

СОГЛАСОВАНО:

Технолог Управления образования
Администрации МР «Гроизко-Печорский

Гребенникова



Гребенникова Е.В.

«12» июля 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО:

Директор МОУ «СОШ» п.с.т. Якша

В.Н. Коданева

«12» июля 2022 г.

Примерное двухнедельное меню
МОУ «СОШ» п.с.т. Якша
на 2022-2020 учебный год
дошкольная группа – 3-7 лет

п.с.т. Якша 2022 год

День: понедельник. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 3 - 7 лет.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
157	Каша рисовая молочная	200/5	5.12	6.62	32.61	210.13	0.03	1.21	0.02	31.67	0.41
492	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.06	2	0.04	243.8	1.02
387	хлеб,масло,сыр	35/7/10	11.02	19.94	37.2	157.6	0.04	0.7	0	21.3	0.55
	итого:		18.93	29.75	89.52	486.42	0.13	3.91	0.06	296.77	1.98
2 завтрак											
	фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	0.35	38	35	0.15
	итого:		0.8	0.2	7.5	38	0.06	0.35	38	35	0.15
Обед											
328	Суп рыбный	250	10.57	3.29	5.36	92.99	0.1	5.02	0.016	20.06	1.09
74	Греча отварная	180	10.47	6.51	54	316.55	0.252	0.234	0	46.36	5.38
288	Кура в соусе	80/30	20.81	20.81	1.10	277.34	0.07	2.01	0.06	30.21	2.13
304	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	56.45	1.59
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03	0.009	0	6	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.31	63.69	0.06	0.027	0	9.9	0
	итого:		47	31.27	114.42	934.86	0.522	7.45	0.086	168.98	10.19
Полдник											
327	Оладьи с повидлом	150/30	9.35	87.63	81.39	440.63	0.2	0.37	0.02	112.13	1.77
299	Чай с сахаром	200	0	0	11.28	45.12	0	0.3	0	5.29	0.7
	итого:		9.35	87.63	92.67	485.75	0.2	0.67	0.02	117.42	2.47
	итого за день		76.08	148.85	304.11	1945.03	0.912	12.38	38.166	618.17	14.79
День: вторник. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 3 - 7 лет.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
167	Каша пшеничная молочная	200/5	7.44	8.07	35.28	243.92	0.01	0.28	0.01	114.71	2.28
492	Бутерброд с сыром и маслом	35/7/10	11.02	19.94	37.2	157.6	0.04	0.7	0	21.3	0.55
381	Чай с сахаром	200	0	0	11.28	45.12	0	0.3	0	5.29	0.7
	итого:		18.46	28.01	83.76	446.64	0.05	1.28	0.01	141.3	3.53
2 завтрак											
	фрукт	100	1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	12	0.6
	итого:		1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	12	0.6
Обед											
308	Огурец свежий нарезка	60	0.4	0.05	0.82	8.65	0.04	0.01	1.5	7	0.75
81	Суп крестьянский	250	1.85	6.19	12.34	112.47	0.04	5.04	0.016	17.24	0.79
247	Рис припущенный	150	3.88	5.08	40.27	225.18	0.03	0.19	0	3.3	0.52
410	гуляш из говядины	80	21.68	24.21	6.74	331.53	0.09	2.01	0	15.89	2.36
	компот из ягод	200	0.16	0	14.99	60.64	0.03	3.36	0.14	21.15	0.65
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.31	63.69	0.06	0.027	0	9.9	0
	итого:		30.28	35.95	86.47	802.16	0.29	10.637	1.656	74.48	5.07
Полдник											
91	рагу овощное	200	5.6	4.38	8.18	94.52	0.06	0.3	1.4	240	0.2
	Хлеб пшеничный	60	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03	0.009	0	6	0
407	Сок фруктовый	200	10.58	10.64	57.48	367.72	0.22	0.18	3.34	91.9	2.38
	итого:		18.46	15.26	80.42	532.74	0.31	0.489	4.74	337.9	2.58

