

Утверждаю:
 Директор ГБОУ СОШ им. Ф.Н. Иждерова
 с. Рысайкино
 _____ Андреева Л.В.

10-дневное меню СП «Детский сад Берёзка»
 (с 21.11.2022 по 02.12.2022)

Понед.	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал.
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	132	200	6	8,2	29,3	215
	Какао с молоком	117	180	3,62	3,98	17,91	117,86
	Печенье		12	0,99	0,99	9,25	58,2
			392	10,61	13,17	56,46	391,06
Обед	Суп из курицы с дом. лапшой	47	200	6,08	8,67	13,8	154,1
	Рис припущенный с маслом	192	130	3,2	4,6	39,1	185,9
	Сосиски отв. том. смет. соус	275/119	50/30	5,91	13,02	2,44	151,93
	Компот из с\ф	250	180	0,4		22,71	88,93
	Хлеб пшен.		60	4,1	0,64	19,2	9,9
			650	19,69	26,93	90,15	574,93
Полдник	Пирог открытый с повидлом и присыпкой	459	70	4,88	5,3	38,72	218,4
	Чай с сахаром и лимоном	260	180	0,09	0,01	12,9	50,1
	Бананы		120	1,8	0,6	25,2	114
			370	6,68	5,91	76,82	382,5
Итого			1412	39,1	46,01	223,43	1348,49

Вторник	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал.
Завтрак	Каша из овсянных хлопьев молочная с маслом	67	200	6,35	8,51	21,86	187
	Какао с молоком	117	180	3,62	3,98	17,91	117,86
	Хлеб пш. с маслом	1	20/5	1,22	3,78	7,31	68
			405	11,19	17,27	47,08	372,86
Обед	Салат из лука с зел. горошком с р\м.	10	30	0,73	1,18	2,14	17,85
	Борщ на м\к бульоне со смет.	28	200	7,92	5,82	10,98	128
	Тефтели мясо\круп в том. смет соусе.	106	80/20	9,64	6,49	4,47	118,73
	макар отв с маслом	194	100	3,6	3,2	22	143,2
	Компот из с\ф	250	180	0,4		22,71	88,93
	Хлеб пшен.		60	4,1	0,64	19,2	9,9
			640	26,76	20,27	87,01	506,26
Полдник	Омлет	77	80	6,28	7,24	2,56	99,94

	Кисель фруктовый	233	180	2,25		25,2	101,88
	Яблоко		100	1,06		11,1	52,27
			360	9,59	7,24	38,86	266,09
итого			1465	46,44	44,78	172,93	1199,19

Среда	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал.
Завтрак	Каша «Дружба» мол. с маслом	66	200	8,32	10,18	26,34	223,16
	Какао с молоком	117	180	3,62	3,98	17,91	117,86
	Печенье		12	0,9	1,17	8,92	50,04
				392	12,84	15,33	53,17
Обед	Рассольник на м\к. бульоне	32	200	7,53	3,9	12,24	125,96
	Голубцы ленивые с мясом	150	180	12,94	14,92	13,83	210,3
	Компот из с\ф	250	180	0,4		22,71	88,93
	Хлеб пшен.		60	3,32	0,5	19,2	9,9
				650	27,11	19,06	76,29
Полдник	Пирожки с джемом	6	70	4,7	7,9	30,2	223
	Чай с сахаром	264	180			15,29	62,4
	Йогурт		110	4,6	3,3	6,4	71
				360	9,3	11,2	51,89
Итого			1302	49,25	45,69	181,35	1254,43

Четверг	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал.
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	70	200	3,02	4,98	15,66	239,34
	Какао с молоком	117	180	3,62	3,98	17,91	117,86
	Хлеб пш. с маслом и сыром	3	20/5/10	3,81	8	11,6	117
				415	10,45	15,48	45,17
Обед	Салат из капусты с яблок. с р.м.	18	60	0,82	4,07	18,04	55,6
	Суп вермишелевый с курицей	55	200	5,04	5,49	14,73	123,96
	Гречка отв. с маслом	65	100	3,42	2,89	16,47	108,2
	Рыба запечённая	254	80	13,62	7,45	9,73	160
	Компот из с\ф	250	180	0,4		22,71	88,93
	Хлеб пшен.		60	4,1	0,64	19,2	9,9
				680	23,38	20,2	87,34
Полдник	Яичница с хлебом	227	80	9,88	13,49	6,09	184,62
	Кисель фруктовый	233	180	2,25		25,2	101,88
	Яблоко		100	1,06		11,1	52,27
				360	13,19	13,19	42,39
Итого			1455	47,02	48,87	174,9	1372,56

