



Утверждаю
Директор МБОУ «ОСОШ № 1»
Л.С. Корчагина

10-ти дневное меню

МБОУ "ОСОШ № 1"

структурное подразделение

"Детский сад "Гнездышко"

осеннее-зимнее 3-7 л.

3-7 лет 1 дн.

1 дн.

рецепт.	блюдо	выход	ккал	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак									
№ 223	Каша пшеничная (вязкая)	1025	1227	200	239,41	8,20	6,44	36,88	1,34
№ 459	Чай с лимоном	200	40	200	40,00	0,30	0,10	9,50	2,80
№ 71	Бутерброд с маслом	15	56	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
				445	447,41	10,90	17,64	61,38	4,14
2-й завтрак									
№470	Снежок 10.00	200	101	100	50,50	2,90	2,50	4,00	0,00
обед									
№ 42	Салат картофельный с зелёным горошком	100	104	50	52,00	1,25	3,15	4,15	4,40
№ 95	Борщ со свежей капустой и картофелем	1000	300	180	54,00	0,24	0,57	0,90	1,06
№87	Бульон из курицы	1000	241	70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№433	Со сметаной 15%	1000	1575	11	17,33	0,26	1,65	0,36	0,02
№ 298	Рыба, тушеная в сметанном соусе	150	254	80	135,47	10,67	3,20	2,67	0,00
№ 408	Соус сметанный	1000	997	20	20,00	0,30	1,87	0,48	1,20
№ 256	Макаронные изделия отварные	100	160	130	208,00	4,81	4,29	25,61	0,00
№495	Компот из с/ф	200	84	180	75,60	0,54	0,09	18,09	9,00
№ 574	Хлеб ржаной	100	206	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
				691	644,80	21,26	15,42	68,30	15,68
ужин									
№279	Запеканка из творога	100	191	180	343,80	28,62	13,86	27,00	18,00
№ 471	с молоком сгущенным	100	327	20	65,40	1,44	1,70	11,10	0,00
№ 573	Хлеб пшеничный	100	234	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 465	Кофейный напиток с молоком	200	88	200	88,00	2,80	2,50	13,60	0,12
№ 582	Печенье	100	415	20	83,00	1,24	3,60	13,74	0,00
			1255	470	697,20	37,90	22,06	90,04	18,12
				1706	1839,91	72,96	57,62	223,72	37,95

3-7 лет 2 дн.

рецепт.	блюдо	выход	ккал	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак									
№ 214	Каша манная (вязкая)	1025	1148	200	224,00	7,20	6,36	34,54	1,40
№ 462	Какао с молоком	200	94	200	94,00	3,30	2,90	13,80	0,32
№ 72	Бутерброд с повидлом	45	134	45	134,00	1,60	3,80	23,40	0,00
				445	452,00	12,10	13,06	71,74	1,72
2-й завтрак									
№ 82	Фрукты свежие 10.00	100	44	100	44,00	0,40	0,40	9,80	10,00
обед									
№ 1	Салат из капусты белокочанной	100	94	50	47,00	0,73	3,00	4,20	7,46
№ 127	Суп гороховый	1000	489	180	88,02	5,33	2,36	11,36	8,83
№ 143	с гренками из пшеничного хлеба	1000	2199	20	43,98	0,86	0,77	3,37	0,00
№87	Бульон из курицы	1000	241	70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 330	Плов из говядины	250	460	200	368,00	16,32	18,24	34,64	0,00
№495	Компот из с/ф	200	84	180	75,60	0,54	0,09	18,09	9,00
№ 574	Хлеб ржаной	100	206	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
				670	705,00	26,97	25,06	87,70	25,28
ужин									
№ 376	Рагу из птицы	200	319	200	319,00	21,00	19,00	15,90	13,34
№ 573	Хлеб пшеничный	100	234	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 460	Чай с молоком	200	64	200	64,00	1,60	1,30	11,50	0,00
№ 581	Пряники	100	366	40	146,40	2,36	1,88	30,00	0,00
				490	646,40	28,76	22,58	82,00	13,34
				1605	1847,40	68,23	61,10	251,24	50,34

3-7 лет 3 дн.

