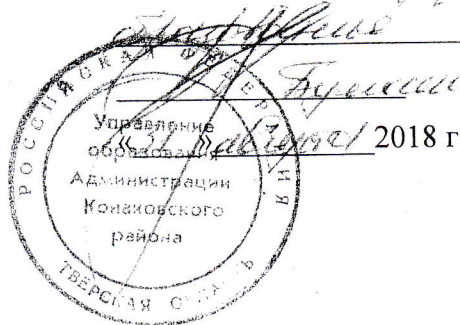


Согласовано:

Николаев



Утверждаю:

Директор МУП «СТЭК+»

МО «Конakovский район»

Пак О. Г.

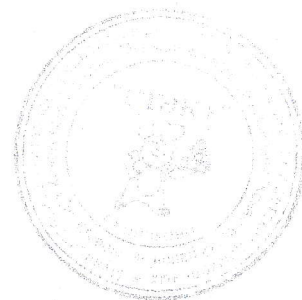


**Примерное цикличное, десятидневное меню при четырех
разовом питании детей от 3-7 лет**

при общеобразовательных учреждениях

МБОУ СОШ г. Конакovo и Конakovского района

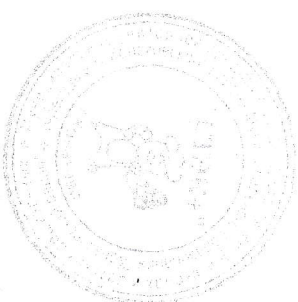
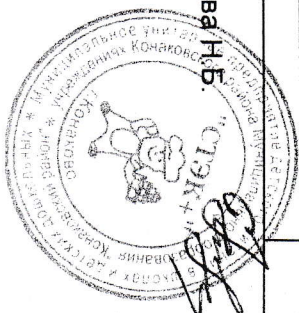
Разработано технологом МУП «СТЭК+» МО «Конakovский район» Климаевой Н. Б. на
основании сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных
учреждениях 2011 г.



Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вы-ход	Пищевые вещества			Энергет. ценность ККАл	С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
1 день								
Завт-рак	Каша пшеничная молочная	200	7,34	4,34	39,25	225,68	1,00	182
	Сыр порцион.	1\10	2,32	2,95		35,83	0,07	15
	Хлеб пшеничный	1\40	3,16	0,40	19,32	93,72		пр.
	Какао на молоке с сахаром	180	3,40	0,60	23,40	112,86	1,19	382
	ИТОГО:		16,22	8,29	81,97	468,09	2,26	
Обед	Овощи порционные(огурец, помидор)	50	0,44		2,00	9,63	3,32	71
	Суп картофельный с горохом с цыпленком	250/25	7,30	6,30	49,30	233,10	0,50	111
	Рис отварной	150	5,77	13,62	36,80	245,83		304
	Гуляш мясной	40/50	9,58	19,62	6,30	182,70	0,01	260
	Хлеб ржано-пшеничный	1\40	2,64	0,48	13,68	66,00		пр.
	Хлеб пшеничный	1\20	1,58	0,20	9,66	46,76		пр.
	Компот из кураги	180г	0,70	0,05	25,05	103,32	0,90	348
	ИТОГО:		28,01	40,27	142,79	887,34	4,73	
Полд-ник	Фрукты порц (апельсин)	120	1,54	0,34	13,88	64,80	39,07	338
	Праники порц	25	1,20	0,70	19,42	84,00	0,80	453
	Раженка с сахаром	180г	3,00	2,50	4,10	85,00	1,40	386
	ИТОГО:		5,74	3,54	37,40	233,80	41,27	
Ужин	Омлет натуральный	150	12,94	22,82	2,64	269,65	0,3	280
	Зеленый горошек пропаренный	60	0,88	2,2	3,56	56,5	6,94	131
	Хлеб пшеничный	1\20	1,58	0,20	9,66	46,76		пр.
	Печенье порц (юбилейное)	20	1,49	3,33	13,26	91,51		451
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,48		15,2	70,2	2,13	377
	ИТОГО:		17,37	28,55	44,32	534,62	9,37	
	Итого за день:		67,34	80,65	306,48	2123,85	57,63	

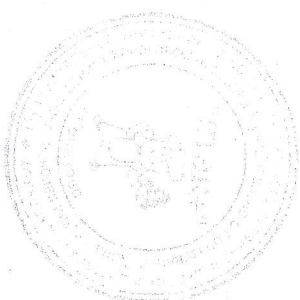
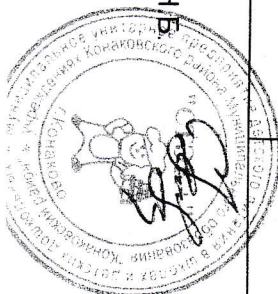
Технолог Климаева Н.Б.



