рыбная	70	9,3	6,8	10,5	139,6	Т.К. 17
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	Т.К. 41
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4	Т.К. 61
Полдник	Пирожок печёный с начинкой	80	4,0	1,7	47,7	222,6	Т.К. 45
	Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113	Т.К. 42
Итого за четвертый день			35,42	37,89	244,13	1458,61	
День 5							
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,23	8,9	25,67	108,13	Т.К. 34
	Чай с лимоном	200	0,11	2,03	6,65	26,29	Т.К. 40
	Батон с маслом	30/7	2,3	0,9	15,4	78,6	Т.К. 58, 60
	И сыром	10	3,45	4,45	0	54,5	Т.К. 59
Второй завтрак	Яблоко	75	0,3	0,3	8,3	40	Т.К. 74
Обед	Салат из свежей капусты с варёной свеклой	60	1,65	7,09	4,91	90,77	Т.К. 73
	Борщ со сметаной	250	2,96	4,18	11,93	96,9	Т.К.10
	Гороховое пюре, котлета мясная	150/70	18,6	18,90	8	297,5	Т.К. 25, Т.К. 16
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	Т.К. 41
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4	Т.К. 61
Полдник	Картофель тушёный в молоке	200	1,93	2,82	10,78	96,29	Т.К.54
	Печенье	25	1,5	2	14,9	83,4	Т.К. 57
	Кофейный напиток	200	1,13	0,98	16,8	80,25	Т.К. 35
Итого за пятый день			43,06	52,95	169,84	1255,03	
День 6							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,15	8,32	28,51	209,88	Т.К. 29
	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107	Т.К. 36
	Батон с маслом	30/7	2,3	0,9	15,4	78,6	Т.К.58, 60
Второй	Апельсин	75	0,8	0,2	6,9	36,6	Т.К. 76

завтрак							
Обед	Салат витаминный	40	3,2	1,6	0	27,4	Т.К. 63
	Суп куриный	250	3,9	2,8	20,0	121	Т.К. 1
	Рагу овощное	200	3,06	6,03	11,79	115,2	Т.К. 13
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	Т.К. 41
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4	Т.К. 61
Полдник	Плюшка	80	25,5	42,7	0,18	456	Т.К. 50
	Сок	200	0,75	0,15	14,85	64,5	Т.К. 43
Итого за шестой день			49,06	64,4	166,53	1418,58	
День 7							
Завтрак	Манная каша	200	6,07	8,18	27,32	207,24	Т.К. 28
	Какао напиток	200	2,9	2,5	24,8	134,0	Т.К.39
	Батон с маслом	30/7	2,3	0,9	15,4	78,6	Т.К.58, 60
Второй завтрак	Йогурт	100	4	3	6	96	Т.К. 44
Обед	Салат из свежей капусты с кукурузой	50	1,92	10,08	7,89	130,22	Т.К. 72
	Суп с клецками	250	3,74	2,97	19,97	121,68	Т.К. 2
	Запеканка картофельная с мясом	150	12,0	17,9	25,0	309,4	Т.К. 23
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	Т.К. 41
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4	Т.К. 61
Полдник	Лапшевник с сыром	170	9,3	15,46	35,5	319,64	Т.К. 52
	Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113	Т.К. 42
	Вафля	20	0,6	0,7	15,5	70,8	Т.К. 56
Итого за седьмой день			45,83	62,19	251,78	1782,98	
День 8							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	8,51	9,73	37,7	272,08	Т.К. 30
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,5	1,3	22,4	107	Т.К. 36
	Батон с маслом	30/7	2,3	0,9	15,4	78,6	Т.К. 58, 60

	И сыром	10	3,45	4,45	0	54,5	Т.К. 59
Второй завтрак	Банан	75	1,4	0,5	18,9	86,4	Т.К. 75
Обед	Салат из кабачковой икры	40	1,1	5,3	4,6	71,4	Т.К.66
	Щи с мясом со сметаной	250	3,13	4,43	5,62	74,52	Т.К. 7
	Макароны	120	9,3	15,46	35,5	319,64	Т.К. 19
	Рыба тушеная в томате	80	10,2	5,5	4,6	108,8	Т.К. 18
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	Т.К. 41
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4	Т.К. 61
Полдник	Сырники творожные	90	17,4	20,9	19,4	336,2	Т.К. 46
	Сметанный сладкий соус	20	0,28	0,8	1,28	13,6	Т.К. 49
	Пряник	25	1,5	2	14,9	83,4	Т.К. 57
	Чай с молоком	200	1,56	1,62	8,85	54,64	Т.К. 38
Итого за восьмой день			64,53	73,29	235,65	1863,18	
День 9							
Завтрак	Молочная каша « Дружба»	200	8,12	10,01	35,38	265,35	Т.К. 32
	Какао напиток	200	2,9	2,5	24,8	134,0	Т.К.39
	Батон с маслом	30/7	2,3	0,9	15,4	78,6	Т.К.58, 60
Второй завтрак	Груша	75	0,3	0,3	8,8	40	Т.К. 77
Обед	Салат из зелёного горошка с луком	50	5,09	5,98	8,44	108,09	Т.К. 66
	Суп с фрикадельками	250	3,06	4,28	10,4	92,82	Т.К. 4
	Картофель тушеный с курицей	200	23,5	24,1	20,3	392,8	Т.К. 12
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	Т.К. 41
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4	Т.К. 61
Полдник	Ватрушка	80	10,4	10,9	33,1	287,3	Т.К. 55
	Кисель	200	0,1	0,1	27,9	113	Т.К. 42
	Конфета	20					
Итого за девятый день			58,67	59,47	231,02	1714,36	

День 10							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	8,98	9,37	35,51	262,68	Т.К. 31
	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107	Т.К. 36
	Батон с маслом	30/7	2,3	0,9	15,4	78,6	Т.К. 58, 60
	И сыром	10	3,45	4,45	0	54,5	Т.К. 59
Второй завтрак	Банан	75	1,4	0,5	18,9	86,4	Т.К. 75
Обед	Салат из свежей моркови	50	0,6	3,0	4,8	49,8	Т.К. 64
	Суп с рыбными консервами	250	8,06	3,18	12,93	120,9	Т.К. 8
	Голубцы ленивые	200	17,9	22,5	15,4	337	Т.К.11
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	Т.К. 41
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	71,4	Т.К. 61
Полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	80/25	18,62	9,52	16,94	232,4	Т.К. 47
	Чай с лимоном	200	0,11	2,03	6,65	26,29	Т.К. 40
	Печенье	25	1,5	2	14,9	83,4	Т.К. 57
Итого за десятый день			67,32	59,15	210,33	1641,37	
Итого за весь период			491,33	555,48	2044,21	15130,15	
Среднее значение за период			49,13	55,55	204,42	1513,02	