

**Цикличное МЕНЮ
для детского сада БОУ СОШ № 53 июнь - декабрь 2024 г.**

	Блюдо	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
1							
Завтрак							
1	Батон с маслом и сыром		45 (30/5/10)	4,92	7,155	15,485	146,65
2	Каша молочная пшеничная с маслом	т2/2016	200/5	7,763	7,305	37,613	239,782
3	Чай с молоком и сахаром	413/2016	180	1,51	1,265	12,401	64,855
	Итого за Завтрак		425	14,193	15,725	65,499	451,287
Завтрак 2							
4	Сок фруктовый	Товар пром	180	5,220	4,50	7,560	97,2
	Итого за Завтрак 2		95	2,375	1,14	14,535	104,5
Обед							
5	Помидор свежий порционно	32/2017	30	2,603	4,535	3,696	66,365
6	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	262/1998.	205 (200/5)	1,721	4,905	9,598	89,846
7	Запеканка картофельная с мясoproдуктами (сердце гов.) и маслом	308/2016	180/5	14,012	12,07	31,07	289,96
8	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	25	1,65	0,3	9,9	49,5
9	Компот из кураги с вит. С	394/2016	180	0,939	0,055	10,908	79,245
	Итого за Обед		685	22,763	29,428	83,727	727,451
Полдник							
10	Молоко пастеризованное .	товар пром	180	5,22	4,5	8,64	97,2
11	Вафли, порционно	товар пром	40	1,56	12,24	25	216,8
	Итого за Полдник		220	6,78	16,74	33,64	314
Ужин							
12	Запеканка капустная	165/2016	150	35,534	36,996	14,179	533,54
13	Хлеб пшенично - ржаной	Товар пром	20	1,52	0,16	9,84	47
14	Кисель из клюквы	54-25хн-20	180	0,095	0,036	13,871	55,602
	Итого за Ужин		350	37,149	37,192	37,89	636,142
	Итого за 1 день		1 775	83,26	100,225	235,291	2 233,38
2							
Завтрак							
1	Батон с маслом	1/2016	35 (30/5)	2,29	4,495	15,485	111,65
2	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	54-1к-2020	200	6,26	6,605	36,259	229,47
3	Кофейный напиток с молоком	54-23гн-20	180	3,704	2,925	11,066	85,167
	Итого за Завтрак		415	12,254	14,025	62,81	426,287
Завтрак 2							
4	Йогурт питьевой	Товар пром	160	4,64	4	6,72	86,4
	Итого за Завтрак 2		150	0,6	0,6	14,7	70,5
Обед							
5	Огурец свежий порционно	Товар пром	50	0,95	4,5	3,9	60
6	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	262/1998.	200 (180/20)	1,721	4,905	9,598	89,846
8	Котлета рыбная (минтай)	234/2017	60	7,641	2,400	9,737	93,450
7	Рис отварной с овощами	334/2016	120	2,613	3,963	25,025	145,300
9	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	25	1,65	0,3	9,9	49,5
10	Компот из сухофруктов с вит. С	54-1хн-20	180	0,363	0,001	16,917	72,247
	Итого за Обед		435	14,938	16,019	75,027	509,843
Полдник							
11	Ряженка, порц.	товар пром	180	5,22	4,5	7,56	97,2
12	Печенье в ассортименте, порц.	товар пром	40	3	3,92	29,76	166,8
	Итого за Полдник		220	8,22	8,42	37,32	264
Ужин							
13	Сельдь с луком	76/2017	50	4,255	5,26	1,64	71,15
14	Картофельное пюре с морковью	946/2/1998	150	3,328	4,77	20,432	138,785
15	Хлеб пшенично - ржаной	Товар пром	20	1,52	0,16	9,84	47
16	Чай с сахаром (для детского сада)	411/2016	180	0,06	0,015	6,308	24,017
	Итого за Ужин		400	9,163	10,205	38,22	280,952
	Итого за 2 день		1 840	45,281	44,993	232,523	1 531,764

3							
Завтрак							