3 дн.

рецепт.	блюдо	выход	ккал	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак									
№ 139	Суп молочный с мак. изделиями	1000	801	200	160,20	5,76	6,48	19,70	0,91
№ 465	Кофейный напиток с молоком	200	88	200	88,00	2,80	2,50	13,60	0,12
№ 71	Бутерброд с маслом	15	56	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
				445	416,20	10,96	20,08	48,30	1,03
2-й завтрак									
№ 501	Сок яблочный 10.00	100	43	100	43,00	0,50	0,10	10,10	2,00
обед									
№ 34	Салат из свеклы с чесноком	100	91	50	45,50	0,70	3,05	3,75	3,63
№ 100	Рассольник ленинградский	1000	438	180	78,84	1,89	3,67	9,54	8,53
№87	Бульон из кури	1000	241	70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№433	Со сметаной 15%	1000	1575	11	17,33	0,26	1,65	0,36	0,02
№ 372	Котлеты из птицы	70	199	80	227,43	16,00	14,40	8,57	0,69
№419	Соус томатный	1000	519	20	10,38				
№ 202	Каша гречневая рассыпчатая	1040	1679	130	209,88	7,38	5,53	32,68	0,00
№ 487	Компот из яблок с лимоном	200	60	180	54,00	0,27	0,18	12,60	2,43
№ 574	Хлеб ржаной	100	206	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
				691	725,75	29,70	29,08	83,54	15,29
ужин									
№ 43	Салат картофельный с солеными огурцами или капустой квашенной	100	138	140	193,20	2,94	8,82	11,48	11,05
№ 157	Овощи консервированные отварные	105	98	50	46,67	1,43	18,10	2,52	0,00
№ 267	Яйцо	40	63	40	63,00	5,10	4,60	0,30	0,00
№ 573	Хлеб пшеничный	100	234	50	117,00	4,00	0,75	20,05	0,00
№ 457	Чай с сахаром	200	38	200	38,00	0,20	0,10	9,30	0,00
№ 542	Булка "Домашняя "	60	189	60	189,00	4,20	6,70	27,80	0,05
				540	646,87	17,87	39,07	71,45	11,10
				1716	1831,82	59,02	88,32	213,39	29,42

3-7 лет 4 дн.**4 дн.**

рецепт.	блюдо	выход	ккал	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак									
№ 227	Каша ячневая (вязкая)	1025	1263	200	246,44	7,06	6,48	32,31	2,38
№ 457	Чай с сахаром	200	38	200	38,00	0,20	0,10	9,30	0,00
№ 71	Бутерброд с маслом	15	56	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
				445	452,44	9,66	17,68	56,61	2,38
2-й завтрак									
№ 82	Свежие фрукты 10.00	100	44	100	44,00	0,40	0,40	9,80	10,00
обед									
№ 25	Салат из моркови с зеленым горошком	100	86	50	43,00	0,95	3,05	2,90	0,90
№ 122	Суп с рыбными консервами	1000	720	180	129,60	6,70	8,21	7,24	6,29
№ 368	Суфле из птицы	80	147	210	385,88	27,04	26,78	9,19	1,05
№ 402	Соус молочный	1000	1179	20	23,58	0,30	1,87	0,48	1,20
№495	Компот из с/ф	200	84	180	75,60	0,54	0,09	18,09	9,00
№ 574	Хлеб ржаной	100	206	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
				680	740,06	38,72	40,59	53,94	18,44
ужин									
№ 261	Макароны запеченные, с сыром	200	321	200	321,00	10,30	12,40	41,20	0,08
№ 573	Хлеб пшеничный	100	234	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 496	Напиток шиповника	200	78	200	78,00	0,67	0,27	18,30	60,00
№ 582	Печенье	100	415	20	83,00		3,60	13,74	0,00
				470	599,00	14,77	16,67	97,84	60,08
				1595	1835,50	63,55	75,34	218,19	90,90

3-7 лет 5 дн.

