

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для детей дошкольного возраста 3 года, 3-7 лет
с 12часовым пребыванием на осенне-зимний период

МБОУ «Вильгортская средняя общеобразовательная школа №2»

средняя
 вариант 2



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Вильгортская
 средняя общеобразовательная
 школа № 2
 /Р.С.Торлопова/

	ПОНЕДЕЛЬНИК I нед.	3 года	с3до7 лет	бел.	жир.	уг.	ккал	№ сб. рец.
завтрак 1	каша гречневаяс маслом	150/5	200/8	4,9 6,53	5,27 7,03	29,09 38,78	183,69 244,92	ср. 96 № 257
	Чай с вареньем	150/1 5	200/2 0	3,06 4,08	4,4 6,87	14,05 14,07	106,7 129,14	ср. 96 № 628
	батон с маслом	30/5	30/8	2,31 2,32	4,4 6,87	14,05 14,07	160,7 129,14	
завтрак 2	Сок фруктовый	150	200			18 24	72 96	
обед	Огурец соленый	1/40	1/60	0,44 0,66	0,08 0,12	1,52 2,28	9,2 13,8	
	или салат витаминный (с нов.урожая до 1 марта)	1/40	1/60	0,46 0,68	4,06 6,08	4,06 6,92	56,78 85,16	ср. 2004 1ч. № 3
	помидоры соленые (после 1 марта)	1/40	1/60	0,44 0,66	0,64 0,06	0,64 0,96	6,4 9,6	
	суп гороховый с тушенкой	150/7, 5/10	200/1 2,5/20	4,79 8,08	3,45 5,82	21,01 35,45	232,37 392,12	ср.96 № 138
	рожки отварные с маслом	120	150	4,42 5,2	4,24 5,30	28,26 35,33	168,88 211,10	ср. 2004 № 239
	котлета мясная	1/60	1/80	11,04 14,72	10,72 14,29	5,27 7,03	161,64 215,52	ср.96 № 416
	компот из кураги	150	200	0,42 0,56		20,92 27,89	85,34 113,79	ср. 2004 1ч. № 77
	хлеб ржаной	40	60	2,64 3,96	0,48 0,72	13,68 20,52	72,4 108,6	
полдник	молоко	150	200	4,19 5,59	4,79 6,38	7,04 9,38	87,98 117,31	Ср2004 №255
	ватрушка с повидлом	60	70	7,08 8,26	2,63 3,07	41,81 48,78	219,07 255,58	ср. 2004 № 280
ужин	овощное рагу	120	150	2,23 2,79	8,92 11,15	13,54 16,93	143,39 179,24	ср. 2004 1ч. № 77
	Чай с молоком	150	200	1,02 1,36		21,77 29,02	87,14 116,19	ср. 2004 2ч. № 233
	хлеб пшенич.	30	35	2,28 2,66	0,27 0,32	14,0 16,35	87,14 116,19	
	Филе куриное отварное(или голень куриная)	60	80	18 24	2,1 2,8		91,4 122,4	Ср2004 №490

