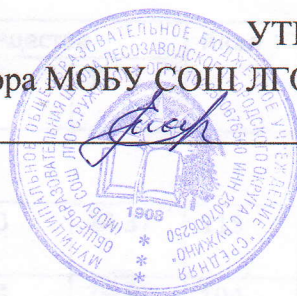


УТВЕРЖДАЮ
Вр.и.о. директора МОБУ СОШ ЛГО с. Ружино
Е.В. Мазур



**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 1.6 до 3 лет
посещающих с 10,5 часовым пребыванием
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа Лесозаводского городского округа с. Ружино»
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

Бюджет - меню.

	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Ккал	Вита мин С	Норрецеп туры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,3	14,37	115		24
	Хлеб с маслом	35/5	4	7,3	26,8	194		61
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,50	21,00		10
Итого		340	8,38	11,6	53,77	334,2		
10.30	Сок	100	0.4	0.4	9.8	47		71
Обед	Салат из свежей капусты	50	2,60	5,00	3,10	69,00		3
	Суп с гречневый с курой	150	5,7	5,6	13,4	98,8		36
	Каша перловая	100	19,8	31,43	37,07	471,05		41
	Рыба тушеная с овощами	60	4,7	2,4	2,2	56		56
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	Кисель	150	1,3	0,00	26,07	104,1	0,035	14
Итого		540	28,27	39,67	89,23	757,01		
Полдник	Кондитерские изделия	30	1.46	1.6	38.75	177.0		72
	Кофе с молоком	150	1,26	1,80	20,16	104,40		13
	Кисломолочный напиток	50	1.45	1.6	2	29.5		18
	Яблоко	50						
Итого		280	4,17	5,0	60,91	310,9		
Итого за 1 день			41,22	56,67	213,71	1449,1		
День 2								
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150	4,40	3,80	15,80	124		18
	Хлеб с маслом, сыром	35/5/10	3,61	5.4	9.75	106		69
	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,50	21,00		10
Итого		350	8,58	11,1	55,2	343,2		
10.30	Банан	100			11	45		70
Обед	Свежий огурец	30						
	Борщ с мясом птицы, сметаной	150	1,5	1,65	8,1	54		34
	Вареники	150	19,8	31,43	37,07	475,05		48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	Компот из сухофруктов с вит С	150	0.3	0,00	18507	70.65	0,035	15
Итого		510	32,3	24,03	75,57	641,22		
Полдник	Творожная запеканка с верми-ю	100	15,8	3,78	12,78	151,20		62
	Какао	150	2,64	2,79	19,12	108,90		12
	Кисломолочный напиток	50	1.45	1.6	2	29.5		16
Итого		300	6,68	11,23	48,12	232,4		
Итого за 2 день			47,56	46,36	189,89	1261,8		

День 3

Завтрак	Омлет	90	14,43	6,27	1,76	182,04		25
	Кабачковая икра	30	0,90	4,05	3,83	54,90		7
	Хлеб с маслом	35/5	4	7,3	26,8	194		61
	Чай с сахаром	150	0,18	0,00	12,60	25,20		10
Итого		310	19,51	17,62	44,99	456,14		
10.30	Сок	100	0,4	0,4	9,8	47		71
Обед	Сельдь с зеленым горошком	50	10,6	10,3	1,7	161,7		4
	Суп с рыбными консервами	150	4,0	4,0	6,8	80,28		29
	Картофель тушеный с мясом	150	11,7	7,20	19,98	173,9		49
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	Компот из сухофруктов с вит С	150	0,04	0,00	22,28	84,78	0,035	15
Итого		530	24,6	23,09	78,64	594,69		
Полдник	Булка	60	3,61	6,88	23,94	129,58		68
	Чай с молоком	150	1,05	1,20	12,30	64,50		11
	Кисломолочный напиток	50	1,45	1,6	2	29,5		16
Итого		260	28,32	10,62	44,11	386,98		
Итого за 3 день			72,43	51,33	130,75	1437,8		