1	Каша "Дружба"	54-16к2020	200	5,305	6,626	29,82	196,648
2	Батон с маслом и сыром		45 (30/5/10)	4,92	7,155	15,485	146,65
3	Чай с молоком и сахаром	413/2016	180	1,51	1,265	12,401	64,855
Итого за Завтрак			425	11,735	15,046	57,706	408,153
Завтрак 2							
4	Фрукт свежий	Товар пром	150	3,3	1,1	46,2	211,2
Итого за Завтрак 2			150	3,3	1,1	46,2	211,2
Обед							
5	Помидор свежий порционно	товар пром	30	1,240	0,080	2,600	16,000
6	Свекольник со сметаной	95/2018.	200/5	1,954	5,008	12,043	101,68
7	Макаронны отварные с маслом	572/3/98.	150 (135/10/5)	7,84	10,892	33,2	262,87
8	Гуляш из говядины	234/2017	80	7,641	2,400	9,737	93,450
9	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	25	1,65	0,3	9,9	49,5
10	Компот из смеси свежих ягод с сахаром	54-29хн-20	180	0,093	0,074	8,1	32,257
Итого за Обед			650	19,913	20,61	75,278	558,328
Полдник							
11	Молоко пастеризованное .	товар пром	180	5,22	4,5	8,64	97,2
12	Булочка домашняя	452/2016	50	105,414	97,841	36,46	1 445,319
Итого за Полдник			230	110,634	102,341	45,1	1 542,519
Ужин							
13	Запеканка творожная с морковью	238/2/2011	100	21,117	18,127	22,529	335,492
14	Хлеб пшенично - ржаной	Товар пром	20	1,52	0,16	9,84	47
15	Чай с сахаром (для детского сада)	411/2016	180	0,06	0,015	6,308	24,017
Итого за Ужин			350	23,683	20,588	45,489	457,427
Итого за 3 день			1 875	169,265	159,685	269,773	3 177,627
4							
Завтрак							
1	Сырники из творога	219/2017	150 (130/20)	23,996	14,832	43,869	401,232
2	Соус шоколадный	54-7	50	23,996	14,832	43,869	401,232
3	Батон с маслом	1/2016	35 (30/5)	2,29	4,495	15,485	111,65
4	Чай черный с сахаром	412/2016	180	0,114	0,021	6,488	26,057
Итого за Завтрак			365	26,4	19,348	65,842	538,939
Завтрак 2							
5	Пудинг карамельный	товар пром	220	3,30	1,1	46,20	211,2
Итого за Завтрак 2			180	5,22	4,5	7,56	97,2
Обед							
6	Салат из белокачанной капусты с помидорами и	54-6з	60	0,88	0,16	4	23,2
7	Суп овощной с фрикадельками куриными	54-8с2020	200	4,934	4,484	17,272	129,5
8	Рагу из мяса птицы(филе курицы)	887/3/1998	200 (160/40)	13,531	11,875	20,605	233,216
9	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	25	1,65	0,3	9,9	49,5
10	Компот из свежих яблок	54-32хн-20	180	0,144	0,144	9,815	40,482
Итого за Обед			625	23,876	16,259	70,864	513,422
Полдник							
11	Кефир, порц.	товар пром	180	5,22	4,5	7,2	95,4
12	Бутерброд с повидлом	фев.10	35 (15/20)	3,317	5,000	35,100	198,500
Итого за Полдник			240	12,824	10,563	31,269	276,405
Ужин							
13	Рагу овощное (тушеное в сметанном соусе)	361/372/17	150	2,53	7,993	14,743	142,082
14	Хлеб пшенично - ржаной	Товар пром	25	1,9	0,2	12,3	58,75
15	Чай с сахаром (для детского сада)	411/2016	180	0,06	0,015	6,308	24,017
Итого за Ужин			355	4,49	8,208	33,351	224,849
Итого за 4 день			1 765	72,81	58,878	208,886	1 650,815

	5						
	Завтрак						
1	Омлет натуральный	54-1о-2020	150	14,411	16,971	3,532	224,82
2	Батон с маслом и сыром	1/2016	45 (30/5/10)	2,29	4,495	15,485	111,65
3	Какао с молоком	54-21гн-20	180	4,487	3,6	12,362	99,747