				69,72 92,11	56,45 76,89	268,71 347,77	1944,08 2476,55	
	ВТОРНИК I нед.	3 года	с3до7 лет	бел.	жир.	уг.	ккал	№ сб. рец.
завтрак 1	каша рисовая на цельн. молоке с маслом	150/5	200/8	3,84 5,12	4,97 6,62	24,46 32,61	157,6 210,13	ср. 2004 1ч. № 99
	Напиток кофейный	150	200	1,8 2,4	2,7 3,6	20,9 27,87	110 146,67	ср. 96№719
	батон с сыром	30/10/	30/15	4,91 6,21	7,08 8,42	14,05 14,05	141,9 159,5	
завтрак 2	фрукты	150	200			18 24	72 96	
обед	Суп крест с курой, сметаной	150/7, 5/6	250/1 2,5/10	1,4 2,34	2,33 3,89	8,17 13,61	59,27 98,79	ср. 96 № 120
	пюре картофельное с маслом	120	150	2,56 3,2	4,85 6,06	18,64 23,3	128,36 160,46	ср. 2004 № 141
	Шницель рыбный	60/60	80/80	13,2 17,62	11,53 15,39	4,8 6,41	175,75 234,65	ср. 2004 № 139
	Винигрет овощной (или свекла с мас раст)	40	60	0,56 0,84	4,03 6,05	3,69 5,53	53,31 79,97	Ср2004 Пермь №22
	компот ягодный	150	200			23,63 31,51	70,5 94,0	ср. 96 № 647
	хлеб ржаной	40	60	2,66, 3,96	0,48 0,72	13,68 20,52	72,4 108,6	
полдник	Йогурт сладкий	150	200	4,2 5,6	4,79 6,88	6,14 8,18	84,35 115,2	Ср2001 №245 Пермь
	булка -веснушка	50	70	4,37 5,1	7,07 8,25	36,8 42,93	228,2 266,23	ср. 86 № 109
ужин	Пудинг творожный с рисом, соус мол сладкий	150/5 0	200/5 0	1,2 1,6	1,2 1,6	12,98 17,31	65,25 87	ср. 96 № 630
	Чай с лимоном	120/ 6	150/ 8	22,73 29,22	9,42 12,11	22,63 29,1	266,18 342,23	ср. 2004 № 117
				63,43 83,21	60,45 79,59	228,57 296,93	1685,07 2199,43	
	СРЕДА I нед.	3 года	с3до7 лет	бел.	жир.	уг.	ккал	№ сб. рец.
завтрак 1	каша пшеничная на цельном молоке с маслом	150/5	200/8	5,58 7,44	6,05 8,07	24,21 35,28	182,94 243,92	ср. 2004 № 84
	какао на цельном молоке	150	200	2,83 3,77	2,95 3,93	19,46 25,95	115,44 153,92	ср. 96 № 642
	батон с маслом	30/5	30/8	2,31 2,32	4,4 6,87	14,05 14,07	106,7 129,14	
	Яйцо вареное	1	1	12,7	11,5	0,7	157	
завтрак 2	Сок фруктовый	150	200			18 24	72 96	
обед	Овощи свежие или консервиров(сезон)	40	60	0,76 1,14	4,05 6,07	2,5 3,76	10,0 12	
	рассольник домашний с курой, со сметаной	150/7, 5/6	250/1 2,5/10	2,22 3,72	3,92 6,58	11,81 19,81	103,23 172,05	ср. 96 № 128
	Рис отварной с маслом	120	150	6,98	4,34	3,6	211,04	ср. 96 №

