



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Соловьёвская основная школа»

А.К.Осиопвич

Приказ от 30.08.2024 г. № 56

Примерное двухнедельное меню дошкольной группы кратковременного пребывания МБОУ «Соловьёвская основная школа»

№ сборника	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценнос.
			Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК 1 день						
	Сырники с повидлом	0,200	10,69	11,67	32	332,00
	Чай сладкий	0,200	0,1	0,00	20,2	28,0
	итого	0,400 -	10,79	11,67	52,2	360
Обед						
116-2012	Салат «Сеньор - помидор»	0,050	0,8	1,20	2,77	89,39
170-2005	Борщ с капустой и картофелем	0,180	5,30	4,09	9,4	73,6
694-2005	Картофельное пюре	0,150	2,7	4,4	20,6	125,9
486-2005	Рыба тушеная с овощами	0,070	5,52	2,89	3,99	66,22
38	Кисель фруктовый	0,180	1,36	0,00	29,02	116,19
ГОСТ	Хлеб ржаной	0,040	2,9	0,5	19,5	81,4
	итого	0,600	18,58	21	91,35	630
Полдник						
	Ряженка	200	13,95	4,36	74,18	391,8
	печенье	0,05				
	итого	0,250	8,1	9	39,15	
	итого за день	1250	37,8	42	182,7	
ЗАВТРАК 2 день						
168	Каша манная молочная	0,150	6,24	6,1	19,7	158,64
376-2015	Печенье	0,050	2,2	2,96	20,40	108
951-2005	Кофейный напиток с молоком	0,200	2,79	3,19	19,71	118,62
	итого	0,400				
ОБЕД						
54-2007	Салат из свеклы с яйцом	0,050	1,38	8,86	8,0	117,2
187-2005	Щи из свежей капусты с мясом	0,180	7,0	6,4	8,7	113,8
309-2007	Макароны отварные	0,150	5,52	4,52	26,45	168,45
246-2007	Гуляш из отварной курицы	0,070	10	10,39	3,20	145,8
868-2005	Компот из сухофруктов	0,180	0	-0	9,8	116,19
ГОСТ	Хлеб ржаной	0,040	2,9	0,5	19,5	81,4
	итого	0,670				
ПОЛДНИК						
463	Йогурт	0,200	3,7	3,4	11,0	89,00
	вафли	0,050	3,2	2,8	80,1	205,2
	итого	0,250				
ЗАВТРАК 3 день						
177/2010	Оладьи с повидлом	200/10	13,95	4,36	74,18	391,8
385-2015	Чай сладкий	0,200	0,07	0,00	15,00	60,00
	итого	0,410				
ОБЕД						

31	Салат «Витаминный»	0,050	1,41	5,08	9,02	87,40
197-2005	Рассольник домашний мясом	0,180	4,02	9,04	25,90	114,88
679-2005	Гречка отварная	0,150	8,60	6,09	38,64	243,75
246-2007	Печень по - строгановски	0,060	8,69	22,84	1,8	179,20
868-2005	Кисель фруктовый	0,180	0	-0	9,8	116,19
ГОСТ	Хлеб ржаной	0,040	2,9	0,5	19,5	81,4
	итого	0,660				
	ПОЛДНИК					
733	Молоко кипяченое	0,200	5,8	5	9,6	107
	пряник	0,05				
	итого	0,250				
	ЗАВТРАК 4 день					
173-2015	Сырники с повидлом.	0,200	18,69	12,67	11,40	234,00
382-2015	Чай сладкий	0,200	0,07	0,00	15,00	60,00
	итого	0,410				
	ОБЕД					
19-2012	Салат из свежих огурцов	0,050	0,58	8,08	1,82	82,11
170-2005	Борщ с капустой и картоф	0,180	1,36	4,09	8,00	73,6
304-2010	Картофельное пюре	0,150	3,07	0,02	20,44	137,25
943-2005	Котлета	0,080	12,44	9,24	12,56	183,00
ГОСТ	Хлеб ржаной	0,040	2,9	0,5	19,5	81,4
	Компот из сухофруктов	0,180	0,66	0,09	32,01	132,8
	итого	0,680				
	ПОЛДНИК					
376-2015	Сок ,	0,200	0,07	0,00	15,00	60
	печенье	0,050				
	итого	0,250				
	Завтрак 5 день					
182-2015	Каша пшенная молочная	0,200	7,79	9,90	35,91	266,89
376-2015	Кофейный напиток с молоком	0,200	2,79	3,19	19,71	118,62
2-2015	Печенье	0,050	2,2.	3,0	22,8	108
	итого	0,250				
	ОБЕД					
38-2010	Салат «Заячья радость»	0,050	0,057	5,04	5,19	68,4
187-2005	Щи из свежей капусты с мясом	0,180	7,0	6,4	8,7	113,8
309-2007	Макаронны отварные	0,150	5,52	4,52	26,45	168,45
608-2005	Гуляш из отварной курицы	0,070	0,080	10	10,39	3,20
ГОСТ	Хлеб ржаной	0,040	2,9	0,5	19,5	81,4
	Кисель	0,180	0	-0	9,8	116,19
	итого	0,670				
	ПОЛДНИК					
407-2015	Какао с молоком ,	0,200	3,52	3,72	25,49	145,2
	вафли	0,05				
	итого	0,250				276
	ЗАВТРАК 6 день					
185	Каша манная молочная	0,200	6,8	10,6	6,0	146
376-2015	Чай сладкий	0,180	0,07	0,00	15,00	60,00
2-2015	Батон с маслом	0,40	7,8	8,9	18,5	162,25
	итого	0,430				
	ОБЕД					
43-2010	Салат из свеклы с яйцом	0,050	1,38	8,86	8,0	117,2
204	Суп перловый с мясом	0,180	2,00	2,23	13,60	82,60