	Итого за Завтрак		365	21,188	25,066	31,379	436,217
	Завтрак 2						
4	Сок фруктовый	Товар пром	160	4,64	4	6,72	86,4
	Итого за Завтрак 2		95	2,375	1,14	14,535	104,5
	Обед						
5	Огурец свежий порционно	54-16з-20	30	0,679	5,09	3,933	64,712
6	Щи из свежей капусты, с картофелем со сметаной	282/3/2002	205 (200/5)	1,745	4,931	8,431	85,946
7	Картофельное пюре	946/2/2002	135 (130/5)	2,802	4,552	18,898	128,126
8	Печень говяжья по - строгоновски	54-31м-20	80	11,231	12,09	3,989	161,712
9	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	25	1,65	0,3	9,9	49,5
10	Компот из клюквы	390/2016	180	0,09	0,036	9,648	38,7
	Итого за Обед		655	16,804	27,215	59,833	563,556
	Полдник						
11	Молоко пастеризованное .	товар пром	180	5,22	4,5	8,64	97,2
12	Пряник шт.	товар пром	40 (1 шт.)	2,36	1,88	30	146,4
	Итого за Полдник		220	7,58	6,38	38,64	243,6
	Ужин						
13	Макароны отварные с маслом	572/3/98.	135 (130\5)	7,84	10,892	33,2	262,87
14	Хлеб пшенично - ржаной	Товар пром	20	1,9	0,2	12,3	58,75
15	Чай с сахаром (для детского сада)	411/2016	180	0,06	0,015	6,308	24,017
	Итого за Ужин		350	9,42	11,067	49,348	333,887
	Итого за 5 день		1 685	57,367	70,868	193,735	1 681,76
	6						
	Завтрак						
1	Батон с маслом	1/2016	35 (30/5)	2,29	4,495	15,485	111,65
2	Каша гречневая молочная жидкая	54-1к-2020	200	6,26	6,605	36,259	229,47
3	Кофейный напиток с молоком	54-23гн-20	180	3,704	2,925	11,066	85,167
	Итого за Завтрак		415	12,254	14,025	62,81	426,287
	Завтрак 2						
4	Сок фруктовый	Товар пром	180	2,375	1,14	14,535	104,5
	Итого за Завтрак 2		95	2,375	1,14	14,535	104,5
	Обед						
5	Морковь отварная дольками	55/2017	50	0,721	3,052	3,344	43,916
6	Суп с рыбными консервами	95/2016	200	2,07	3,363	16,572	105,119
7	Капуста тушеная с мясом птицы	946/2/2002	150	2,802	4,552	18,898	128,126
9	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	25	1,65	0,3	9,9	49,5
10	Напиток из шиповника	54-13хн-20	180	0,612	0,252	14,682	73,56
	Итого за Обед		650	21,016	20,222	59,845	509,129
	Полдник						
11	Молоко пастеризованное .	товар пром	180	5,22	4,5	8,64	97,2
12	Кекс творожный	437/503/16	50	3,683	1,917	31,662	156,882
	Итого за Полдник		240	8,903	6,417	40,302	254,082
	Ужин						
13	Запеканка овощная	169/2016	150	30,106	32,848	31,463	543
14	Хлеб пшенично - ржаной	Товар пром	20	1,9	0,2	12,3	58,75
15	Чай с сахаром (для детского сада)	411/2016	180	0,06	0,015	6,308	24,017
	Итого за Ужин		350	31,686	33,023	47,611	614,017
	Итого за 6 день		1 750	76,234	74,827	225,103	1 908,015

7							
Завтрак							
1	Омлет натуральный	54-1о-2020	150	14,411	16,971	3,532	224,82
2	Батон с маслом и сыром		45 (30/5/10)	4,92	7,155	15,485	146,65
3	Чай черный с сахаром и лимоном	412/2016	180	0,114	0,021	6,488	26,057
Итого за Завтрак			375	19,445	24,147	25,505	397,527
Завтрак 2							
4	Йогурт питьевой	Товар пром	160	4,64	4	6,72	86,4
Итого за Завтрак 2			160	4,64	4,0	6,72	86,4
Обед							
5	Салат из свежих помидор и огурцов	54-5з	60	1,240	0,080	2,600	16,000
