

ИП Григорян К.А.

ИТВЕРЖДЕНО

К.А. Григорян

Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 1 до 11 лет, в муниципальном бюджетном образовательном учреждении Михайловского муниципального района



СОГЛАСОВАНО

руководителем с. Даниловка

С.А. Даниловка

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР	10	3,09	3,93	5,90	71,33	97
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	10,14	2,85	34,52	204,29	94
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,72	0,43	10,98	54,67	1/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	500	15,4	15,66	67	470,54	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
БЛИНЧИКИ	60	5,6	6,22	10,72	121,26	728/1

МЕД/ПОВИДЛО	10	0,08	0	8,03	32,80	427
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,9	8,9	19,55	185,90	302
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	51,70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	500	15,35	15,55	67,21	470,55	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,45	13,10	12,80	198,90	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	2,8	1,35	11,69	70,11	508/1
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
Итого за прием пищи:	500	15,42	15,74	66,72	470,22	

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ПРОМ.ПРОИЗ-ВА С М/С	180	12,57	15,30	36,50	333,98	472
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	510	15,39	15,8	66,64	470,32	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,85	96

СЫР	20	3,09	3,93	5,9	71,33	97
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	10,19	3,21	35,2	210,45	451
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,8	23,20	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	510	15,34	15,79	66,66	470,11	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	12,58	15,2	36,8	334,32	334
ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	520	15,44	15,93	66,89	472,69	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР	10	3,09	3,93	5,90	71,33	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	7,6	2,34	19,6	129,86	451
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,38	2/1
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,58	0,15	16,47	77,55	1/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3

Итого за прием пищи:	510	15,42	15,53	67,23	470,37	
----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	--

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	0,48	0,06	1,56	8,7	321
ПЕЛЬМЕНИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	10,03	14,20	23,30	261,12	451\1
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
Итого за прием пищи:	500	15,68	15,55	67,09	471,03	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	220	9,40	6,10	17,35	161,90	508
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0,2	0	13,1	53,20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,44	0,2	21,96	103,40	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
Итого за прием пищи:	500	15,64	15,54	67	470,42	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	9,46	9,97	7,98	159,49	728/1
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,12	5,12	20,79	141,72	512
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	22,8	103,58	4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,4	685
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	570	15,40	15,59	67,07	470,19	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	9,39	11	21,35	221,96	451/1
СЫР	10	3,09	3,93	5,9	71,33	97
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,16	15,8	65,28	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,16	69,02	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,2	9,9	43	3
Итого за прием пищи:	510	15,46	15,59	67,11	470,59	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	12,58	15,20	36,80	334,32	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	70,94	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	500	15,4	15,7	66,94	470,66	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
ОМЛЕТ	150	12,02	6,75	34,61	247,27	340/1
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	10	0,36	0,01	0,98	5,45	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	51,70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,2	9,9	43,00	3
Итого за прием пищи:	500	15,40	15,64	67,00	470,36	

Среда

Пищевые вещества

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,2	9,9	43	3
СЫР	10	3,09	3,93	5,90	71,33	97
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	9,3	11,25	21,84	225,81	612
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1	0,2	19,6	83,40	602
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
Итого за прием пищи:	530	15,40	15,78	67,00	470,82	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,2	9,9	43	3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	5,25	0,10	47,85	96
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	220	12,34	9,94	27,64	249,38	508
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1	0,2	19,6	83,40	602
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
Итого за прием пищи:	550	15,4	15,79	67	470,91	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	4,87	12,2	9,7	173,48	501
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	0,6	12,17	74,48	516
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,36	1,42	1,28	14,82	833
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1	0,2	19,6	83,40	602

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,07	2/1
Итого за прием пищи:	520	15,49	15,61	67	470,53	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БЛИНЧИКИ	60	5,6	6,22	10,72	121,26	728/1
МЕДЛОВИДНО	10	0,08	0	8,03	32,80	457
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,02	8,99	16,17	173,67	451
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,16	15,8	65,28	639
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	77,55	1/1
Итого за прием пищи:	500	15,44	15,52	67,19	470,56	

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	90	9,10	9,50	28,20	234,70	461
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,8	4,35	17,69	125,11	508/1
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,36	1,42	1,28	14,82	833
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	47,28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Итого за прием пищи:	500	15,72	15,8	67,36	470	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,10	74,85	96
СЫР	10	3,09	3,93	5,90	71,33	97

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	210	9,55	2,82	39,82	224,55	94
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,72	0,1	10,98	51,7	111
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,85	0,33	4,83	25,69	211
Итого за прием пищи:	500	15,26	15,43	67,23	470,52	