Категория: Дети 3-7 лет

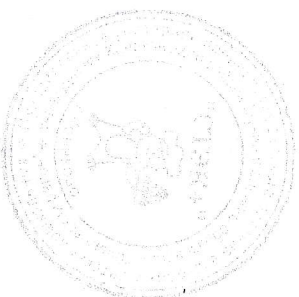
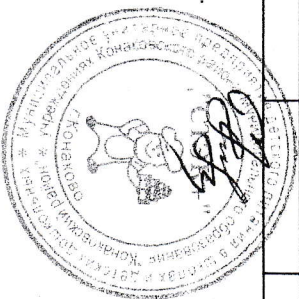
Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
2 день						ККАЛ		
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,11	10,72	42,36	291,00	1,17	181
	Масло сливочное порц.	10	0,08	7,25	0,13	66,00		14
	Хлеб пшеничный	140	3,16	0,40	19,32	93,72		пр.
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,10		13,68	63,18	1,92	377
	ИТОГО:		9,45	18,37	75,49	513,90	3,09	
	Салат из свежих помидоров с репчатым луком с м/рас.	60	0,67	3,71	0,44	47,14	0,50	23
	Щи из свежей капусты с цыпленком со сметаной	250/10	2,80	5,98	11,80	157,00	19,48	88
	Гречка отварная	150/10	10,50	11,30	39,97	297,58		302
	Котлета из цыплят	80	11,40	10,20	10,10	177,90	0,15	266
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	140	2,64	0,48	13,68	66,00		пр.
	Хлеб пшеничный	120	1,58	0,20	9,66	46,76		пр.
	Компот из свежих яблок	180г	1,26		20,52	90,36	1,20	389
	ИТОГО:		30,85	31,87	106,17	882,74	21,33	
Полд-ник	Фрукты порц (груша)	120г	0,48	0,37	12,37	54,60	6,00	338
	Булочка домашняя с маком	50/2,5	4,30	7,10	30,45	197,00	7,50	424
	Молоко кипяченое	180г	5,04	5,76	8,46	96,30	2,34	385
	ИТОГО:		9,82	13,23	51,28	347,90	15,84	
Ужин	Картофельное пюре	150	3,12	1,28	19,17	100,65	2,75	312
	Котлета рыбная (пикша)	80	10,70	5,80	7,50	156,75	0,35	234
	Овощи порционные(огурец)	30	0,26		1,20	5,78	1,99	71
	Хлеб пшеничный	120	1,58	0,20	9,66	46,76		пр.
	Напиток из сухофруктов.	180	1,08	0,29	16,29	119,88	0,54	349
	ИТОГО:		16,74	7,57	53,82	429,82	5,63	
	Итого за день:		66,86	71,04	286,76	2174,36	45,89	

Технолог Климаева Н.Б.



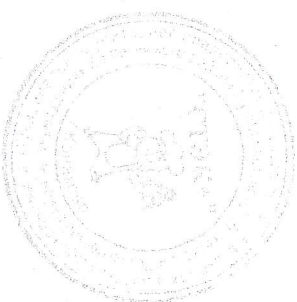
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У	ККАЛ		
З день	Каша кукурузная молочная	200	7,63	11,10	50,76	234,00		174
	Сыр порцион.	110	2,32	2,95		35,83	0,07	15
	Хлеб пшеничный	140	3,16	0,40	19,32	93,72		пр.
	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,60	155,20	1,47	379
	ИТОГО:		16,71	17,12	99,68	518,75	1,54	
	Салат из свежей капусты с огурцом с м/р	60/20	1,85	4,93	9,12	62,43	15,17	45
	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	2,39	3,05	15,70	145,60	4,44	106
	Макароны отварные	150	5,20	14,70	28,63	267,62		203
	Тефтели мясные с соусом	50/50	8,66	9,33	13,83	174,00	2,00	278
	Хлеб ржано-пшеничный	140	2,64	0,48	13,68	66,00		пр.
Обед	Хлеб пшеничный	120	1,58	0,20	9,66	46,76		пр.
	Кисель	180	0,39	0,06	30,85	125,56	19,80	350
	ИТОГО:		22,71	32,75	121,47	887,97	41,41	
	Зефир порц	30	0,35		24,00	96,77		пр.
	Фрукты порц (яблоко)	100г	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	338
Полд-ник	Йогурт 1,5% жирность	180г	7,39	2,71	10,63	96,31	1,08	386
	ИТОГО:		8,14	3,11	44,43	237,48	11,08	
	Суфле куриное	170	12,35	17,80	3,16	268,00	1,76	299
	Икра кабачковая порц	60	0,60	2,91	23,00	41,56		73
	Хлеб пшеничный	120	1,58	0,20	9,66	46,76		пр.
Ужин	Чай с сахаром с лимоном	200	0,10		15,2	70,2	2,13	377
	ИТОГО:		14,63	20,91	51,02	426,52	3,89	
	Итого за день:		62,19	73,89	316,60	2070,72	57,92	

