

Примерная раскладка десятидневного меню для школьных образовательных учреждений Брянского района в возрасте с 3 до 7 лет в группах с 10,5 часовым пребыванием на весенне-летний период 2023 г.

Согласовано

Директор МБОУ «Гимназия №1 Брянского района»

В.И. Якушенко В.И. Якушенко

(подпись)



Утверждаю
Директор МУП «КШП» Брянского района»

Прозорова Е.Н.
"28" 2023г.



День 1	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.	С	№ рецептуры
Завтрак 1:								
	Пудинг из творога	100	15,4	10,76	24,33	255	0,19	249
	Соус молочный сладкий	30	1,51	0,65	4,42	33,83	0,11	369
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	ТТК МУП КШП
Итого :			20,58	14,6	44,57	395,83	1,73	
Завтрак 2:	Сок (нектар)	100	0,375		9,9	38	1,8	418
Итого :			0,375	0	9,9	38	1,8	
Обед:								
	Суп картофельный с рыбой	180/10	1,874	2,262	13,308	81		83/ТТК МУП КШП
	Котлета рубленая из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54	№322
	Капуста тушеная	130	2,69	4,2	12,26	97,659		354
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,24	102,73	0,36	ТТК МУП КШП
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96		
Итого :			16,704	15,6	80,548	530,35	0,9	
Полдник :								
	Молоко кипяченое	200	4,58	4,08	7,59	85,07	2,04	419
	Пирожок печеный с повидлом	75	3,6	1,46	34,73	166	0,02	437
Итого :			8,18	5,54	42,32	251,07		
Всего за день			45.839	35.74	177.338	1215.2		

День 2	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рецептуры
Завтрак 1:								
	Суп молочный с овсяными хлопьями	180	4,34	4,57	15,15	119,16	0,82	101
	Батон пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		
	Сыр (порциями)	7	1,62	2,07	0	25,2	0,05	7
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
Итого :			11	9,28	43,95	303,5		
Завтрак 2:	Яблоко	100	1,5	0,5	21	95	10	386
Итого :			1,5	0,5	21	95	12,07	
Обед:								
	Салат из свеклы с яйцом	50/20	3,86	5,84	4,48	85,95	4,75	34
	Суп с вермишелью и цыпленком	180 /10	2,15	2,04	11,32	5,68	72,29	ТТК МУП КШП
	Запеканка картофельная с сердцем	150	11,6	7,25	23,57	206		ТТК МУП КШП
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,25	0,01	372
	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,03	80,5	0,07	401
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96		
Итого :			20,22	17,07	80,92	492,34	77,12	
Полдник :								
	Блинчики с джемом	50/5	30,45	3,1	14,91	98		430
	Напиток каркаде с сахаром	200	1,2	0,02	10,2	42	2,84	ТТК МУП КШП
Итого :			31,65	3,12	25,11	140		
Всего за день			64,37	29,97	170,98	1030,8		

День 3	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рецептуры
Завтрак 1:								
	Суп молочный гречневый	180	4,34	4,57	15,15	119,16	0,82	101
	Бутерброд с маслом	30/ 5	2,45	7,55	14,62	136		1
	Чай с сахаром и лимоном	180/8/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	ТТК МУП КШП
Итого :			6,91	12,14	39,97	296,16		
Завтрак 2:	Сок (нектар)	100	0,375		9,9	38	1,8	418
Итого :			0,375	0	9,9	38		
Обед:								
	Помидор свежий (урожай 2023)	30	0,35	0,05	0,95	6	2,45	ТТК МУП КШП
	Щи с цыпленком и сметаной	180/10/5	2,98	5,32	6,32	85,04	4,86	317
	Плов с мясом	210	29,51	29,58	48,22	571,2		ТТК МУП КШП
	Напиток из свежих яблок	180	0,22	0,013	25,06	75,24	1,55	ТТК МУП КШП
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96		
			35,17	35,403	100,31	829,44	8,86	
Итого :								
Полдник :								
	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
	Пряник Бежицкий "Слана"	50	2,8	2,5	38,15	181	6	
Итого :			8,02	7	45,35	271		
Всего			50,475	54,543	195,53	1434,6		

День 4	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рецептуры
Завтрак 1:								
	Оладьи из творога с повидлом	100/30	13,98	9,71	22,42	233		253
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	ТТК МУП КШП
Итого :			16,83	12,12	36,78	324		
Завтрак 2:	Напиток лимонный	100	0,225	0,005	17	69,3	11,7	ТТК МУП КШП
Итого :			0,225	0,005	17	69,3		
Обед:								
	Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	6		ТТК МУП КШП
	Суп картофельный с бобовыми с цыпленком	180/10	5,57	4,85	11,87	98		87
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	24,77	118,83	22,01	339
	Котлета рыбная Любительская	80	9,77	3,41	7,91	101,5		272
	Напиток каркаде с сахаром	180	0,108	0,018	9,18	37,8	2,54	ТТК МУП КШП
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96		
Итого :			20,448	12,908	74	454,09		
Полдник :								
	Кисель из повидла	200	0,16	0	40,06	80,5	0,07	401
	Рожок сладкий	50	3,16	0,4	24,1	105,4		
Итого :			3,32	0,4	64,16	185,9		
Всего			40,823	25,433	191,94	1033,3		