				8,73	5,43	4,5	263,81	255 таб.4
	Гуляш из карбон(или говядины,кур филе)	60/40	80/50	18,56 24,13	20,72 26,94	5,77 7,5	283,79 368,93	Ср2004 №152
	компот из чернослива	150	200	0,3 0,4		20,48 27,31	80,25 107	ср. 96 № 588
	хлеб ржаной	40	60	2,64 3,96	0,48 0,72	13,68 20,52	72,4 108,6	
полдник	молоко	150	200	4,19 5,59	4,79 6,38	7,04 9,38	87,98 117,31	Ср2004 №255
	Пирожок с яблоком(брусникой,клюкв)	60	75	4,64 5,41	3,89 4,54	28,9 33,72	163,3 190,52	Ср2004 №294
ужин	Картоф отвар с маслом	120/6	150/8	8,19 11,6	10 14,17	4 5,67	138,76 196,58	Ср2004 №111
	Рыба жареная	50	75	8,3 12,45	5,7 8,5	5,3 7,95	103,9 155,9	Ср2005 №344
	Компот яблочно-лимонный	150	200	3,06 4,08		11,17 14,89	43,5 58	Ср96 №719
	хлеб пшеничный	30	35	2,28 2,66	0,27 0,32	14 16,35	69,30 80,85	
				82,91 104,2	91,14 117,5	200,72 264,98	1948,45 2635,15	
	ЧЕТВЕРГ I нед.	3 года	с3до7 лет	бел.	жир.	уг.	ккал	№ сб. рец.
завтрак 1	Запеканка творожная с вареньем	120/2 0	150/3 0	22,73 29,22	9,42 12,11	22,63 29,1	266,18 342,23	Ср2004 №117
	чай с молоком	150	200	1,2 1,6	1,2 1,6	12,98 17,31	65,25 87	Ср96 №630
завтрак 2	Фрукты свежие							
обед	борщ из свеклы,капусты с картофелем, со сметаной	150/7, 5/6	250/1 2,5/10	1,64 2,67	3,8 6,18	5,91 9,6	156,71 254,65	ср. 96 № 110
	Греча отварная с маслом	120	150	3,11 3,89	4,07 5,09	32,22 40,28	180,14 225,18	ср. 2004 № 186
	Тефтели с луком,соус крас	60/40	80/50	7,98 10,64	2,38 3,17	4,08 5,44	69,64 92,85	Ср2004 №204
	огурцы или помидоры свежие или консервированные	40	60	0,44 0,66	0,08 0,12	1,52 2,28	9,2 13,8	
	компот ягодный	150	200			11,24 14,99	45,58 60,64	Ср2004 №240
	хлеб ржаной	40	60	2,64 3,96	0,48 0,72	13,68 20,52	72,40 108,60	
полдник	какао	150	200	2,83 3,77	2,95 3,93	19,46 25,95	115,44 153,92	Ср96 №642
	Оладьи с изюмом	50	75	2,77 4,16	5,83 8,75	2,9 4,35	75,18 112,77	Ср2004 №285
ужин	Капуста тушеная	100	150	1,7 2,55	2,7 4,05	5,9 8,85	54,8 82,2	Ср 2005 №537
	Голубцы ленивые,соус красный (голень куриная)	60/40	80/50	5,61 7,26	5,72 7,4	4,21 5,45	90,8 117,75	Ср2044 №150
	Кисель	150	200	0,12 0,16		11,24 14,99	45,48 60,64	Ср2004 №240

	хлеб пшеничный	30	35	2,28 2,66	0,27 0,32	14 16,35	69,30 80,85	
				55,86 73,79	41,83 56,43	177,84 233,82	1407,3 1893,3	
	ПЯТНИЦА I нед.	3 года	с3до7 лет	бел.	жир.	уг.	ккал	№ сб. рец.
завтрак 1	каша геркулесовая с маслом	150/5	200/8	4,75 6,33	6,68 8,9	19,12 25,49	155,54 207,38	Ср2004 №88
	чай с лимоном	150/5	200/7	0,05 0,07		11,48 15,31	46,22 61,62	ср. 2004 № 252
	батон с сыром	30/10	30/15	5,44 6,12	4,72 5,31	12,32 13,86	116,8 131,4	
завтрак 2	Сок фруктовый	150	200			18 24	72 96	
обед	Суп рыбный со сметаной	150/ 7,5/6	250 /17,5/ 10	9,9 16,5	3,36 5,6	13,38 22,3	168 280	Ср96 №131
	Пюре картофельное	150	200	21,16 28,21	34,25 45,67	24,65 32,86	291,49 388,65	Ср2004 №153
	Овощи в свежем виде или консервированные	40	60	0,44 0,66	0,08 0,12	1,52 2,28	9,2 13,8	
	Шницель мясной	50	80	7,2 11,5	11,4 18,2	3,3 5,3	146 233,6	Ср1996 №413
	Компот яблочный	150	200			23,63 31,51	70,5 94	Ср96 №647
	хлеб ржаной	40	60	2,64 3,96	0,48 0,72	13,68 20,52	72,40 108,6	ср. 2004 № 280
полдник	молоко	150	200	4,19 5,59	4,79 6,38	7,04 9,38	87,98 117,31	Ср2004 №255
	Батон с вареньем	30/15	30/20	6,1	0,8	53,3	242,5	
ужин	овощное рагу	120	150	2,23 2,79	8,92 11,15	13,54 16,93	143,39 179,24	ср. 2004 1ч. № 77
	Котлета рыбная любительская	60	80	8,25 11,16	2,69 3,9	6,68 9,04	84 116	Ср дошк питание
	Компот из изюма	150	200	0,42 0,56		20,91 27,89	85,34 113,79	Пермь 2004
	хлеб	30	35					
				73,64 98,56	71,87 95,52	185,56 258,29	1550,82 2072,2	
	ПОНЕДЕЛЬНИК II нед.	3 года	с3до7 лет	бел.	жир.	уг.	ккал	№ сб. рец.
завтрак 1	каша пшенная на масле	150/5	200/8	4,53 6,04	5,45 7,27	25,72 34,29	170,37 227,16	ср. 96 № 255 таб.4
	чай с вареньем	150/ 15	200/ 20	3,06 4,08		11,17 14,89	43,5 58	Ср96 №628
	батон с сыром	30/10	30/15	5,44 6,12	4,72 5,31	12,32 13,86	116,8 131,4	
завтрак 2	сок фруктовый	150	200			18 24	72 96	
обед	Суп рыбный со сметаной	150/ 7,5/6	250 /17,5/ 10	9,9 16,5	3,36 5,6	13,38 22,3	168 280	Ср96 №131
	вермишель отвар. с маслом	120	150	4,42	4,24	28,26	168,88	ср. 2004