Пятница	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал.
Завтрак	Верм . в молоке	33	200	6,6	9	20,64	187,04
	Какао с молоком	117	180	3,62	3,98	17,91	117,86
	Хлеб с маслом	1	20/5	1,22	3,78	7,31	68
			405	11,44	16,76	45,86	372,9
Обед	Суп гороховый на м\к бульоне	35	200	10,1	6,2	16,12	125,3
	Котлеты куриные , том. смет. соус	178	70 20	12.31 0.40	12.92 1.5	8.32 2.3	184.16 21.6
	Макар. отв. с маслом	194	130	3,6	3,2	22	190.24
	Компот из с\ф	250	180	0,4		22,71	88,93
	Хлеб пшен.		60	4.1	0.64	19,2	9,9
				660	30,95	24.46	90.65
Полдник	Булочка с маком		50	3.99	2	29.6	180.14
	Сок		200			39	94.74
	Йогурт		110	4.6	3.3	6.4	71
				360	8.59	5.3	75
Итого			1425	47.39	46.52	211.51	1338.91

Понедель ник	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак	Каша пшённая молочная с маслом	70	200	7,44	8,07	35,28	243,92
	Кофейный напиток с молоком	396	180	2,57	1,74	18,59	100,8
	Хлеб со сгущ. молоком	101	20\10	2.24	1.01	15.27	81
				410	12.25	10.82	69.14
Обед	Салат из лука с зел. горошком с р\м.	10	30	0,73	1,18	2,14	17,85
	Щи из св. капусты на м\к бульоне со сметаной	30	200	7,52	5,06	7,38	86,26
	Гуляш из говядины	152	100	11,83	14,11	4,13	136,1
	Картофельное пюре	206	130	2,8	5,2	20	137
	Компот из с\ф	250	180	0,4		22,71	88,93
	Хлеб пшен.		60	4.1	0.64	19,2	9,9
			680	28,27	23.01	75.42	476.04
Полдник	Плюшка с изюмом		100	4,91	4,32	50,37	260,35
	Чай с сахаром	264	180			15,29	62,4
	Бананы		120	1.8	0.6	25.2	114
			400	6.71	4.92	90.86	436.75
Итого:			1490	47.23	39.73	235.42	1338.51

Вторник	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал.
---------	--------------------	-----------	-------	-------	------	---------	-------

Четверг	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал.
Завтрак	Верм . в молоке	33	200	4,6	9	20,64	187,04
	Чай сладкий	264	180			15,29	62.4
	булочка с джемом	6	20/10	4,7	4,1	31,82	153
				410	9,3	13,1	67,75
Обед	Салат из моркови с изюмом	15	60	0.76	4.2	11.71	87.0
	Борщ на м\к бульоне со смет.	28	200	3,92	5,82	10,98	128
	Гороховое пюре с маслом	206	130	11.5	4.65	28.65	198.9
	Рыба запечённая	254	80	13.62	7.45	9.73	160
	Компот из с\ф	250	180	0,4		22,71	88,93
	Хлеб пшен.		60	4.1	0.64	19,2	9,9
				730	34.3	22.76	102.98
Полдник	Манник	274	70	5,15	9,86	28,88	186,9
	Кисель фруктовый	233	180	2,25		25,2	101,88
	яблоко		100	1,06		11,1	52,27
				350	8,46	9,86	35,18
Итого			1490	50.06	52.08	205.91	1406.22

Пятница	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал.
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	70	200	3,02	4,98	15,66	239,34
	Какао с молоком	117	180	3,62	3,98	17,91	117,86
	Печенье		12	1.9	0,99	9,25	58,2
				392	7,63	9,95	42,82
Обед	Суп крестьянский на м\к бульоне	37	200	8,01	2,49	11,88	114,09
	Пюре картоф. с маслом	206	150	3,5	6,4	22,2	137
	Беф-строганов	148	100	11,95	14,86	4,24	198,4
	Компот из с\ф	250	180	0,4		22,71	88,93
	Хлеб пшен.		60	4.1	0.64	19,2	9,9
				690	28,08	24,39	80,23
Полдник	Булочка с маслом и джемом		60/10\10	4,91	9,2	27,6	187.59
	Чай сладкий	264	180			15,29	62,4
	Конфеты		17	0,09	5,04	10,26	90
				267	5	14,24	53,15
Итого			1349	41.71	43.54	177,2	1303.71

	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
1	39.1	40.26	191.7	1197.75
2	46.44	44.78	182.93	1199.19

3	49.25	45.69	181.35	1254.43
4	47.02	48.87	174.9	1372.56
5	47.39	43.22	176.49	1378.6
6	47.23	39.73	235.42	1338.51
7	48.88	50.26	189.13	1251.23
8	46.23	45.63	220.51	1309.09
9	46.44	52.08	199.77	1405.51
10	41.71	43.54	177.2	1303.71
В среднем	45.96	45,4	192,94	1311,85

	Норма	Фактически	Отклонение
Белки	45	45.9	+ 2%
Жиры	45	45.4	+ 0.8%
Углеводы	195.75	192.94	-1.43%
Энергия (ккал)	1350	1311.85	- 1.82%