5 дн.

рецепт.	блюдо	выход	ккал	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак									
№ 225	Каша пшенная (вязкая)	1025	1258	200	245,46	8,27	7,49	36,25	1,32
№ 465	Кофейный напиток с молоком	200	88	200	88,00	2,80	2,50	13,60	0,12
№ 71	Бутерброд с маслом	15	56	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
				445	501,46	13,47	21,09	64,85	1,44
2-й завтрак									
№ 501	Сок яблочный 10.00	100	43	100	43,00	0,50	0,10	10,10	2,00
обед									
№ 2	Салат витаминный	100	83	50	41,50	0,60	2,55	2,75	6,50
№ 129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1000	401	180	72,18	2,09	2,99	8,78	8,83
№87	Бульон из курицы	1000	241	70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 326	Бефстроганов из отварной говядины	150	342	80	182,40	12,11	10,77	4,05	0,26
№ 402	Соус молочный для запекания	1000	1179	20	23,58	0,74	1,68	1,38	0,13
№ 205	Каша рисовая рассыпчатая	1040	1408	130	176,00	5,68	5,28	31,98	0,00
№495	Компот из с/ф	200	84	180	75,60	0,54	0,09	18,09	9,00
№ 574	Хлеб ржаной	100	206	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
				680	653,66	24,35	21,41	80,32	18,22
ужин									
№ 377	Картофельное пюре	100	70	130	91,00	3,51	5,20	7,54	10,26
№ 316	Сельдь соленая с луком	100	328	70	229,60	6,37	6,51	2,45	0,00
№ 573	Хлеб пшеничный	100	234	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№457	Чай с сахаром	200	38	200	38,00	0,20	0,10	9,30	0,00
№ 580	Вафли	100	541	30	162,30	1,17	9,18	18,75	0,00
				450	637,90	15,05	21,39	62,64	10,26
				1675	1836,02	53,37	63,99	217,92	31,91

3-7 лет 6 дн.

6 дн.

рецепт.	блюдо	выход	ккал	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак									
№ 212	Каша из овсяных хлопьев Геркулес	1025	1211	200	236,29	8,25	88,39	30,93	1,40
№ 460	Чай с молоком	200	64	200	64,00	1,60	1,30	11,50	0,32
№ 65	Бутерброд с маслом, сыром	25	127	50	254,00	6,00	7,60	9,80	0,28
				450	554,29	15,85	97,29	52,23	2,00
2-й завтрак									
№470	Снежок 10.00	200	101	100	50,50	2,90	2,50	4,00	5,00
обед									
№ 118	Суп крестьянский с крупой	1000	204	180	36,72	1,73	3,60	6,12	7,99
№87	Бульон из куры	1000	241	70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№433	Со сметаной 15%	1000	1575	11	17,33	0,26	1,65	0,36	0,02
№ 328	Жаркое по домашнему	200	407	200	407,00	18,80	14,30	25,80	7,84
№ 149	Огурец соленый	100	11	50	5,50	0,40	0,05	0,85	1,25
№495	Компот из с/ф	200	84	180	75,60	0,54	0,09	18,09	9,00
№ 574	Хлеб ржаной	100	206	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
				661	624,55	24,93	20,29	67,26	26,10
ужин									
№ 139	Суп молочный с макаронными изделиями	1000	801	200	160,20	5,76	6,48	19,70	0,91
№ 573	Хлеб пшеничный	100	234	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	100	30	200	60,00	0,00	0,00	15,00	0,00
№ 538	Шанежка наливная	50	130	70	182,00	5,32	4,76	29,26	0,07
				520	519,20	14,88	11,64	88,56	0,98
				1701	1748,54	58,56	131,72	212,05	34,08

3-7 лет 7 дн.