				5,52	5,30	35,33	211,10	№ 239
	Гуляш из куриного филе	60/40	80/50	15,6 20,8	15,6 20,8	0,83 1,11	207,74 276,99	ср. 2004 № 152
	овощи свежие в нарезку (осень- лето), или соленые (осень-зима)	40	60					
	компот из изюма	150	200	0,42 0,56		20,92 27,89	85,34 113,79	ср. 2004 № 241
	хлеб ржаной	40	60	2,64 3,96	0,48 0,72	13,68 20,52	72,40 108,60	
полдник	молоко	150	200	4,19 5,59	4,79 6,38	7,04 9,38	87,98 117,37	Ср2004 №255
	Ватрушка с повидлом	60	75	7,08 8,26	2,63 3,07	41,81 48,78	219,07 255,58	Ср2004 №280
ужин	Омлет науральный	80	100	6,96 8,7	7,36 9,2	2,16 2,7	102,4 128	Ср2004 №307
	Капуста тушеная	30	50	1,35 2,7	0,75 1,5	1,85 3,7	18,9 37,8	Ср2004 №230
	Котлета мясная	50	75	11,04 14,72	10,72 14,29	5,27 7,03	161,64 215,52	Ср 96 №416
	какао	150	200	2,83 3,77	2,95 3,93	19,48 25,95	115,44 153,92	Ср96 №642
	хлеб	30	45	30	40	2,28 2,66	0,27 0,32	
				86,97 96,12	50,56 65,47	232,3 299,11	1682,21 2163,1	
	ВТОРНИК II нед.	3 года	сздо7 лет	бел.	жир.	уг.	ккал	№ сб. реп.
завтрак 1	каша манная с маслом	150/5	200/ 10	5,96 7,94	6,16 8,24	26,35 35,13	184,63 246,17	Ср96 №257
	чай с молоком	150	200	1,2 1,6	1,2 1,6	12,98 17,31	65,25 87	ср.96 № 630
	батон с маслом	30/5	30/8	2,31 2,32	4,4 6,87	14,05 14,07	106,7 129,14	
завтрак 2	фрукты							
обед	Суп гороховый с тушенкой с гречками	150/ 7,5/10	250 /12,5/ 20	12,4 2,34	2,33 3,89	8,17 13,4	59,27 98,79	Ср96 №138
	пюре картофельное с маслом	120	150	2,56 3,2	4,85 6,06	18,64 23,3	128,36 160,46	ср. 2004 № 141
	Рыба жареная	50	75	8,3 12,45	5,7 8,5	5,3 7,95	103,9 155,9	Ср2005 №344
	компот клюквенный или ягодн.	150	200			23,63 31,51	70,5 94	ср. 2004 № 647
	Свекла с маслом растит	40	60	0,56 0,84	4,03 6,05	3,63 5,53	53,31 79,97	Ср96 №таб 24
	хлеб ржаной	40	60	2,64 3,96	0,48 0,72	13,68 20,52	72,40 108,60	
полдник	молоко	150	200	4,19 5,59	4,79 6,38	7,04 9,38	87,98 117,37	Ср2004 №255
	Оладьи с яблоком	50	75	2,77 4,16	5,83 8,75	2,9 4,35	75,18 112,77	Ср2004 №285
ужин	Пудинг творожный с	150/5	200/5	1,2	1,2	12,98	65,25	ср. 96 №

