

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Белгородской области в Яковлевском
районе В. Сучалкин
«31» августа 2011 г.



УТВЕРЖДЕН

Решением Управляющего совета
школы
протокол от 30.08.2011 г. №1
Приказ от 30.08.2011 г. № А5
Директор МОУ «Колотилловская ООШ
ООШ» В. Литвиненко
«30» августа 2011 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

НА 10 ДНЕЙ

Дошкольная разновозрастная группа
МОУ «Колотилловская ООШ»

БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ
КРАСНОЯРУЖСКИЙ РАЙОН

1 ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	выход	раскладка		Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>		Гречка	45	5,67	1,17	30,6	148,05
Каша гречневая с маслом	200	Масло слив	10	0,02	3,92	0,02	36,7
		Сахар	6	-	-	6,72	27,3
чай	200	Чай	1	-	-	-	-
кондитерское изделие	10	сахар	18	-	-	11,5	46,8
мёд	10	печенье	10	2,01	0,21	15,09	72,8
		мёд	10				
фрукты	200						
<u>Обед</u>							
Суп гороховый на м/б.	250	горох	20	3,86	0,44	9,96	60,8
Отварные макароны с подливой макаронами	150	картофель	100	1,2	-	14	62
Сосиска отварная	45	морковь	10	0,09	-	0,57	2,7
огурец	70	лук	10	0,23	-	0,77	4,1
хлеб	60	мясо	40	3,6	2,34	-	36,6
молоко	200	сл. масло	5	0,02	3,92	0,02	36,6
		раст. Масло	3	-	3	-	27
		сл.масло	10	0,04	7,84	0,02	73,2
		макароны	40	5,67	1,17	30,6	148,05
		сосиска	45	4,12	7,16	0,16	80
		том.паста	5	0,2	-	0,99	4,8
		мука	5	0,91	0,08	7,04	33,3
		огурец	70	3	-	5,5	3,5
		хлеб	60	2,8	0,6	25,5	122,4
		молоко	200		3,5	4,5	62
<u>Уплотнённый полдник</u>							
Каша манная	250	молоко	150	2,8	3,5	4,5	62
какао	200	манка	15	1,9	0,14	14,02	66,2
гренки	40	сахар	6	-	-	6,72	27,3
		сл.масло	5	0,02	3,92	0,02	36,6
		какао	2	0,75	0,32	0,6	96
		молоко	100	1,4	1,75	2,25	31
		сахар	18	-	-	11,5	46,8
		яйцо	01.окт	0,009	0,01	-	0,13
		молоко	50	1,4	1,75	2,25	31
		сахар	10	-	-	9,55	39
		раст.масло	10	-	9,38	-	87,2
		булка	40	2,68	0,28	20,12	96
ИТОГО				56,699	56,4	235,09	1707,93

2 ВТОРНИК

<u>Завтрак</u>							
суп молочный с пшеном	250	молоко	200	5,6	7	9	124
		сахар	6	2	0,44	13,08	66
		пшено	15	1,26	0,18	14,22	65,2
		сл.масло	4	0,02	3,92	0,02	36,7
кофейный напиток	200	молоко	100	2,53	2,1	2,7	37,2
булка с сыром	40/15	сахар	18	-	-	11,5	46,8
мед	10	коф.напиток	1	0,12	-	12,15	50,62
		булка	40	2,01	0,21	15,09	72,8
		сыр	15	6,7	6,8	-	90,7
		мед	10				
сок	200						
<u>Обед</u>							
Суп рисовый на м/б	250						
картофельное пюре	150	картофель	100	1,2	-	15,1	67
рыба запеченная	70	морковь	5	0,1	-	0,61	2,9
салат из свежей капусты	100	лук	10	0,23	-	0,77	4,1
молоко	200	мясо	40	6	3,9	-	61
хлеб	60	сл.масло	5	0,02	3,92	0,02	36,7
		рис	5	0,4	0,18	14,22	65,2
		картофель	250	24	-	28	124
		сл.масло	10	0,02	3,92	0,02	36,7
		молоко	30	2,53	2,1	2,7	37,2
		рыба	100	11,6	6,3	-	50
		рас. масло	10	-	9,38	-	1,2
		мука	10	0,91	0,08	7,04	33,3
		хлеб	60	3	0,6	25,5	122,4
		капуста	150	0,3	-	1,3	6,4
		морковь	20	0,18	-	1,14	5,4
		лук	10	0,23	-	0,77	4,1
		рас.масло	5	-	4,69	-	43,6
		лим.кислота	-	-	-	-	-
		молоко	200	2,8	3,5	4,5	62
<u>Уплотнённый полдник</u>							
Сырники со сгущенным молоком	130/25	творог	130	12	8,55	3,34	124
		мука	40	1,82	0,16	14,08	66,6
Компот из с/ф	200	сахар	6	-	-	11,5	27,3
		яйцо	01.окт	0,009	0,01	-	0,13
		раст.масло	10	0,02	6,57	-	61,04
		с/ф	10	0,12	-	4,98	20,9
		сахар	18	-	-	11,5	48,8
ИТОГО				67,72	64,51	224,85	1701,99