7 дн.

рецепт.	блюдо	выход	ккал	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак									
№ 217	Каша рисовая (вязкая)	1025	1149	200	224,20	5,78	6,36	35,96	1,40
№ 462	Какао с молоком	200	94	200	94,00	3,30	2,90	13,80	0,12
№ 71	Бутерброд с маслом	15	56	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
				445	486,20	11,48	20,36	64,76	1,52
2-й завтрак									
№ 501	Сок яблочный 10.00	100	43	100	43,00	0,50	0,10	10,10	2,00
обед									
№ 32	Салат из свеклы с сыром	100	154	50	77,00	1,50	4,20	3,50	2,45
№ 115	Суп картофельный с клецками	1000	380	180	68,40	1,91	2,52	6,80	12,12
№ 144	Клещки мучные	1000	1195	20	21,51	0,86	0,77	3,37	0,02
№87	Бульон из курицы	1000	241	70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№308	Шницель натуральный рубленый	100	374	80	299,20	10,00	1,20	4,16	7,68
№ 377	Картофельное пюре	100	70	130	91,00	3,51	5,20	7,54	0,00
№ 487	Компот из яблок с лимоном	200	84	180	75,60	0,27	0,18	12,60	2,43
№ 574	Хлеб ржаной	100	206	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
				660	693,60	19,75	10,47	50,52	22,26
ужин									
№284	Суфле из творога паровое	100	149	180	268,20	23,40	9,00	23,40	18,00
№ 471	С молоком сгущенным	100	327	20	65,40	1,44	1,70	11,10	0,00
№ 573	Хлеб пшеничный	100	234	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№459	Чай с лимоном	200	40	200	40,00	0,30	0,10	9,50	60,00
№ 581	Пряники	100	366	40	146,40	2,36	1,88	30,00	0,00
				490	637,00	31,30	13,08	98,60	78,00
				1695	1859,80	63,02	44,01	223,98	103,77

3-7 лет 8 дн.

8 дн.

рецепт.	блюдо	выход	ккал	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак									
№ 214	Каша манная (вязкая)	1025	1148	200	224,00	7,20	6,36	22,83	1,40
№ 465	Кофейный напиток с молоком	200	88	200	88,00	2,80	2,50	13,60	0,12
№ 71	Бутерброд с маслом	15	56	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
				445	480,00	12,40	19,96	51,43	1,52
2-й завтрак									
№ 82	Свежие фрукты 10.00	100	44	100	44,00	0,40	0,40	9,80	10,00
обед									
№ 103	Щи со свежей капустой	1000	236	180	42,48	0,94	3,19	2,48	12,12
№87	Бульон из куры	1000	241	70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№433	Со сметаной 15%	1000	1575	11	17,33	0,26	1,65	0,36	0,02
№ 344	Рулет из говядины паровой	100	219	200	438,00	32,00	22,00	14,00	19,20
№ 157	Овощи консервированные отварные	105	86	50	40,95	1,43	1,81	2,52	0,00
№495	Компот из с/ф	200	84	180	75,60	0,54	0,09	18,09	9,00
№ 574	Хлеб ржаной	100	206	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
				651	696,76	38,36	29,34	53,50	40,34
ужин									
№ 47	Винегрет овощной	100	88	180	158,40	2,88	11,16	11,88	2,95
№ 267	Яйцо	40	63	40	63,00	5,10	4,60	0,30	0,00
№ 573	Хлеб пшеничный	100	234	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 457	Чай с сахаром	200	38	200	38,00	0,20	0,10	9,30	60,00
№	Булочка "Свердловская"	100	274	75	205,50	4,43	3,53	56,25	0,00
				545	581,90	16,41	19,79	102,33	62,95
				1741	1802,66	67,57	69,48	217,06	114,81

3-7 лет

9 дн.