	рисом,соус мол сладкий	0	0	1,6	1,6	17,31	87	630
	Компот из кураги	150	200	0,42 0,56		20,92 27,89	85,34 113,79	Ср2004 №77
				64,04 82,93	70,34 94,08	234,96 300,52	1800,5 2207,5	
	СРЕДА II нед.	3 года	с3до7 лет	бел.	жир.	уг.	ккал	№ сб. реп.
завтрак 1	Вермишель молочная	200	250	7,4 9,25	2,8 3,5	32 40	185,6 232	Ср 2004№181
	Чай с лимоном	150/5	200/7	0,05 0,07		11,48 15,31	46,22 61,62	Ср2004 №252
	Яйцо вареное	1	1	12,7	11,5	0,7	157	
	батон с маслом	30/5	30/8	2,31 2,32	4,4 6,87	14,05 14,07	106,7 129,14	
завтрак 2	сок фруктовый	150	200					
обед	Борщ из свежей капусты с курой,сметаной	150/ 7,5/6	250 /12,5/ 10	1,64 2,67	3,8 6,18	5,91 9,6	156,71 254,65	Ср96 №110
	рис отварной с маслом	120	150	3,11 3,89	4,07 5,09	32,22 40,28	180,14 225,8	ср. 2004 № 186
	гуляш из говядины(или свиного карбонада)	60/40	80/50	18,56 24,13	20,72 26,94	5,77 7,5	283,79 368,93	ср. 2004 № 152
	овощи консер. или свежие	40	60	0,46 6,68	4,06 6,08	4,62 6,92	58,78 85,16	ср. 2004 № 3
	Компот из чернослива	150	200	0,42 0,56		20,92 27,89	85,34 113,79	Ср2004 №77
	хлеб ржаной	40	60	2,64 3,96	0,48 0,72	13,68 20,52	72,4 108,60	
полдник	Булка школьная	50	70	3,2	5,5	20,5	138	
	Йогурт сладкий	150	200	4,19 5,59	4,79 6,38	7,04 9,38	87,98 117,4	
ужин	Пюре картофельное	120	150	2,56 3,2	4,85 6,06	18,64 23,3	128,36 160,46	ср. 2004 № 141
	Сельдь соленая	20	40	3,8 7,6	0,4 0,8		38 76	
	компот яблочно-лимонный	150	200	0,42 0,56		20,92 27,69	85,34 113,79	Ср2001 №256
	хлеб пшеничный	30	35	2,28 2,66	0,27 0,32	14 16,35	69,30 80,85	
	хлеб	30	45	40	2,28 2,66	0,27 0,32	14 16,35	
				72,14 97,22	86,7 114,6	231,79 299,12	2085,55 2745,82	
	ЧЕТВЕРГ II нед.	3 года	с3до7 лет	бел.	жир.	уг.	ккал	№ сб. реп.
завтрак 1	Запеканка творожная со сметаной	120/20	150/30	22,73 29,22	9,42 12,11	22,63 29,1	266,18 342,23	Ср2004 №117
	какао	150	200	2,83 3,77	2,95 3,93	19,48 25,95	115,44 153,92	Ср96 №642