3 среда

<u>Завтрак</u>							
Ленивые вареники со сметанным соусом	150/30	творог	130	12	8,55	3,34	124
чай	200	сахар	8	-	-	6,72	27,3
мед	10	сл.масло	10	0,02	3,92	0,02	36,7
		мука	40	1,82	0,16	14,08	66,6
		сахар	8	-	-	6,72	27,3
		сметана	25	0,28	2	0,32	20,6
		сахар	8	-	-	11,5	46,8
		мука	5	0,46	0,08	7,04	33,3
		чай	1	-	-	-	-
		сахар	18	-	-	11,5	46,8
		мед	10				
фрукты	200						
<u>Обед</u>							
суп полевой на м/б	250	картофель	100	1,2	-		62
плов рисовый с мясом	200	морковь	10	0,09	-	14	2,7
свекольник	100	лук	10	0,23	-	0,54	4,1
молоко	200	мясо	30	6	3,9	-	61
хлеб	60	сл.масло	5	0,02	3,92	-	36,7
		яйцо	1/8	0,09	0,01	-	0,13
		пшено	5	0,63	0,08	7,09	33,6
		мясо	70	8,4	5,46	0,02	85,4
		рис	45	2,84	0,41	-	146,7
		лук	10	0,23	-	31,99	4,1
		морковь	20	0,18	-	0,77	5,4
		рас.масло	5	-	4,69	-	43,6
		сл.масло	5	-	4,69	-	43,6
		чеснок	5	0,43	-	-	8,3
		хлеб	60	3	0,6	1,6	122,4
		свекла	150	0,7	-	25,5	19,2
		рас.масло	5	-	3	0,9	27
		лук	10	0,07	-	-	1,9
		молоко	200	5,6	7	9	124
		хлеб	60	3	0,6	25,5	122,4
<u>Уплотнённый полдник</u>							
Суп молочный с вермишелью	250	молоко	150	4,2	5,25	6,75	93
какао	200	вермишель	10	1,82	0,16	14,08	66,6
конд.изделие		сл.масло	5	0,02	3,92	0,02	36,7
	10	молоко	100	2,8	3,2	4,5	62
		какао	2	0,75	0,32	0,6	0,5
		сахар	18	-	-	11,5	46,8
	10	вафли	10				
ИТОГО				56,88	66,61	217,04	1732,83