День 5	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рецептуры
Завтрак 1:								
	Каша молочная "Дружба"	180	5,09	6,67	25,3	142,68	0	ТТК МУП КШП
	Батон пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		
	Сыр (порциями)	7	1,62	2,07	0	25,2	0,05	7
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
Итого :			11,75	11,38	54,1	327,02	1,25	
Завтрак 2:	Сок (нектар)	100	0,375		9,9	38	1,8	418
Итого :			0,375	0	9,9	38		
Обед:								
	Икра кабачковая	50	0,48	1,89	3,08	31	3	57
	Борщ с карт, цыпленком, яйцом, сметаной	180/10/10/5	3,03	5,34	9,42	97,95	4,59	64/317
	Сосиски, сардельки отварные	50	5,5	11,195	0,2	102		291
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,05	0,4	373
	Макароны отварные	130	4,82	2,95	23,15	138,22		219
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,24	102,73	0,36	ТТК МУП КШП
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96		
Итого :			16,87	23,333	82,96	587,91	8,35	
Полдник :								
	Напиток из протертых ягод	200	0,111	0,011	23,98	96,33	12,96	ТТК МУП КШП
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		452
Итого :			3,751	6,271	50,94	275,33		
Всего			32,746	40,984	197,9	1228,3		

День 7	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рецептуры
Завтрак 1:								
	Суп молочный с вермишелью	180	5,17	4,69	16,94	130,58	0,82	100
	Бутерброд с маслом	30/ 5	2,45	7,55	14,62	136		1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	ТТК МУП КШП
Итого :			10,47	14,65	45,92	357,58	1,99	
Завтрак 2:	Сок (нектар)	100	0,375		9,9	38	1,8	418
Итого :			0,375	0	9,9	38		
Обед:								
	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	34
	Суп из разных овощей с цыпленком и сметаной	180/10/5	2,98	5,32	6,32	85,04	4,86	ТТК МУП КШП
	Тефтели мясные с соусом сметанно - томатным	80/80	11,18	12,53	14,63	216	1,03	304 (2в)
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,49	21,126		330
	Напиток из протертых ягод	180	0,1	0,01	21,58	86,7	11,66	ТТК МУП КШП
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96		
Итого :			24,53	26,62	99,96	547,78		
Полдник :								
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	411
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156		2
Итого :			2,56	3,95	42,56	216		
Всего			37,935	45,22	198,34	1159,4		

День 8		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рецептуры
Завтрак 1:	Наименование блюда							
	Каша молочная пшеничная с маслом	180	7,41	9,49	37,99	339	0,96	182
	Батон пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		
	Сыр (порциями)	7	1,62	2,07	0	25,2	0,05	7
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
Итого :			14,07	14,2	66,79	523,34		
Завтрак 2:								
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	95	10	386
			1,5	0,5	21	95		
Обед:								
	Суп картофельный с крупой и цыпленком	180/10	3	2,97	8,71	76,89	0	86
	Голубцы ленивые	190	14,12	9,04	20,26	219		315
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,24	102,73	0,36	ТТК МУП КШП
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96		
Итого :			19,63	12,468	73,97	490,58		
Полдник :								
	Напиток каркаде с сахаром	200	1,2	0,02	10,2	42	2,84	ТТК МУП КШП
	Булочка сдобная	50	2,37	0,3	18,08	79,05		
Итого :			3,57	0,32	28,28	121,05		
Всего			38,77	27,488	190,04	1229,97		

День 9		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рецептуры
Завтрак 1:								
	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	7,52	13,46	1,51	229	0,15	229
	Салат из свежих помидоров, огурцов и луком репчатым (урожай 2023)	50	0,49	3,08	1,87	37,1	8,38	15
	Хлеб ржаной	20	1,055	0,22	9,88	45,98		
	Бутерброд с маслом	30/ 5	2,45	7,55	14,62	136		1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	ТТК МУП КШП
Итого :			14,365	26,72	42,24	539,08		
Завтрак 2:								
	Напиток лимонный	100	0,225	0,005	17	69,3	11,7	ТТК МУП КШП
			0,225	0,005	17	69,3		
Обед:								
	Винегрет овощной	50	6,83	30,9	42,2	47,4	5,12	46
	Рассольник с цыпленком и сметаной	180/10/5	3,24	5,49	12,22	111,22	3,96	82/317
	Шницель мясной	70	7,74	22,81	10,99	280		299
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,05	0,4	373
	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,76	177,66		332
	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,03	80,5	0,07	401
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96		
Итого :			23,69	65,79	139,07	812,79		
Полдник :								
	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,9	1,3	413
	Оладьи с соусом сладким	60/15	4,56	4,06	28,06	167	0,28	432
Итого :			7,53	6,66	43,96	265,9		
Всего			45,81	99,175	242,27	1687,07		

День 10		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рецептуры
Завтрак 1:	Наименование блюда							
	Каша вязкая молочная манная	180	7,41	9,49	37,99	287	0	182
	Батон пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		
	Сыр (порциями)	7	1,62	2,07	0	25,2	0,05	7
	Чай с сахаром и лимоном	180/8/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	ТТК МУП КШП
Итого :			11,52	11,88	62,68	423,34		
Завтрак 2:	Сок (нектар)	100	0,375		9,9	38	1,8	418
Итого :			0,375	0	9,9	38		
Обед:								
	Салат с консервированным огурцом	50	0,43	2,55	1,3	29,9	2,78	20
	Борщ с капустой и карт, цыпленком, сметаной	180/10/5	3,03	5,34	9,42	97,95	4,59	63/317
	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	110	12,21	6,44	8,86	143	0,24	280
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	24,77	118,83	22,01	339
	Напиток из протертых ягод	180	0,1	0,01	21,58	86,7	11,66	ТТК МУП КШП
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96		
Итого :			20,53	18,94	85,69	568,34		
Полдник :								
	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
	Печенье Бежицкое "Слана"	50	5,3	6,27	37,3	226,6		
Итого :			10,52	10,77	44,5	316,6		
Всего :			42,945	41,59	202,77	1346,3		

Всего за 10 дн

449,18 444,836 1947,118 12665