

**МУНИЦИПАЛЬНА
БЮДЖЕТНА
ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ
УСТАНОВА «СЕРЕДНЯ
ШКОЛА №16
ІМЕНІ ГЕРОЯ
РАДЯНСЬКОГО СОЮЗУ
СТЕПАНА ІВАНОВА
МІСТА ЄВПАТОРІЇ
РЕСПУБЛІКИ КРИМ»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ШКОЛА №16
ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА
СТЕПАНА ИВАНОВА
ГОРОДА ЕВПАТОРИИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

**МУНИЦИПАЛЬ БЮДЖЕТ
УМУМТАСИЛЬ
МУЭССЕСИ «КЪЫРЫМ
ДЖУМХУРИЕТИ
ЕВПАТОРИЯ ШЕЭРНИНЪ
СОВЕТ ЛЕР БИРЛИГИНИНЪ
КЪАРАМАНЫ СТЕПАН
ИВАНОВ АДЫНДАКИ
16 НОМЕР АЛЫ ОРТА
МЕКТЕБИ»**

ИНН 9110087000

КПП 911001001 ОГРН 1149102177267

ОКПО 00810549

297403, Республика Крым, г. Евпатория, ул. им.60-летия ВЛКСМ, д.30 тел.8 (36569) 4-04-54,

e-mail: school_evpatoryl6@cnmeaedu.i-n



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СП №16»
О.А.Донцова

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
ЗИМНЕ -ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ «ЛУЧИК»
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №16 ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ
КРЫМ»**

2025 г.

МЕНЮ

1 день

Ясли

Бор- ник ще-п тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая цен-ность , ккал	Вита-м ин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа манная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,99	11,50	23,13	216,50	0,73
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.)	33	3,70	11,53	10,10	159,69	0,06
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,53	2,18	19,08	110,67	0,47
Итого			393	12,22	25,21	52,31	486,86	1,26
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Итого			100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Обед								
2012	20	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, морковь, лимонная кислота, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,66	9,73	11,64	137,14	5,91
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, чеснок, соль йодированная)	180	3,78	10,07	14,43	163,42	3,77
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (рыба минтай филе, лук репчатый, зелень - петрушка, укроп, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), мука пшеничная, масло подсолнечное рафинированное)	60	15,00	15,07	8,73	230,63	4,95
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	120	4,91	9,83	18,02	180,18	8,82
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.)	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			620	27,15	45,00	80,72	836,80	23,45
Полдник								
2012	217	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	150	11,37	17,76	5,04	226,16	1,06
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
Итого			350	17,75	22,31	21,90	361,23	2,00
Итого				57,61	92,62	164,73	1 726,60	27,51

МЕНЮ

2 день

Ясли

Сбор- ник реце-п тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая цен-ность , ккал	Вита-м ин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГЕРКУЛЕСОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,90	11,75	21,80	213,49	0,68
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшан.)	20/5	1,59	8,85	10,10	126,60	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный)	180	3,28	2,67	15,21	98,73	0,61
Итого			385	9,77	23,27	47,11	438,82	1,29
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,38	0,38	9,20	44,11	3,87
Итого			100	0,38	0,38	9,20	44,11	3,87
Обед								
2012	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	40	1,03	9,74	14,75	151,35	3,34
2012	59	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, картофель, томатная паста, мука пшеничная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, чеснок)	180	4,32	11,54	21,82	213,81	13,31
2012	290	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности)	60	19,17	32,62	0,90	373,71	0,05
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное)	120	2,79	11,49	16,38	185,15	6,89
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничен.)	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,14	0,14	22,71	93,46	1,41
Итого			625	30,25	65,83	94,78	1 104,21	25,00
Полдник								
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говлякя печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	130	26,19	20,13	17,64	374,50	12,39
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье галетное)	35	2,87	3,65	28,36	157,92	0,00
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44
Итого			365	31,25	24,13	72,11	648,29	13,83
Всего				71,65	113,61	223,20	2 235,43	43,99

МЕНЮ**3 день****Ясли**

Сбор- ник реце-п тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая цен-ность , ккал	Вита-м ин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, пшено, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,83	11,41	22,64	213,49	0,68
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшени.)	33	3,70	11,53	10,10	159,69	0,06
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,53	2,18	19,08	110,67	0,47
Итого			393	12,06	25,12	51,82	483,85	1,21
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Итого			100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленные консервированные)	40	0,31	0,04	0,65	5,01	1,93
1996	47	УХА РЫБАЦКАЯ (рыба минтай филе, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, зелень - петрушка, укроп)	180	5,63	8,49	9,83	138,59	9,15
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (филе куриное, хлеб пшеничн., молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое)	60	15,52	10,20	12,66	208,27	0,10
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, сахар песок)	120	4,12	9,99	25,67	211,03	26,77
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.)	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,66	0,27	19,05	93,80	80,00
Итого			625	29,71	29,37	90,32	763,83	117,95
Полдник								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, рыба минтай филе, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	60	14,67	23,03	7,60	296,42	0,16
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленные консервированные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы)	40	0,79	9,80	4,21	108,33	2,12
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный)	180	0,24	0,01	10,26	43,12	1,02
Итого			300	17,02	33,02	30,55	488,66	3,30
Всего				69,28	87,61	182,49	1 778,05	123,26