4 четверг

<u>Завтрак</u>							
суп молочный гречневый	250	молоко	150	5,6	7	9	124
Кофейный напиток с молоком	200	гречка	15	2,10	0,46	12,72	65,0
булка с маслом	40/15	сахар	6	-	-	6,72	27,3
мед	10	сл.масло	5	0,02	3,92	0,02	36,7
		молоко	200	5,6	7,0	9,0	124,0
		коф.напиток	1	0,12	-	12,15	50,62
		булка	30	2,01	0,21	15,09	72
		сахар	18	-	-	6,72	27,3
		мед	10				
		сл.масло	15	0,06	3,92	0,06	36,7
<u>йогурт</u>							
<u>Обед</u>							
Суп рыбный	250	картофель	150	1,3	15,4	-	67
Тушеная капуста	150	консервы	50				
тефтели	60	лук	10				
огурец	70	морковь	20	0,12	-	1,16	5,2
Молоко	200	сл.масло	5	0,02	3,92	0,02	36,7
хлеб	60	капуста	200	0,36	-	1,23	6,6
		лук	20	0,18	-	0,62	3,28
		морковь	20	0,14	-	0,86	4,05
		рас.масло	7	-	3,57	-	61,04
		том.паста	7	0,2	-	0,99	4,8
		рис	20	7,21	12,53	0,28	140
		лук	10	0,18	-	0,62	3,28
		морковь	20	0,12	-	1,16	5,2
		яйцо	1/10	0,009	0,01	-	0,13
		раст.масло	10	-	4,69	-	43,6
		мука	5	0,91	0,08	7,04	33,3
		огурец	70	0,3	-	4,98	3,5
		молоко	200	5,6	7,0	9,0	124,0
		хлеб	60	3	0,6	25,5	122,4
<u>Уплотнённый полдник</u>							
Омлет с маслом	130/10	яйцо	2	0,009	0,01	-	0,13
кисель	200	молоко	30	5,6	7,0	9,0	124,0
Булка с сыром	40/15	раст.масло	7	-	4,69	-	43,6
хлеб	60	сл.масло	100	0,04	3,92	0,02	36,7
		кисель	30	1,41	0,21	14,94	64,2
		Булка	40	2,01	0,21	15,09	72,8
		Сыр	15	6,7	6,8	-	90,7
		хлеб	40	3	0,6	25,5	122,4
ИТОГО				53,9	63,75	189,49	1782,23

5 пятница

<u>Завтрак</u>							
Запеканка рисовая со сгущенным молоком	150/15	молоко	60	5,6	7,0	9,0	124,0
		рис	15	2,10	0,46	12,72	65,0
Чай	200	изюм					
		Сл.масло	10	0,02	3,92	0,02	36,7
		Сухари пан.	2				
		ванилин					
мед	10	Сахар	8	-	-	6,72	27,5
		яйцо	1/10	0,009	0,01	-	0,13
		сгущ.молоко	25				
		Чай	0,5	-	-	-	-
		Сахар	12	-	-	11,5	46,8
		Мед	10				
фрукты	200						
<u>Обед</u>							
Борщ на м/б со сметаной	250	Мясо	40	3,6	2,34	-	36,6
Картоф.пюре	200	Картофель	120	1,8	-	21,0	93,0
биточки	60	свекла	20				
Салат из св.капусты	100	Лук	15	0,25	-	0,77	4,1
молоко	200	капуста	70	1,8	-	6,15	33,0
хлеб	60	Морковь	15	0,09	-	0,57	2,7
		Сл.масло	10	0,02	3,92	0,02	36,7
		том.паста	8	0,2	-	5,5	4,8
		сметана	25				
		картофель	250				
		Сл.масло	10	0,02	3,92	0,02	36,7
		Мясо	70	8,4	5,46	-	85,4
		булка	20				
		Яйцо	1/10	0,009	0,01	-	0,13
		лук	10	0,18	-	0,62	3,28
		раст.масло	10	0,02	3,92	0,02	36,7
		капуста	150	0,3	-	1,3	6,4
		Морковь	20	0,1	-	-	2,9
		лук	10	0,18	-	0,62	3,28
		Лимон. к-та	-	-	-	-	-
		Р.масло	10	-	6,57	0,99	61,04
		молоко	200	5,6	7	9	124
		хлеб	60	3,0	0,6	25,5	122,4
<u>Уплотненный полдник</u>							
винегрет	150	Картофель	100	1,8	-	21,0	93,0
сосиска	45	Свекла	130				
хлеб	60	Морковь	20	0,1	-	-	2,9
Яйцо	50	Лук	5	0,18	-	0,62	3,28
Компот	200	Огурец	60	0,3	-	4,98	3,5
Конд.изделия	20	Капуста	60	1,8	-	6,15	33,0
		Раст.масло	5	-	6,57	-	61,04
		Яйцо	1/10	0,009	0,01	-	0,13
		с/ф	10	0,13	-	4,98	20,9
		Сахар	18	-	-	11,5	46,8
		Лим.кислота	-	-	-	-	-
		печенье	20	2,64	2,97	20,43	120
ИТОГО				50,257	54,68	191,7	1377,81