Технолог Климаева Н.Б.



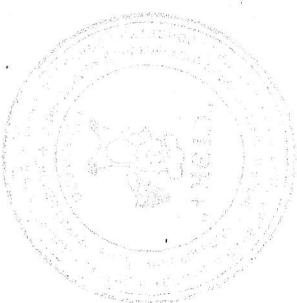
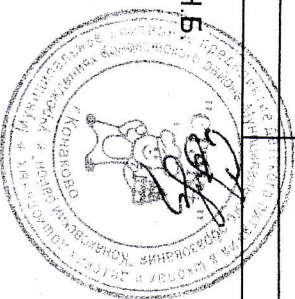
Прием пищи	Наименование блюд	Вы-ход		Пищевые вещества			Энергет. ценность ККАЛ	С	№ рецеп-туры
				Б	Ж	У			
4 день									
Завт-рак	Пудинг из творога со сгущенным мол.	150/20		23,63	17,28	36,18	400,32	0,36	222
	Хлеб пшеничный	140		3,16	0,40	19,32	93,72		пр.
	Чай с сахаром с лимоном	200		0,10		15,2	70,2	2,13	377
	ИТОГО:			26,89	17,68	70,70	564,24	2,49	
Обед	Овощи порционные(огурец, помидор)	50		0,44		2,00	9,63	3,32	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/25		5,97	8,56	15,30	184,52	7,20	103
	Голубцы пенивые с соусом	150/50		12,41	13,85	1,36	228,69	12,50	287
	Хлеб ржано-пшеничный	140		2,64	0,48	13,68	66,00		пр.
	Хлеб пшеничный	120		1,58	0,20	9,66	46,76		пр.
	ИТОГО:	180г		1,26		20,52	90,36	1,20	389
Полд-ник	Фрукты порц (мандарин)	100г		0,69	0,17	19,56	85,20	33,04	338
	Вафли порц.	25		1,30	0,70	20,25	102,15	0,82	449
	Ряженка с сахаром	180г		3,00	2,50	4,10	85,00	1,40	386
	ИТОГО:			4,99	3,37	43,91	272,35	35,26	
Ужин	Суп молочный с вермишелью	200		4,38	3,80	14,36	120,00	0,67	120
	Масло сливочное порц.	10		0,08	7,25	0,13	66,00		14
	Хлеб пшеничный	140		3,16	0,40	19,32	93,72		пр.
	Чай с сахаром с лимоном	200		0,10		15,2	70,2	2,13	377
Итого за день:				7,72	11,45	49,01	349,92	2,80	
				63,90	55,59	226,14	1812,47	64,77	

Технолог Климаева Н.Б.



Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У	ККАЛ		
5 день								
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6	6,80	29,2	202,00	0,67	183
	Сыр порц.	10	2,32	2,95		35,83	0,07	15
	Хлеб пшеничный	140	3,16	0,40	19,32	93,72		пр.
	Какао на молоке с сахаром	180	3,40	0,60	23,40	112,86	1,19	382
	ИТОГО:		14,88	10,75	71,92	444,41	1,93	
Обед	Салат из свеклы с м/рас.	50	0,70	3,01	4,12	46,40	3,32	52
	Суп овощной с цыпленком со сметаной	250/25/10	6,28	10,50	10,00	167,19	5,83	99
	Картофельное пюре	150	3,12	1,28	19,17	100,65	2,75	312
	Котлета рыбная (пища)	80	10,70	5,80	7,50	156,75	0,35	234
	Хлеб ржано-пшеничный	140	2,64	0,48	13,68	66,00		пр.
	Хлеб пшеничный	120	1,58	0,20	9,66	46,76		пр.
	Компот из свежих яблок	180г	1,26		20,52	90,36	1,20	389
	ИТОГО:		26,28	21,27	84,65	674,11	13,45	
Полд-ник	Фрукты порц (груша)	120г	0,48	0,37	12,37	54,60	6,00	338
	Пирожок со стуженным молоком	50	4,70	5,40	32,80	147,50	0,50	424
	Кефир 3,2%	180г	5,23	5,76	7,20	106,20	1,26	386
	ИТОГО:		10,41	11,53	52,37	308,30	7,76	
Ужин	Ежики с соусом	150	8,86	20,50	14,78	283,80	1,17	304
	Овощи порционные(огурец, помидор)	50	0,44		2,00	9,63	3,32	71
	Зефир порц	30	0,35		24,00	96,77		пр.
	Хлеб пшеничный	120	1,58	0,20	9,66	46,76		пр.
	Компот из сухофруктов	200	1,86	0,22	19,9	147,50	0,67	349
	ИТОГО:		13,09	20,92	70,34	584,46	5,16	
	Итого за день:		64,66	64,47	279,28	2011,28	28,30	

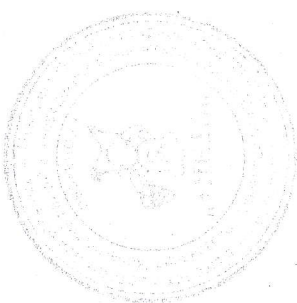
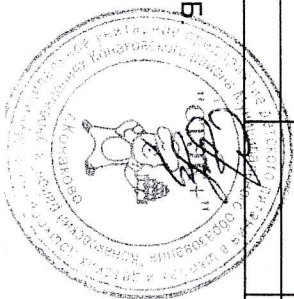
Технолог Климаева Н.Б.



Категория: Дети 3-7 лет

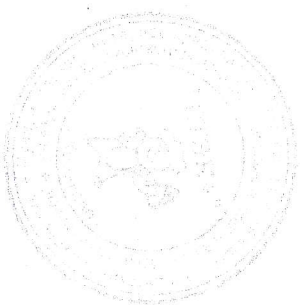
Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Пищевые вещества			Энергет. ценность		С	№ рецеп-туры
				Б	Ж	У	ККАЛ			
6 день										
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200		5,8	10,67	41,48	286,36	1,9	175	
	Масло сливочное порц.	10		0,08	7,25	0,13	66,00		14	
	Хлеб пшеничный	140		3,16	0,40	19,32	93,72		пр.	
	Чай со стуженным молоком	200		2,31	7,70	15,00	72,90	1,19	378	
	ИТОГО:			11,35	26,02	75,93	518,98	3,09		
Обед	Салат из свежих помидоров с репчатым луком с м/рас.	60		0,67	3,71	0,44	47,14	0,50	23	
	Рассольник Ленинградский со сметаной с цыпленком	250/25/10		5,40	9,90	20,80	159,10	13,20	96	
	Гречка отварная	150/10.		10,50	11,30	39,97	297,58		302	
	Котлеты или биточки	80		9,30	24,30	9,61	296,72	0,29	263	
	Хлеб ржано-пшеничный	140		2,64	0,48	13,68	66,00		пр.	
Полд-ник	Хлеб пшеничный	120		1,58	0,20	9,66	46,76		пр.	
	Кисель	180		0,39	0,06	30,85	125,56	19,80	350	
	ИТОГО:			30,48	49,95	125,01	1038,86	33,79		
	Фрукты порц (бананы)	75г		1,13	0,38	15,75	72,00		338	
	Пряники порц	25		1,20	0,70	19,42	84,00	0,80	453	
Ужин	Йогурт 1,5% жирность	180г		7,39	2,71	10,63	96,31	1,08	386	
	ИТОГО:			9,72	3,79	45,80	252,31	1,88		
	Сырники творожные с повидлом	150/20		17,9	13,65	17,21	328,75	0,36	219	
	Хлеб пшеничный	120		1,58	0,20	9,66	46,76		пр.	
	Чай с сахаром	200		0,10		9,47	40,00	0,27	376	
Итого за день:	Фрукты порц (бананы)	75г		1,13	0,38	15,75	72,00		338	
	ИТОГО:			20,71	14,23	52,09	487,51	0,63		
Итого за день:				72,26	93,99	298,83	2297,66	39,39		

Технолог Климаева Н.Б.