6	Суп картофельный с горохом	95/2016	200	2,07	3,363	16,572	105,119
7	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г2020	135	7,377	6,238	35,539	231,721
8	Курица тушеная с морковью	303/2011	100(40/20/40)	11,786	10,825	4,601	152,706
9	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	25	1,65	0,3	9,9	49,5
10	Компот из смородины	54-7хн	200	0,095	0,036	13,871	55,602
Итого за Обед			645	17,666	15,614	61,948	449,037
Полдник							
11	Ряженка, порц.	товар пром	180	5,22	4,5	7,56	97,2
12	Вафли, порц.	товар пром	40	1,56	12,24	25	216,8
Итого за Полдник			220	6,78	16,74	32,56	314
Ужин							
13	Суп молочный с макаронными изделиями.	120/2017	200	4,673	3,868	17,298	123,144
14	Хлеб пшенично - ржаной	Товар пром	20	1,9	0,2	12,3	58,75
15	Чай с сахаром (для детского сада)	411/2016	180	0,06	0,015	6,308	24,017
Итого за Ужин			400	6,253	4,043	33,446	194,161
Итого за 7 день			1 820	55,364	65,044	161,019	1 451,925
8							
Завтрак							
1	Батон с маслом	1/2016	35 (30/5)	2,29	4,495	15,485	111,65
2	Каша жидкая молочная манная	54-27к-20	200	5,689	6,525	27,793	192,24
3	Чай черный с сахаром	412/2016	180	0,114	0,021	6,488	26,057
Итого за Завтрак			415	8,093	11,041	49,766	329,947
Завтрак 2							
4	Фрукт свежий (Яблоко)	товар пром	150	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Завтрак 2			150	0,8	0,2	7,5	38
Обед							
5	Огурец свежий порционно	Товар пром	50	0,95	4,5	3,9	60
6	Суп картофельный с макаронными изделиями на	82/2016	205 (200/5)	1,941	5,067	14,405	111,513
7	Картофельное пюре	946/2/2002	135 (130/5)	2,802	4,552	18,898	128,126
8	Котлета из курицы	904/3/2002	60	10,639	8,422	9,738	148,656
9	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	25	1,65	0,3	9,9	49,5
10	Компот из клюквы	390/2016	180 (18/9)	0,09	0,036	9,648	38,7
Итого за Обед			695	23,394	22,566	75,993	596,14
Полдник							
11	Молоко пастеризованное .	товар пром	180	5,22	4,5	8,64	97,2
12	Гренки запечённые	437/500/16	50	7,772	6,229	26,048	190,893
Итого за Полдник			240	12,992	10,729	34,688	288,093
Ужин							
13	Сельдь с луком	76/2017	50	4,255	5,26	1,64	71,15
14	Рис отварной с овощами	334/2016	120	2,613	3,963	25,025	145,3
15	Хлеб пшенично - ржаной	Товар пром	20	1,9	0,2	12,3	58,75
16	Чай с сахаром (для детского сада)	411/2016	180	0,06	0,015	6,308	24,017
Итого за Ужин			370	8,448	9,398	42,813	287,467
Итого за 8 день			1 820	53,727	53,934	210,76	1 539,647

9							
Завтрак							
1	Батон с маслом и сыром		45 (30/5/10)	4,92	7,155	15,485	146,65
2	Каша жидкая молочная рисовая	54-25.1к	200	5,481	6,121	29,346	193,472
3	Чай с сахаром (для детского сада)	411/2016	180	0,06	0,015	6,308	24,017
Итого за Завтрак			425	10,461	13,291	51,139	364,139
Завтрак 2							
4	Пудинг молочный	Товар пром	125	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за Завтрак 2			125	0,60	0,6	14,70	70,5
Обед							
5	Салат из белкочанной капусты с морковью и яблоком	54-16з-20	50	0,679	5,09	3,933	64,712
6	Рассольник Ленинградский со сметаной	282/3/2002	205 (200/5)	1,745	4,931	8,431	85,946