6 ПОНЕДЕЛЬНИК

<u>Завтрак</u>							
макароны отварные с маслом и сахаром	150	макароны	40	5,67	1,17	30,6	148,05
чай	200	сл.масло	10	0,02	3,92	0,02	36,7
мед	10	сахар	6	-	-	6,72	27,3
		чай	0,05	-	-	-	-
		сахар	18	-	-	6,72	27,3
		мед	10				
фрукты	200						
<u>Обед</u>							
Рассольник на м/б	250	картофель	100	1,2	-	14	62,5
Гречневая каша	150	мясо	30	3,6	2,34	-	36,6
гуляш	50	рис	5	0,4	0,18	14,22	65,2
огурец	70	лук	10	0,23	-	0,77	4,1
молоко	200	морковь	10	0,09	-	0,54	2,7
хлеб	60	сл.масло	5	0,02	3,92	0,02	36,7
		огурец	70	0,3	-	5,5	3,5
		том.паста	8	0,2	-	5,5	4,8
		гречка	45	5,67	1,17	30,6	148,05
		сл.масло	5	0,02	3,92	0,02	36,7
		мясо	70	3,6	2,34	-	36,6
		лук	10	0,23	-	0,77	4,1
		морковь	10	0,09	-	0,54	2,7
		мука	5	0,91	0,08	7,04	33,3
		том.паста	5	0,2	-	5,5	4,8
		сл.масло	5	0,02	3,92	0,02	36,7
		огурец	70				
		молоко	100	0,84	1,05	1,35	18,6
		картофель	250	1,008	-	12,6	55,8
		хлеб	60	3	0,6	25,5	122,4
<u>Уплотнённый полдник</u>							
каша манная	250	молоко	150	4,2	5,25	6,75	93
какао	200	манка	15	1,9	0,14	14,02	66,2
Булка с сыром	40/15	сахар	6	-	-	6,72	27,3
		сл.масло	5	0,02	3,92	0,02	36,7
		какао	2	1,5	0,64	0,6	1,0
		молоко	100	4,2	5,25	6,75	93
		сахар	18	-	-	6,72	27,3
		булка	40	2,01	0,21	15,09	72,8
		сыр	15	6,7	6,8	-	90,7
ИТОГО				47,848	46,82	205,22	1463,2

7 ВТОРНИК

<i><u>Завтрак</u></i>							
Суп молочный пшённый	250	Молоко	150	5,6	7,0	9,0	124,0
Чай	200	пшено	15	2,0	0,44	13,08	66,0
Булка с маслом	40/15	Сахар	6	-	-	6,72	27,3
Мед	10	Сл.масло	5	0,02	3,92	0,02	36,7
		Чай	1	-	-	-	-
		Сахар	18	-	-	11,5	46,8
		Булка	40	2,01	0,21	15,09	72,0
		масло	15	0,06	6,8	-	90,7
		Мед	10				
Конд.изд	50						
<i><u>Обед</u></i>							
Суп с фрикадельками	250	Картофель	150	1,2	-	14,0	62,0
тушеная капуста	150	Лук	10	0,23	-	0,77	4,1
Котлета рыбная	60	Морковь	10	0,09	-	0,57	2,7
молоко	200	Мясо	60	3,6	2,34	-	36,6
хлеб	60	Сл.масло	5	0,02	3,92	0,02	36,7
		Лук	6	0,18	-	0,62	3,28
		Яйцо	1/10	0,009	0,01	-	0,13
		Капуста	200	2,4	-	8,2	44,0
		Лук	20	0,23	-	0,77	4,1
		Морковь	20	0,09	-	0,57	2,7
		Р.масло	5	-	6,57	-	61,04
		Томат	5	0,2	-	0,99	4,8
		рыба	100	11,6	6,3	-	50,0
		Хлеб	20	0,67	0,07	5,03	24,0
		Лук	10	0,23	-	0,77	4,1
		Яйцо	1/10	0,009	0,01	-	0,13
		Р.масло	7	-	4,69	-	43,6
		манка	5				
		Молоко	200	2,8	3,5	4,5	62,0
		Хлеб	60	3,0	0,6	25,5	122,4
<i><u>Уплотнённый полдник</u></i>							
Блины со сметанным соусом	130/20	Молоко	100	2,8	3,5	4,5	62,0
Компот из с/ф	200	Яйцо	1/3	0,027	0,01	-	0,13
		Мука	40	2,73	0,24	21,12	99,9
		Сахар	6	-	-	11,5	46,8
		Сл.масло	10	0,03	6,27	0,03	58,72
		Р.масло	10	-	4,69	-	43,6
		сметана	25	2,04	2,49	16,05	97,2
		с/ф	10	0,13	-	4,98	20,9
		сахар	18	-	-	11,5	46,8
		Лим.кислота					
ИТОГО				56,33	61,0	257,1	1847,07