итого за день		68.7	79.72	271.65	1877.54	0.69	12.456	16.406	565.68	11.78	
День: среда. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 3 - 7 лет.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
161	Каша боярская	200/5	9	20.8	39.6	382	0.176	3.56	28.8	20.78	0.8
383	чай сладкий	200	0.12	0	12.04	48.64	0.06	0.04	0	8.54	1.44
497	Бутерброд с сыром и маслом	35/7/10	11.02	19.94	37.2	157.6	0.04	0.7	0	21.3	0.55
итого:			20.14	40.74	88.84	588.24	0.276	4.3	28.8	50.62	2.79
2 завтрак											
	Йогурт 6% жирности	100	5	6	8.5	112	0.03	0.6	0.02	119	0.01
итого:			5	6	8.5	112	0.03	0.6	0.02	119	0.01
Обед											
308	Помидор свежий порционно	60	0.66	0.06	1.38	7.38	0.024	0.006	1.5	4.2	0.45
70	Борщ со свежей капустой	250	1.52	5.33	8.65	88.88	0.03	8.69	0.008	37.6	0.84
289	тефтеля "Ежик"	80	8.35	12.33	8.6	172.6	0.36	0.64	0	16.72	0.77
393	Макароны отварные	180	9.16	13.53	9.44	196.14	0.04	0.71	0	18.34	0.85
282	компот из свежих яблок	200	5.52	5.29	35.32	211.09	0.09	0.054	0	13.662	1.09
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.31	63.69	0.06	0.027	0	9.9	0
итого:			27.52	36.96	74.7	739.78	0.604	10.127	1.508	100.422	4
Полдник											
	кондитерское изделие	60	3.75	5.9	37.45	208.55	0.04	0	0	10	0
405	Молоко кипяченое	200	5.59	6.38	10.08	120.12	0.03	0.15	0.5	200.86	0.17
итого:			9.34	12.28	47.53	328.67	0.07	0.15	0.5	210.86	0.17
всего за день:			62	95.98	219.57	1768.69	0.98	15.177	30.828	480.902	6.97
День: четверг. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 3 - 7 лет.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
189	каша гречневая	200/5	11.7	12.29	45.41	339.41	0.16	0.39	0.02	164.41	3.05
387	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.06	2	0.04	243.8	1.02
492	Бутерброд с сыром и маслом	35/7/10	11.02	19.94	37.2	157.6	0.04	0.7	0	21.3	0.55
итого:			25.51	35.42	102.32	615.7	0.26	3.09	0.06	429.51	4.62
2 завтрак											
	фрукт	100	1.5	0.15	2.85	18.75	0.01	0.06	6	30	0.3
итого:			1.5	0.15	2.85	18.75	0.01	0.06	6	30	0.3
Обед											
328	Икра свекольная	60	1.08	4.54	4.194	61.97	0.01	0.24	1.53	14.74	0.73
47	рассольник	250	4.02	9.04	25.9	119.68	0.08	13.42	0.016	22.16	0.82
226	котлета рыбная	80	10.52	7.12	6.8	139.27	0.127	0.34	0.02	56.12	56.12
225	рис отварной	180	4.21	6.17	42.8	243.72	0.06	0.03	0	2.18	0.36
403	компот из фруктов	200	0.16	0	14.99	60.64	0.03	3.36	0.14	21.15	21.15
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03	0.009	0	6	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.31	63.69	0.06	0.027	0	9.9	0
итого:			24.58	27.53	120.754	759.47	0.397	17.426	1.706	132.25	79.18
полдник											
336	сосиска в тесте	100	9.01	16.8	30.3	308.4	0.9	0	0	27.64	0.85
299	чай с сахаром	200/8	0.07	0.01	15.31	61.62	0	2.9	0	8.05	0.9