7	Макаронны отварные с маслом	572/3/98.	150 (135/10/5)	7,84	10,892	33,2	262,87
8	Котлета из говядины	54-4з	75	10,639	8,422	9,738	148,656
9	Хлеб пшенично-ржаной	товар пром	25	1,65	0,3	9,9	49,5
10	Компот из кураги с вит. С	394/2016	180	0,939	0,055	10,908	79,245
Итого за Обед			655	18,454	23,35	61,808	556,185
Полдник							
11	Йогурт питьевой	Товар пром	160	4,64	4	6,72	86,4
12	Булочка ванильная	450/2016	50	4,173	3,921	29,496	168,346
Итого за Полдник			210	8,813	7,921	36,216	254,746
Ужин							
13	Пудинг из творога с яблоками	254/2016	120/20	17,735	14,892	31,249	328,289
14	Хлеб пшенично - ржаной	Товар пром	20	1,52	0,16	9,84	47
15	Чай с сахаром (для детского сада)	411/2016	180	0,06	0,015	6,308	24,017
Итого за Ужин			320	19,315	15,067	47,397	399,306
Итого за 9 день			1 790	62,263	64,129	204,12	1 671,576
10							
Завтрак							
1	Сырники из творога	219/2017	100	9,46	7,818	17,505	175,46
2	Соус молочный	369/2016	50	0,986	2,286	6,812	50,918
3	Батон с маслом	1/2016	35 (30/5)	2,29	4,495	15,485	111,65
4	Кофейный напиток с молоком	54-23гн-20	180	3,704	2,925	11,066	85,167
Итого за Завтрак			360	16,4	13,899	50,803	390,145
Завтрак 2							
5	Сок фруктовый	товар пром	180	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Завтрак 2			150	0,6	0,6	14,7	70,5
Обед							
6	Салат из свеклы с курагой и изюмом	41/2016	50	0,431	2,61	3,936	41,855
7	Суп картофельный с пшеном и яйцом	103/2017	200	2,623	2,242	19,145	107,601
8	Картофельное пюре	946/2/2002	135 (130/5)	2,802	4,552	18,898	128,126
9	Суфле рыбное	308/2016	180/5	14,012	12,07	31,07	289,96
10	Хлеб пшеничный	Товар пром	25	1,9	0,2	12,3	58,75
11	Компот из сухофруктов	54-1хн-20	180	0,363	0,001	16,917	72,247
Итого за Обед			635	19,329	17,123	83,368	570,413
Полдник							
12	Молоко пастеризованное .	товар пром	180	5,22	4,5	8,64	97,2
13	Коржик молочный	695/1996	50	3,249	2,407	32,531	162,004
Итого за Полдник			230	8,469	6,907	41,171	259,204
Ужин							
14	Котлеты капустно-морковные с маслом	156/2016	150/5	8,046	8,84	28,877	229,61
15	Хлеб пшеничный	Товар пром	20	1,52	0,16	9,84	47
16	Кисель из клюквы	54-25хн-20	180	0,095	0,036	13,871	55,602
Итого за Ужин			350	9,661	9,036	52,588	332,212
Итого за 10 день			1 725	54,459	47,565	242,63	1 622,474
ИТОГО ЗА ПЕРИОД			17 845	730,03	740,148	2 183,84	#####
Среднее ЗА ПЕРИОД			1 785	73,003	74,015	218,384	1 846,898
СООТНОШЕНИЕ				1	1,01	2,99	

Литература :

- 1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. "Дело и сервис" Москва 2002г.
- 2 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях изд. Дели-плюс 2016г.(разработчики Могильный М.П., Тютельян В.А. и др.)
- 3 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Дели-плюс 2017г.(разработчики Могильный М.П., Тютельян В.А.и др.)
- 4 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. Хлебпродинформ" Москва 1996г.
- 5 СБОРНИК РЕЦЕПТУР блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций изд. Новосибирск
- 6 Химический состав и калорийность продуктов питания под редакцией Ф.Е. Будягина 1961