309-2015	Плов	0,150	8,60	6,09	38,64	243,75
608	Хлеб ржаной	0,040	2,9	0,5	19,5	81,4
376-2015	Компот из сухофруктов	0,180	0,66	0,09	32,01	132,8
ГОСТ	Фрукт	0,1				
	итого	0,600				
	ПОЛДНИК					
414	Коф. напиток с молоком,	0,200	2,79	3,19	19,71	118,62
	печенье	0,05				
	итого	0,250				
	ЗАВТРАК 7 день					
390/2005	Каша «Дружба»	0,200	6,55	8,33	35,09	241,11
382-2015	Кофейный напиток с молоком	0,200	2,79	3,19	19,71	118,62
3-2015	Батон с маслом	0,04	3,61	5,10	21,08	147,42
	итого	0,440				
	ОБЕД					
33	Салат «Витаминный»	0,050	1,41	5,08	9,02	87,40
88-2015	Суп вермишелевый с мясом	0,180	2,15	2,27	13,71	83,80
291-2011	Гречка отварная	0,150	19,33	16,19	33,99	359,05
342-2015	Гуляш из отварной курицы.	0,07	0,080	10	10,39	3,20
ГОСТ	Хлеб ржаной	0,040	2,9	0,5	19,5	81,4
	Кисель	0,180				
	итого	0,670				
	ПОЛДНИК					
463	Какао с молоком ,	0,2/	5,8	6,3	39,5	229,3
	вафли	0,05				
	итого	0,250				
	ЗАВТРАК 8 день					
173-2015	Каша геркулесовая молочная	0,2	9,1	11,2	34,9	274,1
378-2015	Чай сладкий	0,200	0,07	0,00	15,00	60,00
2-2015	Хлеб пшеничный с маслом	40/10 0,0284	3,60,44	5,108,56	21,0855	147,42
	итого	0,240				
	ОБЕД					
38-2010	Винегрет овощной	0,050	1,32	20,28	16,64	258,52
206-2005	Суп картоф.с гороховый с мясом	0,180	7,86	7,10	13,44	135,47
312-2015	Овощное рагу с мясом.	0,150	26,57	32,37	29,32	533,63
255	Хлеб ржаной	0,040	2,9	0,5	19,5	81,4
376-2015	Компот их сухофруктов	0,180	0,66	0,09	32,01	132,8
ГОСТ	Фрукт					
	итого	0,600				
	ПОЛДНИК					
733	Чай сладкий ,	0,200	0,07	0,00	15,00	60,00
	пряник	0,05				
	итого	0,250				
	ЗАВТРАК 9 день					
182-2015	Каша рисовая молочная	0,180	5,55	9,03	32,50	236,21
382-2015	Кофейный напиток с молоком	0,180	2,79	3,19	19,71	118,62
3-2015	Батон с маслом	0,04	3,61	5,10	21,08	147,42
	итого	0,400				
	ОБЕД					
43-2010	Салат овощной	0,050	1,41	5,08	9,02	87,40

206	Суп пшеничный с мясом.	0,180	1,58	2,19	11,66	109,2
302-2015	Картофельное пюре	0,150	5,52	4,52	26,45	168,45
536	Гуляш из отварных кур	0,07	12,5	12,99	4,01	182,25
348-2015	Кисель фруктовый	0,180	0	-0	9,8	116,19
ГОСТ	Хлеб ржаной	0,040	2,9	0,5	19,5	81,4
	итого	0,670				
	ПОЛДНИК					
	Сок ,	0,2				
	вафли	0,05				
	итого	0,250				
	ЗАВТРАК 10 день					
168	Макароны с сыром	0,150	9,4	9,4	30,5	237,6
376-2015	Чай сладкий	0,200	0,07	0,00	15,00	60,00
2-2015	Батон с маслом	0,040	3,61	5,10	21,08	147,42
	итого	0,410				
	ОБЕД					
126	Салат «Заячья радость»	0,050	0,057	5,04	5,19	68,4
112-2015	Суп перловый с мясом	0,180	2,00	2,23	13,60	82,60
354-2016	Каша гречневая	0,150	2,29	11,0	14,44	166,00
317-2016	Котлета	0,070	16,0	1,0	70,0	335,49
349-2015	Компот из сухофруктов	0,180	0,66	0,09	32,01	132,8
ГОСТ	Хлеб ржаной	0,040	2,9	0,5	19,5	81,4
	итого	0,670				
	ПОЛДНИК					
407-2015	Какао с молоком ,	0,200	3,52	3,72	25,49	145,2
	печенье	0,05				
	итого	0,250				