МЕНЮ**4 день****Ясли**

Сбор- ник реце-п тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая цен-ность , ккал	Вита-м ин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (творог 9,0% жирности, крупа рисовая, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)	130	24,09	22,88	27,64	421,16	0,21
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.)	25	1,59	8,85	10,10	126,60	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный)	180	3,28	2,67	15,21	98,73	0,61
Итого			335	28,96	34,40	52,95	646,49	0,82
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,38	0,38	9,21	44,14	3,87
Итого			100	0,38	0,38	9,21	44,14	3,87
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,35	9,78	3,17	102,86	1,15
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, чеснок, зелень - петрушка, укроп)	180	2,95	11,39	12,11	168,29	16,45
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленное, мука пшеничная, вода питьевая)	120	18,79	23,04	9,03	318,51	0,79
2012	168	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое)	120	3,72	8,96	16,70	162,19	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.)	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (клюква, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	180	0,11	0,04	27,65	113,09	1,18
Итого			685	29,39	53,59	91,12	972,07	19,57
Полдник								
		БУЛОЧКА СДОБНАЯ (булочка сдобная)	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	50	0,20	0,20	5,02	24,09	2,11
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ряженка 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	7,33	94,28	0,22
Итого			280	8,90	5,98	37,28	245,44	2,33
Всего				67,63	94,35	190,56	1 908,14	26,59

МЕНЮ

5 день

Ясли

Сбор- ник реце-п тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая цен-ность , ккал	Вита-м ин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа пшеничная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,11	11,53	22,87	216,50	0,73
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.)	25	1,59	8,85	10,10	126,60	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	5,44	4,13	15,79	124,35	0,57
Итого			385	12,14	24,51	48,76	467,45	1,30
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Итого			100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,54	9,73	3,20	102,48	1,50
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленные консервированные, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, зелень - петрушка, укроп)	180	2,77	11,54	17,26	188,86	9,48
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ (говядина б/к, хлеб пшеничн., молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое)	60	10,76	15,86	12,20	234,46	0,05
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,59	8,89	17,14	159,22	8,26
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.)	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,14	0,14	22,71	93,46	1,41
Итого			620	19,60	46,46	90,73	865,21	20,70
Полдник								
2012	158	ПУДИНГ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, крупа манная, яйца куриные (шт.), мука пшеничная, сметана 15% жирности)	130	9,19	14,77	31,96	302,86	2,21
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (молоко сгущенное 1)	15	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный)	180	3,28	2,67	15,21	98,73	0,61
Итого			325	13,91	19,14	58,27	467,19	3,02
Всего				46,14	90,21	207,56	1 841,56	25,82

МЕНЮ

6 день

Ясли

Сбор-ник реце-п тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая цен-ность , ккал	Вита-м ин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,93	11,47	21,35	209,23	0,68
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшён.)	33	3,70	11,53	10,10	159,69	0,06
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай чёрный)	180	3,28	2,67	15,21	98,73	0,61
Итого			393	11,91	25,67	46,66	467,65	1,35
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,38	0,38	9,21	44,14	3,87
Итого			100	0,38	0,38	9,21	44,14	3,87
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ (огурцы солёные консервированные)	40	0,31	0,04	0,65	5,01	1,93
2012	59	БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, картофель, томатная паста, мука пшеничная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, зелень - петрушка, укроп)	180	4,53	11,56	22,07	215,91	17,94
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, рыба минтай филе, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	60	14,95	23,28	8,06	301,66	0,21
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,39	8,63	34,27	236,49	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.)	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,66	0,27	19,05	93,80	80,00
Итого			650	28,64	44,08	102,32	939,60	100,08
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, сметана 15% жирности)	100	23,09	22,11	26,63	405,36	0,19
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (молоко сгущённое 1)	15	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (напиток кисломолочный 2,5%)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			295	24,53	23,81	37,73	470,96	0,39
Всего				65,46	93,94	185,92	1 922,35	105,69