327	Коржик молочный	60	4.09	7.02	40.6	242.1	0.09	0.02	0	12.82	0.91
299	Чай с сахаром	200	0	0	11.28	45.12	0	0.3	0	5.29	0.7
	итого:		4.09	7.02	51.88	287.22	0.09	0.32	0	18.11	1.61
	всего за день		63.1	74.13	303.954	1939.99	0.87	19.561	16.775	575.36	59.24
День: вторник. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 3 - 7 лет.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
165	каша кукурузная	200/5	6.53	7.08	30.97	214.17	0.018	0.504	0.018	260.4	4.104
492	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/5	11.02	19.94	37.2	157.6	0.04	0.7	0	21.3	0.55
381	Чай с сахаром	200	0	0	11.28	45.12	0	0.3	0	5.29	0.7
	итого:		17.55	27.02	79.45	416.89	0.058	1.504	0.018	286.99	5.354
	2 завтрак										
	фрукт	100	1.2	0.3	11.25	57	0.09	57	0	52.5	0.23
	итого:		1.2	0.3	11.25	57	0.09	57	0	52.5	0.23
	Обед										
71	Свекольник	250	1.93	6.34	10.05	104.16	0.05	4.56	0.01	38.94	1.32
297	плов с курой	220	37.2	45.33	41.05	747.09	0.15	4.48	0.09	50.01	3.44
238	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.02	0.3	0.02	112.9	3.18
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03	0.009	0	6	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.31	63.69	0.06	0.027	0	9.9	0
	итого:		44.28	52.33	105.06	1099.23	0.31	9.376	0.12	217.75	7.94
	Полдник										
	салат витаминный	180	4.9	8.42	48.71	290.52	0.12	0.02	0	17.09	1.21
299	Чай с сахаром	200	0	0	11.28	45.12	0	0.3	0	5.29	0.7
	итого:		4.9	8.42	59.99	335.64	0.12	0.32	0	22.38	1.91
	всего за день		67.93	88.07	255.75	1908.76	0.578	68.2	0.138	579.62	15.434
День: среда. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 3 - 7 лет.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
155	Каша "Дружба"	200/5	4.91	4.68	24.67	160.4	0.09	0.12	0.28	108.88	0.71
390	Кофейный напиток	200	2.01	1.39	25.65	123.14	0.01	0.02	0.28	80.45	0.09
492	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/5	6.28	9.48	9.66	149.06	0.05	0.07	0.14	185.2	0.55
	итого:		13.2	15.55	59.98	432.6	0.15	0.21	0.7	374.53	1.35
	2 завтрак										
407	Сок фруктовый	200	2	0.2	3.8	25	0.01	0.06	8	40	0.4
	итого:		2	0.2	3.8	25	0.01	0.06	8	40	0.4
	Обед										
308	Помидор свежий порционно	60	0.66	0.12	2.76	17.76	0.048	0.012	3	8.4	0.9
60	щи из свежей капусты	250	3.23	9.78	11.4	142.94	0.125	35.9	0.375	192.17	2.8
303	Картофельное пюре	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.126	7.68	0.018	41.14	1.18
255	печень по-строгановски	80/30	14.41	17.89	2.9	228.8	0.24	6.96	8.31	8.21	6.04
394	компот из ягод	200	0.16	0	14.99	60.64	0.03	3.6	0.14	21.15	0.65
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03	0.009	0	6	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.31	63.69	0.06	0.027	0	9.9	0
	итого:		26.88	35.72	86.07	776.88	0.659	54.188	11.843	286.97	11.57
	Полдник										
336	блины с повидлом	180/20	6.33	4.48	41.58	231.95	0.13	0.59	0.02	144.46	1.13