9 дн.

рецепт.	блюдо	выход	ккал	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак									
№ 213	Каша гречневая (вязкая)	1025	1167	200	227,71	8,25	88,39	30,93	1,40
№ 459	Чай с лимоном	200	40	200	40,00	0,30	0,10	9,50	0,12
№ 71	Бутерброд с маслом	15	56	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
				445	435,71	10,95	99,59	55,43	1,52
2-й завтрак									
№ 496	Напиток шиповника	200	78	100	39,00	0,34	0,14	9,15	5,00
обед									
№ 119	Суп картофельный с рыбой	1000	923	180	166,14	8,50	2,81	7,78	28,43
№91	Бульон рыбный	1000							
№ 359	Печень, тушенная в соусе сметанном (№408)	100	232	80	185,60	13,28	6,40	7,44	9,94
№408	Соус сметанный	1000	997	20	20,00				
№377	Картофельное пюре	100	70	130	91,00	3,51	5,20	7,54	
№495	Компот из с/ф	200	84	180	75,60	0,54	0,09	18,09	9,00
№ 574	Хлеб ржаной	100	206	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
				630	620,74	29,03	15,10	56,89	47,37
ужин									
№ 350	Тефтели из говядины с рисом (Ежики) с соусом сметанным(№408)	80	151	100	188,75	10,50	8,13	9,70	15,23
№408	Соус сметанный	1000	997	20	20,00				
№ 1	Салат из капусты белокочанной	100	94	100	94,00	1,45	6,00	8,40	14,91
№ 573	Хлеб пшеничный	100	234	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 465	Кофейный напиток с молоком	200	88	200	88,00	2,80	2,50	13,60	0,12
№ 576	Батон	100	261	50	130,50	3,75	1,45	25,70	0,00
№86	Повидлом	100	262	40	104,80	0,16	0,00	26,00	
				560	743,05	22,46	18,48	108,00	30,26
				1735	1838,50	62,77	133,30	229,46	36,77

3-7 лет

10 дн.

рецепт.	блюдо	выход	ккал	норма	ккал	б	ж	у	с
завтрак									
№ 229	Каша Дружба	1025	1011	200	197,27	5,07	6,44	26,93	1,29
№ 465	Кофейный напиток с молоком	200	88	200	88,00	2,80	2,50	13,60	0,12
№ 71	Бутерброд с маслом	15	56	45	168,00	2,40	11,10	15,00	0,00
				445	453,27	10,27	20,04	55,53	1,41
2-й завтрак									
№ 501	Сок яблочный 10.00	100	43	100	43,00	0,50	0,10	10,10	2,00
обед									
№ 123	Суп картофельный с мясными фрикадельками (№145)	1000	864	180	155,52	6,44	6,89	5,40	11,16
№ 145	Фрикадельки мясные	1000	2261	30	67,83	6,00	4,77	0,22	0,00
№ 348	Тефтели из говядины (паровые)	70	213	80	243,43	11,09	7,43	5,26	0,00
№ 53	Икра свекольная	100	72	150	108,00	2,25	5,40	12,75	9,45
№495	Компот из с/ф	200	84	180	75,60	0,54	0,09	18,09	9,00
№ 574	Хлеб ржаной	100	206	40	82,40	3,20	0,60	16,04	0,00
				630	665,00	29,52	25,18	57,75	29,61
ужин									
№ 227	Каша ячневая (вязкая)	1025	1263	200	246,44	7,06	6,48	32,31	2,38
№ 573	Хлеб пшеничный	100	234	50	117,00	3,80	0,40	24,60	0,00
№ 460	Чай с молоком	200	64	200	64,00	1,60	1,30	11,50	0,00
№ 547	Коржик молочный	60	154	75	192,50	3,50	6,13	31,00	0,00
				525	619,94	15,96	14,30	99,41	2,38
				1670	1781,21	56,26	59,62	222,79	35,40