День 4

Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	3,6	3,9	13,39	118,44		21
	Хлеб с маслом ,сыром	35/5/10	6,61	15,49	19,63	247,82		69
	Чай с сахаром	150	0,18	0,00	12,60	25,20		10
Итого		350	10,39	19,39	45,62	391,46		
10.30	Яблоко	100			11	45		70
Обед	Свежий помидор	30						
	Суп с морской капустой,	150	3,42	3,36	8,0	76,08		35
	Плов с мясом	150	4,7	2,4	2,2	56		42
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	Кисель	150	1,3	0,00	26,07	104,1	0,035	14
Итого		510	15,31	10,85	69,04	487,8		
Полдник	Ленивые вареники с творогом	100	5,05	9,63	33,52	177,7		79
	Кисломолочный напиток	50	1,45	1,6	2	29,5		16
	Чай с сахаром	150	1,26	1,80	20,16	104,40		10
Итого		300	7,76	13,03	55,68	311,6		
Итого за 4 день			33,46	43,27	181,7	1235,8		

День 5

Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	150	11,5	12,0	32,8	283		17
	Хлеб с маслом	35/5	4	7,3	26,8	194		61
	Чай с сахаром	150	0,18	0,00	12,60	25,20		10
Итого		340	15,68	19,3	72,2	502,2		
10:30	Сок	100	0,4	0,4	9,8	47		71
Обед	Салат с квашеной капусты	40	5,7	6,51	11,84	158,8		1
	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками	150	4,08	6,00	22,80	162,00		31
	Рожки отварные	100	3,40	5,00	19,00	135,00		47
	Оладьи с печени	50	22,9	4,2	4,9	95,0		53
	Соус красный основной	15	0,69	1,95	3,09	31		60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	Компот из сухофруктов с вит С	150	0,04	0,00	22,28	84,78	0,035	15
Итого		535	37,27	19,08	81,51	616,63		
Полдник	Кондитерские изделия	30	2,5	3,5	22,5	125		74
	Кисломолочный напиток	50	1,45	1,6	2	29,5		16
	Кофе с молоком	150	0,15	0,00	10,50	21,00		13
	Яблоко	50						70
Итого		280	4,1	5,1	35	175,5		
Итого за 5 день			57,45	43,88	198,51	1341,3		

День 6

Завтрак	Каша овсяная молочная	150	5,17	7,2	20,1	177,6		23
	Хлеб с маслом, сыром	35/5/10	4	7,3	26,8	194		69
	Чай с сахаром	150	0,18	0,00	12,60	25,20		10
Итого		340	9,35	14,5	59,5	396,8		
10.30	Сок	100			11	45		71
Обед	Салат овощной	40	1,53	3,66	10,54	104,3		8
	Суп с клецками с курой	150	5,96	4,49	28,67	203		32
	Ленивые голубцы	150/25	8,97	7,21	8,21	135,21		43
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	Кисель	150	1,3	0,00	26,07	104,1	0,035	14
Итого		520	20,93	22,29	83,72	600,31		
Полдник	Оладьи с повидлом	70/30	3,90	1,50	28,90	153,12		80
	Кисломолочный напиток	50	1,45	1,6	2	29,5		16
	Чай с молоком	150	1,05	1,20	12,30	64,50		11
Итого		300	6,4	4,3	43,2	247,12		
Итого за 6 день			36,68	41,09	186,4	1244,2		