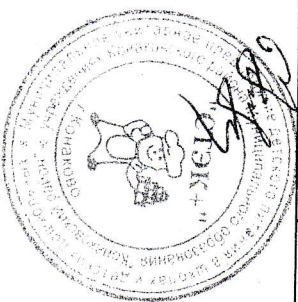
Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность ККАЛ	С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
7 день								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,60	12,40	26,20	230,00	2,08	173
	Сыр порц.	10	2,32	2,95		35,83	0,07	15
	Хлеб пшеничный	140	3,16	0,40	19,32	93,72		пр.
	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,60	155,20	1,32	378
	ИТОГО:		15,68	18,42	75,12	514,75	3,47	
Обед	Овощи порционные(огурец, помидор)	50	0,44		2,00	9,63	3,32	71
	Борщ из свежей капусты с цыпленком со сметаной	250/25/10	6,97	10,03	14,29	170,49	8,20	82
	Жаркое по-домашнему	150/50	14,05	33,70	18,95	437,70	7,72	259
	Хлеб ржано-пшеничный	140	2,64	0,48	13,68	66,00		пр.
	Хлеб пшеничный	120	1,58	0,20	9,66	46,76		пр.
	Компот из изюма	180	0,40	0,07	27,40	106,00	1,00	348
	ИТОГО:		26,08	44,48	85,98	836,58	20,24	
	Фрукты порц (апельсин)	120г	1,54	0,34	13,88	64,80	39,07	338
Полд-ник	Печенье порц (юбилейное)	20	1,49	3,33	13,26	91,51		451
	Ряженка с сахаром	180г	3,00	2,50	4,10	85,00	1,40	386
	ИТОГО:		6,03	6,17	31,24	241,31	40,47	
	Омлет натуральный	150	12,94	22,82	2,64	269,65	0,3	280
Ужин	Сосиска отварная	30	2,53	4,03	0,31	48		
	Зеленый горошек пропаренный	60	0,88	2,2	3,56	56,5	6,94	131
	Хлеб пшеничный	120	1,58	0,20	9,66	46,76		пр.
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	27,87	124,60	1,18	342
	ИТОГО:		18,08	29,40	44,04	545,51	8,42	
	Итого за день:		65,87	98,47	236,38	2138,15	72,60	

Технолог Климаева Н.Б.



Прием пищи	Наименование блюд	Вы-ход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У	ККАЛ		
8 день								
Завт-рак	Каша рисовая молочная	200	5,1	10,72	43,4	291,00	1,17	182
	Масло сливочное порц.	10	0,08	7,25	0,13	66,00		14
	Хлеб пшеничный	140	3,16	0,40	19,32	93,72		пр.
	Чай с сахаром	200/15	0,05		9,47	40	0,27	376
	ИТОГО:		8,39	18,37	72,32	490,72	1,44	
Обед	Овощи порционные(огурец, помидор)	50	0,44		2,00	9,63	3,32	71
	Суп куриный с вермишелью	250/25	7,30	6,30	49,30	233,10	0,50	104
	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	32,40	323
	Сосиска отварная (молочная)	60	5,07	8,07	0,62	96,00		243
	Хлеб ржано-пшеничный	140	2,64	0,48	13,68	66,00		пр.
	Хлеб пшеничный	120	1,58	0,20	9,66	46,76		пр.
	Сок абрикосовый	180г	0,90		22,86	95,04	1,80	389
	ИТОГО:		22,28	27,05	131,33	804,77	38,02	
Полд-ник	Вафли порц.	25	1,30	0,70	20,25	102,15	0,82	449
	Кефир 3,2%	200г	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	386
	ИТОГО:		7,10	7,10	28,25	220,15	2,22	
Ужин	Оладьи со сгущенным молоком	170	12,96	12,48	52,3	354,00	0,75	401
	Фрукты порц (яблоко)	100г	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	338
	Молоко кипяченое	180г	5,04	5,76	8,46	96,30	2,34	385
	ИТОГО:		18,40	18,64	70,56	494,70	13,09	
	Итого за день:		56,17	71,16	302,46	2010,34	54,77	

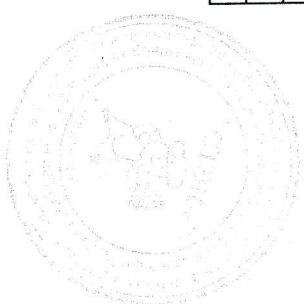
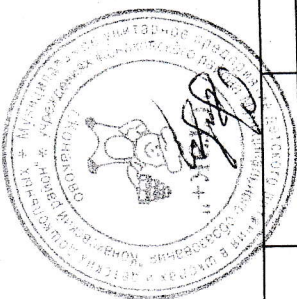
Технолог Климаева Н.Б.



Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вы-ход	Пищевые вещества			Энергет. ценность	С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
9 день						ККАЛ		
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной	180г	26,30	19,90	50,40	346,00	0,45	223
	Сыр порц.	10	2,32	2,95		35,83	0,07	15
	Хлеб пшеничный	140	3,16	0,40	19,32	93,72		пр.
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,10		15,2	70,2	2,13	377
	ИТОГО:		31,88	23,25	84,92	545,75	2,65	
	Винегрет овощной с зеленым горошком с растительным маслом	60	0,97	3,72	5,34	58,73	7,80	67
	Суп картофельный с фасолью с мясом	250/25	7,50	6,80	49,90	235,20	2,13	102
	Плов с мясом	150/50	22,98	23,52	34,69	398,60	1,70	265
	Хлеб ржано-пшеничный	140	2,64	0,48	13,68	66,00		пр.
	Хлеб пшеничный	120	1,58	0,20	9,66	46,76		пр.
Обед	Компот из кураги	180г	0,70	0,05	25,05	103,32	0,90	348
	ИТОГО:		36,37	34,77	138,32	908,61	12,53	
	Фрукты порц (груша)	120г	0,48	0,37	12,37	54,60	6,00	338
	Пряники порц	25	1,20	0,70	19,42	84,00	0,80	453
	Йогурт 1,5% жирность	180г	7,39	2,71	10,63	96,31	1,08	386
Ужин	ИТОГО:		9,07	3,78	42,42	234,91	7,88	
	Суфле куриное	170	12,35	17,80	3,16	268,00	1,76	299
	Овощи порционные(огурец, помидор)	60	0,53		2,40	11,56	3,98	71
	Хлеб пшеничный	120	1,58	0,20	9,66	46,76		пр.
	Кисель	200	0,43	0,07	34,28	139,51	22,00	350
Итого за день:			92,21	79,87	315,16	2155,10	50,80	

Технолог Климаева Н.Б.



Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вы-ход	Пищевые вещества			Энергет.	С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У	ценность ккал		
10 День								
Завт-рак	Каша кукурузная молочная	200	7,63	11,10	50,76	234,00		174
	Масло сливочное порц.	10	0,08	7,25	0,13	66,00		14
	Хлеб пшеничный	1440	3,16	0,40	19,32	93,72		пр.
	Какао на молоке с сахаром	180	3,40	0,60	23,40	112,86	1,19	382
	ИТОГО:		14,27	19,35	93,61	506,58	1,19	
	Икра кабачковая порц	60	1,64	4,31	8,73	80,28	2,81	73
	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	2,39	3,05	15,70	145,60	4,44	106
	Макароны отварные с м/сл	150	5,20	14,70	28,63	267,62		203
	Котлета из цыплат	80	11,40	10,20	10,10	177,90	0,15	266
	Хлеб ржаной	1440	2,64	0,48	13,68	66,00		пр.
Обед	Хлеб пшеничный	120	1,58	0,20	9,66	46,76		пр.
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	27,87	124,60	1,18	342
	ИТОГО:		25,00	33,09	114,37	908,76	8,58	
	Фрукты порц (мандарин)	100г	0,69	0,17	19,56	85,20	33,04	338
	Пирожок с повидлом	50	2,92	3,12	28,97	155,80	0,02	406
Полд-ник	Ряженка с сахаром	180г	3,00	2,50	4,10	85,00	1,40	386
	ИТОГО:		6,61	5,79	52,63	326,00	34,46	
	Картофельное пюре	150	3,12	1,28	19,17	100,65	2,75	312
	Котлета рыбная	80	10,70	5,80	7,50	156,75	0,35	234
	Хлеб пшеничный	120	1,58	0,20	9,66	46,76		пр.
Ужин	Чай с сахаром с лимоном	200	0,10		15,2	70,2	2,13	377
	ИТОГО:		15,50	7,28	51,53	374,36	5,23	
	Итого за день:		61,38	65,51	312,14	2115,70	49,46	
	Итого за 10 дней		672,84	754,63	2880,23	20909,63	521,53	

Технолог Климаева Н.Б.