8 среда

<u>Завтрак</u>							
Сырники со сгущенным молоком	130/25	Молоко	100	5,6	7,0	9,0	124,0
кофейный напиток с молоком	200	творог	130	24,0	-	24,3	50,62
Мед	10	мука	40	5,46	0,48	42,24	199,8
		Сахар	8	-	-	6,72	27,3
		Яйцо	1/10	0,009	0,01	-	0,13
		Р.масло	10	-	4,69	-	43,6
		Сгущ.молоко	25	2,04	2,49	16,05	97,2
		Сахар	12	-	-	11,5	46,8
		Коф.напиток	1	0,12	-	12,15	50,62
		Мед	10				
Сок	200						
<u>Обед</u>							
Суп гороховый на м/б	250	горох	20	3,86	0,44	9,96	60,8
Картоф.пюре	150	Картофель	100	1,2	-	14,0	62,0
Рыба запеченная в сметанном соусе	70/30	Лук	10	0,23	-	0,77	4,1
Салат из свежей капусты	100	Мясо	30	8,4	5,46	-	85,4
молоко	200	Морковь	10	0,09	-	0,57	2,7
хлеб	60	Масло.слив	5	0,02	3,92	0,02	36,7
		Картофель	250	1,2	-	14,0	62,0
		Сл.масло	5	0,02	3,92	0,02	36,7
		молоко	30	1,40	1,60	2,35	29
		рыба	100	11,6	6,3	-	50,0
		Мука	10	0,45	0,04	3,53	16,6
		Р.масло	10	-	6,57	-	61,04
		Морковь	10	0,18	-	1,14	5,4
		Лук	10	0,23	-	0,77	4,1
		капуста	150	0,3	-	1,3	6,4
		Р.масло	5	-	4,69	-	43,6
		Лим.кислота	-	-	-	-	-
		Молоко	200	2,8	3,5	4,5	62,0
		хлеб	60	3,0	0,6	25,5	122,4
<u>Уплотнённый полдник</u>							
Суп молочный с вермишелью	250	Молоко	150	5,6	7,0	9,0	124,0
Кисель	200	вермишель	10	1,41	0,29	7,28	37,0
Кондит.изделия		Сахар	6	-	-	11,5	46,8
		Сл.масло	5	0,03	6,27	0,03	58,72
		кисель	30	0,06	-	11,73	104,0
		конд.изделие	10				
ИТОГО				56,385	52,22	198,58	1253,93