завтрак 2	фрукты								
обед	Рассольник с курой, сметаной	150/ 7,5/6	250/ 12,5/1 0	2,22 3,72	3,92 6,58	11,81 19,81	103,23 172,05	Ср96 №128	
	греча отвар. с маслом	120	150	6,96 8,7	6,24 7,8	3,6 4,5	211,04 263,81	ср. 96 № 255 таб.4	
	Котлета по-хлыновски	60/40	80/50	8,85 11,8	8,1 10,8	9 12	144,75 193	Ср96 №417	
	Компот лимонный	150	200			20,92 27,89	85,34 113,79	Ср2004 №732	
	хлеб ржаной	40	60	2,64 3,96	0,48 0,71	13,68 20,52	72,4 108,6		
	Овощи свеж или консерв	40	60						
полдник	молоко	150	200	4,19 5,59	4,79 6,38	7,04 9,38	87,98 117,37	Ср2004 №255	
	Булка домашняя	50	70	4,37 5,1	7,07 8,25	31,8 42,93	228,2 266,23	Ср86 №109	
ужин	Жаркое по -домашнему	150/ 30	180/5 0	22,83 27,54	23,25 27,54	18,49 22,12	376,22 445,68	Ср2004 №153 Пермь	
	Компот яблочный	150	200			11,24 14,99	45,48 60,64	Ср2004 №240	
	хлеб пшеничный	30	35	2,28 2,66	0,27 0,32	14 16,35	69,30 80,85	ср. 96 № 628	
				79,91 102,1	61,74 79,02	182,8 244,36	2068,39 2316,89		
	ПЯТНИЦА II нед.	3 года	с3до7 лет	бел.	жир.	уг.	ккал	№ сб. реп.	
завтрак 1	Каша рисовая с маслом	150/5	200/8	3,84 5,12	4,97 6,62	24,46 32,61	157,6 210,13	Ср2004 №99	
	чай с лимоном	150/5	200/7	0,05 0,07	0,01 0,01	11,48 15,31	46,22 61,62	ср. 2004 № 252	
	батон с маслом, сыром	30/5/ 10	30/8/ 15	4,91 6,21	7,08 8,42	14 14,05	141,9 159,5		
завтрак 2	сок фруктовый	150	200						
обед	Суп картофель с мак, мясными фрикадельками	150/2 5	250/3 5	3,45 5,75	3 5	8,3 13,8	71,3 118,8	Ср 2004 №163	
	пюре картоф. с маслом	120	150	2,56 3,2	4,85 6,06	18,64 23,3	128,36 160,64	ср. 2004 № 141	
	Рыба жареная	50	75	8,3 12,45	5,7 8,5	5,3 7,95	103,9 155,9	Ср2005 №344	
	огурцы или помидоры свеж.	40	60	0,44 0,66	0,48 0,72	1,52 2,28	9,2 13,8		
	или огурцы или помидоры консер. (по сезону)	40	60	0,44 0,66	0,04 0,06	0,64 0,96	6,4 9,6		
	компот яблочно-лимонный	150	200	0,42 0,56		20,92 27,69	85,34 113,79	Ср2001 №256	
	хлеб ржаной	40	60	2,64 3,96	0,48 0,72	13,68 20,52	72,4 108,6		
полдник	кисель	150	200	1,02 1,31		21,77 29,02	87,14 116,19	Ср2004 №233	

	Корж молочный	50	75	4,09 4,77	7,02 8,19	40,6 47,37	242,1 282,45	Ср 2004 №279
ужин	Капуста тушеная	120	150	2,23 2,79	8,92 11,15	13,54 16,93	143,39 179,24	Ср2004 №77 ч №1
	Тефтели с рисом	60	80	15,6 20,8	15,6 20,8	0,83 1,1	207,74 279,98	Ср2004 №181
	Чай с вареньем	150/1 5	200/2 0	1,2 1,6	1,2 1,6	12,98 17,4	65,25 87	Ср 2004№713
	хлеб пшеничный	30	35	2,28 2,66	0,27 0,35	14 16,35	69,30 80,85	
				49,13 66,87	57,26 73,58	220,28 284,36	1605,03 2072,7	

Меню составила зав. производством

Жирнова.В.Н