МЕНЮ**7 день****Ясли**

Сбор- ник реце-п тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая цен-ность , ккал	Вита-м ин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2012	91	СУП МОЛОЧНЫЙ СЛИЗИСТЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, овсяные хлопья "геркулес", сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,18	12,00	22,27	218,73	0,73
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.)	25	1,59	8,85	10,10	126,60	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,53	2,18	19,08	110,67	0,47
Итого			385	10,30	23,03	51,45	456,00	1,20
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Итого			100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ (свекла, огурцы соленые консервированные, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,73	9,75	3,18	103,62	1,72
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, крупа пшеничная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, зелень - петрушка, укроп)	180	2,65	10,09	16,84	168,84	9,25
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	170	19,67	23,34	18,77	363,62	9,46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,14	0,14	22,71	93,46	1,41
Итого			610	25,99	43,62	79,72	816,27	21,84
Полдник								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) (сметана 15% жирности, мука пшеничная, вода питьевая, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,17	9,83	17,35	175,63	11,22
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье галетное)	35	2,87	3,65	28,36	157,92	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный)	180	0,24	0,01	10,26	43,12	1,02
Итого			365	7,60	13,67	64,45	417,46	12,24
Всего				44,38	80,42	205,42	1 731,44	36,08

МЕНЮ

8 день

Ясли

Сбор-ник реце-п тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая цен-ность , ккал	Вита-м ин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, пшено, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,83	11,41	22,64	213,49	0,68
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшени.)	33	3,70	11,53	10,10	159,69	0,06
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный)	180	3,28	2,67	15,21	98,73	0,61
Итого			393	11,81	25,61	47,95	471,91	1,35
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,38	0,38	9,21	44,14	3,87
Итого			100	0,38	0,38	9,21	44,14	3,87
Обед								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	40	0,97	9,74	14,20	149,32	2,74
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба минтай филе, яйца куриные (шт.), соль йодированная, зелень - петрушка, укроп)	180	10,20	14,70	15,88	237,46	12,87
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. , масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, крупа рисовая)	130	24,93	31,19	22,78	471,20	1,41
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.)	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	25	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (клюква, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	180	0,11	0,04	27,65	113,09	1,18
Итого			575	39,68	56,05	102,97	1 078,20	18,20
Полдник								
		БУЛОЧКА СДОБНАЯ (булочка сдобная)	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	50	0,20	0,20	5,01	24,04	2,11
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ряженка 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	7,33	94,28	0,22
Итого			280	8,90	5,98	37,27	245,39	2,33
Всего				60,77	88,02	197,40	1 839,64	25,75

МЕНЮ

9 день

Ясли

Сбор- ник реце-п тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая цен-ность , ккал	Вита-м ин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) (творог 9,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, виноград сушеный (изюм), ванилин, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, сметана 15% жирности)	130	21,60	21,30	32,72	416,50	0,17
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.)	25	1,59	8,85	10,10	126,60	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая)	180	5,44	4,13	15,79	124,35	0,57
Итого			335	28,63	34,28	58,61	667,45	0,74
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Итого			100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Обед								
		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленные консервированные)	40	0,30	0,04	0,63	4,86	0,77
2012	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, чеснок, зелень - петрушка, укроп, соль йодированная)	180	4,56	11,54	25,99	232,03	10,52
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, лук репчатый, мука пшеничная)	150	12,75	32,14	30,46	462,24	11,86
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.)	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			590	20,41	44,02	84,98	824,56	23,15
Полдник								
2012	267	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай филе, картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	120	13,59	14,81	10,06	228,41	9,85
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье галетное)	35	2,87	3,65	28,36	157,92	0,00
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44
Итого			355	18,65	18,81	64,53	502,20	11,29
Всего				68,18	97,21	217,92	2 035,92	35,98

МЕНЮ

10 день

Ясли

Сбор- ник реце-п тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая цен-ность , ккал	Вита-м ин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,78	11,28	22,65	212,14	0,68
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшенич.)	25	1,59	8,85	10,10	126,60	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,53	2,18	19,08	110,67	0,47
Итого			385	9,90	22,31	51,83	449,41	1,15
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,38	0,38	9,21	44,14	3,87
Итого			100	0,38	0,38	9,21	44,14	3,87
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ) (капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, лимон, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	40	0,74	10,05	12,47	144,16	8,13
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые консервированные, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, зелень - петрушка, укроп)	180	2,15	11,45	11,50	162,65	12,36
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ (говядина б/к, хлеб пшеничн., молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, мука пшеничная, томатная паста)	60/60	12,02	26,81	16,14	363,55	2,55
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, капуста белокачанная, горошек зеленый консервы, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	120	3,07	8,58	15,39	151,98	10,84
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.)	20	1,48	0,12	9,74	45,94	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,14	0,14	22,71	93,46	1,41
Итого			680	20,92	57,33	96,43	1 002,53	35,29
Полдник								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	16,06	22,44	2,76	277,44	0,21
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный)	180	3,28	2,67	15,21	98,73	0,61
Итого			350	20,66	25,29	26,45	416,96	0,82
Всего				51,86	105,31	183,92	1 913,04	41,13

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

на 10 (десяти) листах

Директор МБОУ «СП» №16 им.

С. Иванова О.А. Дощова