294	Чай	200	0	0	11.28	45.12	0	0.3	0	5.29	0.7
	хлеб	60	5.32	0.56	34.44	164.5	0.077	0	0	14	0.77
	итого:		11.65	5.04	87.3	441.57	0.207	0.89	0.02	163.75	2.6
	всего за день		53.73	56.51	237.15	1676.05	1.026	55.348	20.563	865.25	15.92
День: четверг. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 3 - 7 лет.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
86	каша овсяная	200/5	4.62	6.5	18.64	151.73	0.165	0.45	0.015	80.28	1.54
	Бутерброд с маслом и сыр	35/7/10	11.02	19.94	37.2	157.6	0.04	0.7	0	21.3	0.55
498	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	0.56	0.02	177.92	18
	итого:		18.43	29.63	75.55	428.02	0.245	1.71	0.035	279.5	20.09
2 завтрак											
	фрукт	100	1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	12	0.6
	итого:		1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	12	0.6
Обед											
309	Огурец соленый	60	0.48	0.06	1.35	7.98	0.01	0	9	15	0.72
65	суп с мясными фрикадельками	250	7.81	5.46	15.21	140.08	0.088	4.5	0.08	19.43	1.2
244	рыба тушеная	80	10.28	8.98	3.74	136.88	0.05	1.93	0.006	28.42	0.52
317	Макароны отварные	180	5.52	5.29	35.32	211.09	0.09	0.054	0	13.66	1.09
399	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.02	0.3	0.02	112.9	3.18
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03	0.009	0	6	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.31	0.42	11.31	63.69	0.06	0.027	0	9.9	0
	итого:		29.24	20.45	109.58	744.01	0.348	6.82	9.106	205.31	6.71
Полдник											
336	Омлет натуральный	200	13.6	13.96	6.8	207.58	0.18	0.42	0.24	110.94	1.16
	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.84	22.62	120.6	0.12	0	0.3	19.8	0
299	Чай с сахаром	200	0	0	11.28	45.12	0	0.3	0	5.29	0.7
	итого:		18.22	14.8	40.7	373.3	0.3	0.72	0.54	136.03	1.86
	всего за день:		67.39	65.38	246.83	1641.33	0.933	9.3	19.681	632.84	29.26
День: пятница. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 3 - 7 лет.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
162	каша ячневая	200/5	7.23	4.75	26.92	179.38	0.08	0.13	0.28	117.04	0.72
492	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/5	6.62	9.48	10.06	152	0.04	0.7	0	214.3	0.55
381	Чай с сахаром	200	0	0	11.28	45.12	0	0.3	0	5.29	0.7
	итого:		13.85	14.23	48.26	376.5	0.12	1.13	0.28	336.63	1.97
2 завтрак											
407	Сок фруктовый	200	2	0.2	3.8	25	0.01	0.06	8	40	0.4
	итого:		2	0.2	3.8	25	0.01	0.06	8	40	0.4
Обед											
308	Огурец свежий нарезка	60	0.4	0.05	0.82	8.65	0.04	0.01	1.5	7	0.75
73	гренки из пшеничного хлеба	20	2.49	0.32	13.99	68.78	0.04	0.01		5.67	0.35
255	Суп картофельный с бабовыми	250	2.34	3.89	13.61	98.79	0.16	3.13	0.01	28.34	1.74
161	котлета из говядины	80	11.04	2.05	7.23	91.65	0.17	20.88	0.008	23.53	2.98
225	рис отварной	150	3.88	5.08	40.27	225.17	0.01	0.15	0.01	56.45	1.59

	Среднее за 10 дней		523.32	537.03	1161.71	7661.01	249.81	379.47	279.37	1652.72	380.95
полдники	День		белки (г)	жиры (г)	углевод ы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	В2	С	Са	Fe
	1		9.35	87.63	92.67	485.75	0.2	0.67	0.02	117.42	2.47
	2		18.46	15.26	80.42	532.74	0.31	0.489	4.74	337.9	2.58
	3		9.34	12.28	47.53	328.67	0.07	0.15	0.5	210.86	0.17
	4		9.08	16.81	45.61	370.02	0.9	2.9	0	35.69	1.75
	5		30.93	9.34	42.9	345.32	0.08	0.3	0.49	232.3	1.75
	6		4.09	7.02	51.88	287.22	0.09	0.32	0	18.11	1.61
	7		4.9	8.42	59.99	335.64	0.12	0.32	0	22.38	1.91
	8		11.65	5.04	87.3	441.57	0.207	0.89	0.02	163.75	2.6
	9		1.5	0.5	21	96	0.04	0.05	10	12	0.6
	10		9.84	12.88	63.13	396.17	0.085	15.15	0.5	234.86	0.66
	Среднее за 10 дней		109.14	175.18	592.43	3619.10	2.10	21.24	16.27	1385.27	16.10
Среднее за 10 дней	День		белки (г)	жиры (г)	углевод ы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	В2	С	Са	Fe
	1		76.08	148.85	304.11	1945.03	0.912	12.38	38.166	618.17	14.79
	2		68.7	79.72	271.65	1877.54	0.69	12.456	16.406	565.68	11.78
	3		62	95.98	219.57	1768.69	0.98	15.177	30.828	480.902	6.97
	4		60.67	79.91	271.534	1763.94	1.567	23.476	7.766	627.45	85.85
	5		64.01	49.54	222.64	1576.04	0.3	1.766	26.106	480.17	9
	6		63.1	74.13	303.954	1939.99	0.87	19.561	16.775	575.36	59.24
	7		67.93	88.07	255.75	1908.76	0.578	68.2	0.138	579.62	15.434
	8		53.73	56.51	237.15	1676.05	1.026	55.348	20.563	865.25	15.92
	9		67.39	65.38	246.83	1641.33	0.933	9.3	19.681	632.84	29.26
	10		45.39	34.04	217.93	1356.81	0.725	40.556	10.308	693.61	65.3
	Среднее за 10 дней		629.00	772.13	2551.12	17454.18	8.58	258.22	186.74	6119.05	313.54