<u>завтрак</u>							
Суп молочный рисовый	250	Молоко	150	5,6	7,0	9,0	124,0
Чай	200	Сахар	6	-	-	4,8	19,5
Булка с сыром	30/10	Рис	15	1,26	0,18	14,22	65,2
Мед	10	Сл.масло	5	0,02	3,92	0,02	36,7
		Чай	0,5	-	-	-	-
		Сахар	12	-	-	11,5	46,8
		Булка	30	2,01	0,21	15,09	72,8
		сыр	15	6,7	6,8	-	90,7
		мед	10				
Кондитерские изделия	50						
<u>Обед</u>							
Борщ со сметаной на м/б	250/25	Мясо	40	3,6	2,34	-	36,6
Отв.макаронны	150	Картофель	120	1,8	-	21,0	93,0
котлета	60	свекла	20				
подлива	30	Лук	15	0,25	-	0,77	4,1
свекольник	100	капуста	70	1,8	-	6,15	33,0
молоко	200	Морковь	15	0,09	-	0,57	2,7
Хлеб	60	Сл.масло	10	0,02	3,92	0,02	36,7
		том.паста	8	0,2	-	5,5	4,8
		сметана	25				
		Масло.слив	5	0,02	3,92	0,02	36,7
		макаронны	40	5,67	1,17	30,6	148,05
		Мясо	70	3,6	2,34	-	36,6
		Булка	20	2,01	0,21	15,09	72,8
		Лук	10	0,23	-	0,77	4,1
		Яйцо	1/10	0,009	0,01	-	0,13
		Раст.масло	10	-	6,57	-	61,04
		манка	5				
		том.паста	5	0,2	-	5,5	4,8
		мука	5	0,91	0,08	7,04	33,3
		Раст.масло	5	-	6,57	-	61,04
		Свекла	150	1,44	-	14,94	66,6
		Лук	10	0,23	-	0,77	4,1
		Раст.масло	5	-	6,57	-	61,04
		Молоко	200	5,5	7,0	9,0	124,0
		Хлеб	10	0,6	0,07	5,03	24,01
<u>Уплотненный полдник</u>							
Оладьи с маслом и сахаром	150/10/6	кефир	60				
Компот из с/ф	200	Сахар	6	-	-	4,8	19,5
		Яйцо	1/10	0,009	0,01	-	0,13
		мука	50	5,46	0,48	42,24	199,8
		Р.масло	10	-	4,69	-	43,6
		Сахар	6	-	-	4,8	19,5
		Сл.масло	5	0,02	3,92	0,02	36,7
		с/ф	10	0,13	-	4,98	20,9
		Сахар	12	-	-	11,5	46,8

10 пятница

<u>завтрак</u>								
Перловая каша с изюмом и маслом	150	перловка	40	4,18	0,49	33,1	145,8	
Кофейный напиток с молоком	200	Сахар	8	-	-	4,8	19,5	
Мед	10	Сл.масло	5	0,02	3,92	0,02	36,7	
		изюм						
		Коф.напиток	1	0,12	-	12,15	50,62	
		Сахар	12	-	-	11,5	46,8	
		Молоко	100	0,84	1,05	1,35	18,6	
		мед	10					
йогурт	200							
<u>Обед</u>								
Суп гречневый на м/б	250	Картофель	100	1,3	-	15,1	67,0	
Ленивые голубцы	150	Морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	
Огурцы	50	Лук	10	0,23	-	0,77	4,1	
Молоко	200	Мясо	30	6,0	3,9	-	61,0	
Хлеб	60	Гречка	5	-	-	2,24	9,17	
		Масло.слив	5	0,02	3,92	0,02	36,7	
		рис	40	4,10	0,92	24,72	130,0	
		Лук	10	0,23	-	0,77	4,1	
		Морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	
		капуста	70	1,8	-	6,15	33,0	
		Мясо	70	12,0	3,9	-	122,0	
		Раст.масло	5	-	6,57	-	61,04	
		Масло.слив	5	0,02	3,92	0,02	36,7	
		огурец	70	0,3	-	5,5	3,5	
		Молоко	200	5,6	7,0	9,0	124,0	
		хлеб	60	3,0	0,6	25,5	122,4	
<u>Уплотненный полдник</u>								
Суп молочный гречневый	250	молоко	150	5,6	7,0	9,0	124,0	
Булка с маслом	40/10	манка	15	1,9	0,14	14,02	66,2	
Чай	200	Сахар	6	-	-	6,72	27,5	
		Сл.масло	5,0	0,02	3,92	0,02	36,7	
		Чай	1	-	-	-	-	
		Сахар	18	-	-	11,5	46,8	
		Булка	30	2,01	0,21	15,09	72,0	
		Масло	10	0,03	6,27	0,03	58,72	
				57,51	53,73	210,31	1570,45	
ИТОГО								

	ИТОГО				59,388	61,98	245,74	1791,84
--	-------	--	--	--	--------	-------	--------	---------