День 7

Завтрак	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00		26
	Кабачковая икра	30	0,90	4,05	3,83	54,90		7
	Хлеб с маслом	35/5	4	7,3	26,8	194		61
	Чай с сахаром	150	0,18	0,00	12,60	25,20		10
Итого		260	10,1	15,95	43,53	337,1		
10.30	Банан	100	0,4	0,4	9,8	47		70
Обед	Салат из вареной свеклы	40	3,36	4,79	6,55	104,3		75
	Рассольник с курой/тушенкой сметаной	150						27
	Соус красный основной	15						60
	Каша пшеничная	100	17,11	17,95	20	311,45		39
	Котлета мясная	60	0,96	3,11	5,04	54,91		58
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	Компот из сухофруктов с вит С	150	0,04	0,00	22,28	84,78	0,035	15
Итого		530	21,64	26,15	66,57	616,64		
Полдник	Ватрушка с творогом	70	4,5	5,1	21,7	127,9		65
	Кофе с молоком	150	1,26	1,80	20,16	104,40		13
	Кисломолочный напиток	50	1.45	1.6	2	29.5		16
Итого		270	7,21	8,5	33,86	261,8		
Итого за 7 день			38,95	50,6	143,96	1215,5		

День 8

Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150	4,10	4,30	14,98	124,15		18
	Хлеб с маслом, сыром	35/5/10	6,61	15,49	19,63	247,82		69
	Чай с сахаром	150	0,18	0,00	12,60	25,20		10
Итого		350	10,89	19,79	47,21	397,17		
10.30	Сок	100			11	45		71
Обед	Свежий огурец	50						
	Суп гороховый с курой, гренки	150	4,08	3,93	18,84	130		30
	Пельмени рыбные	150	3,96	5,64	22,68	159,96		81
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	Компот из сухофруктов с вит С	150	1.3	0,00	26.07	104.1	0,035	15
Итого		530	12,54	15,27	85,39	623,5		
Полдник	Маннeе биточки	100	23,7	5,67	19,17	226,80		
	Какао	150	3,17	3,35	22,94	130,68		12
	Кисломолочный напиток	50	1.45	1.6	2	29.5		16
Итого		300	28,32	10,62	44,11	454,3		
			51,75	45,68	187,71	1519,9		

День 9

Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	3,6	3,9	13,39	118,44		21
	Хлеб с маслом	35/5	4	7,3	26,8	194		61
	Чай с сахаром	150	0,18	0,00	12,60	25,20		10
Итого		340	7,78	11,2	52,79	337,64		
10.30	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		70
Обед	Салат из свежей капусты	50						3
	Свекольник с курой сметаной	150	6,62	8,05	11,37	165,2		33
	Гречка	100	3,15	1,20	22,05	112,50		37
	Гуляш мясной	60	2,3	4,9	5,1	87,78		57
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	Компот из сухофруктов с вит С	150	0,04	0,00	22,28	84,78	0,035	15
		540	24,71	24,75	75,2	653,66		
Полдник	Вареники с творогом	100	5,05	9,63	33,52	177,7		79
	Кисломолочный напиток	50	1,45	1,6	2	29,5		16
	Чай с молоком	150	1,05	1,20	12,30	64,50		11
Итого		300	7,55	12,43	47,82	271,7		
Итого за 9 день			40,04	48,38	175,81	1263		

День 10

Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	150	11,5	12,0	32,8	283		17
	Хлеб с маслом, сыром	35/5/10	4	7,3	26,8	194		69
	Чай с сахаром	150	0,18	0,00	12,60	25,20		10
Итого		340	15,68	19,3	72,2	502,2		
10.30	Сок	100			11	45		71
Обед	Салат винегрет	50	5,7	6,51	11,84	158,8		2
	Суп с рыбными консервами	150	0,73	2,34	3,78	41,18		29
	Картофель пюре	100	4,08	6,00	22,80	162,00		44
	Суфле печеночное	60	11,8	5,61	6,4	127,11		51
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2		
	Кисель	150	1,3	0,00	26,07	104,1	0,035	14
Итого		540	25,61	20,76	83,59	654,29		
Полдник	Яблоко	50	2,5	3,5	22,5	125		70
	Кондитерские изделия	30						72
	Кисломолочный напиток	50	1,45	1,6	2	29,5		16
	Какао	150	0,18	0,00	12,60	25,20		12
Итого		280	4,13	5,1	37,1	179,7		
Итого за 10 день			44,68	45,16	282,7	1323,0		