

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МОУ СОШ с. Терновка
Николаева О.Д./
10.09.2023г.



Основное меню СПИСОК
с. Терновка Балашовского района Саратовской области
д/с «Колокольчик» с. Терновка
(осенне-зимний период)

№ карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			З-7л	Б	Ж	
<u>1-я неделя Понедельник</u>						
<u>Завтрак</u>						
11.	1.Каша манная молочная	200	6	8,2	29,3	215
23.	2.Чай с сахаром	200	0,12	3,06	13	49,28
	Хлеб с маслом	30/5	2,17	4,15	14,1	104,91
			8,29	15,41	56,4	369,19
<u>Завтрак 2</u>						
46.	Сок	100	0,75	-	15,15	64,005
			0,75	-	15,15	64,005
<u>Обед</u>						
1.	1.Щи из свежей капусты	200	8,32	19,83	71,01	496,00
6.	2.Картофель тушеный с курицей	220	22,54	17,33	22,13	334,08
17.	3.Компот из с/фруктов	200	1,04	-	26,96	107,44
54	Хлеб в/с пшеничный	50	4,1	1,07	20,93	107,22
			36	38,23	141,03	1044,71
<u>Полдник</u>						
21.	1.Вареники ленивые	180	19,55	26,69	21,58	408,37
36.	2. Кисель	200	-	-	39,2	160
			19,55	26,69	60,78	568,37
			64,59	80,33	273,36	2077,08
<u>1-я неделя Вторник</u>						
<u>Завтрак</u>						
31.	1.Каша рисовая молочная	200	10,06	11,34	41,26	307
23.	2.Чай с сахаром	200	0,12	3,06	13	49,28
	Хлеб с маслом	30/5	2,17	4,15	14,1	104,91
			12,35	18,55	68,36	461,19
<u>Завтрак 2</u>						
48	Апельсин	100	0,56	0,14	15,23	64,0
			0,56	0,14	15,23	64,0
<u>Обед</u>						
27.	Салат из капусты с морковью	50	1	4,26	2,95	34,46
3.	1.Суп с гречневой крупой	200	7,8	6,95	15,9	170
26.	2.Макаронны отварные,	110	4,29	4,51	22,92	152,1
45.	куры отварные	50	19,02	16	0,304	222,2
16.	3.Кисель	200	-	-	39,2	160
54.	Хлеб в/с пшеничный	50	4,1	1,07	20,93	107,22

			36,21	32,79	102,204	844,16
	<u>Полдник</u>					
42.	1. Сдоба обыкновенная	90	7,76	4,72	52,28	284
36.	2. Компот из с/фруктов	200	1,04	-	26,96	107,44
			8,8	4,72	79,24	391,44
			57,92	56,2	265,034	1760,79
	<u>1-я неделя Среда</u>					
	<u>Завтрак</u>					
31.	1. Каша «Геркулес» молочная	200	10,06	11,34	41,26	307
23.	2. Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28
	Хлеб с маслом	30/5	2,17	4,15	14,1	104,91
			24,23	18,55	68,36	461,19
	<u>Завтрак 2</u>					
46.	Сок	100	0,75	-	15,15	64,005
			0,75	-	15,15	64,005
	<u>Обед</u>					
3.	1. Суп с рисом крестьянский	200	2,5	2,8	17	103,25
33.	2. Пюре гороховое	200	23,06	5,12	50,84	328,18
5.	Котлета «Здоровье»	80	12	9,84	5,6	160
17.	3. Компот из с/фруктов	200	1,04	-	26,96	107,44
54.	Хлеб в/с пшеничный	50	4,1	1,07	20,93	107,22
			42,7	18,83	121,33	806,09
	<u>Полдник</u>					
51.	1. Бутерброд с повидлом	50/10	2,51	3,63	28,88	161
16.	2. Кисель	200	-	-	39,2	160
			2,51	3,63	68,08	321
			70,19	41,01	272,92	1652,29
	<u>1-я неделя Четверг</u>					
	<u>Завтрак</u>					
4.	1. Суп вермишелевый молочный	200	6,6	9	20,64	187,04
23.	2. Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28
	Хлеб с маслом	30/6	2,17	4,15	14,1	104,91
			20,77	8,11	47,74	341,23
	<u>Завтрак 2</u>					
44.	Яблоко	100	1,56	1,62	9,6	54,64
			1,56	1,62	9,6	54,64
	<u>Обед</u>					
29.	1. Суп картофельный рыбный с крупой	200	6,05	3,55	12,19	119
12.	2. Рыба тушеная с овощами в томате	230	7,66	3,85	2,2	74
16.	3. Кисель	200	-	-	39,2	160
54.	Хлеб в/с пшеничный	50	4,1	1,07	20,93	107,22
			17,81	8,47	74,52	460,22
	<u>Полдник</u>					
50.	1. Яйцо вареное	85	5,08	4,6	0,28	63
36.	2. Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	170
			11,28	11	22,64	233
			51,42	29,2	154,5	1089,09

	<u>1-я неделя Пятница</u>					
	<u>Завтрак</u>					
34.	1.Блинчики с повидлом	160	28,21	28,69	9,21	612,19
23.	2.Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28
	Хлеб с маслом	30/5	2,17	4,15	14,1	104,91
			42,38	35,9	36,31	766,48
	<u>Завтрак 2</u>					
46.	Сок	100	0,75	-	15,15	64,01
			0,75	-	15,15	64,01
	<u>Обед</u>					
25.	1. Суп с клецками на курином бульоне	200	6,38	2,15	21,12	142,8
9.	2. Картофельная запеканка с курицей	200	14,43	14,19	12,38	258,3
17.	3.Компот из с/фруктов	200	1,04	-	26,96	107,44
54.	Хлеб в/с пшеничный	50	4,1	1,07	20,93	107,22
			25,95	17,41	81,39	615,76
	<u>Полдник</u>					
15.	1. Вафли	40	1,68	1,98	46,8	210
52.	2.Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91
			4,53	4,39	61,16	301
			73,61	57,7	194,01	1747,25
	<u>2-я неделя Понедельник</u>					
	<u>Завтрак</u>					
31.	1. Каша пшеничная молочная	200	10,06	11,34	41,26	307
36.	2.Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	170
			16,26	17,74	63,62	477
	<u>Завтрак 2</u>					
46.	Сок	100	0,75	-	15,15	64,005
			0,75	-	15,15	64,005
	<u>Обед</u>					
37.	Салат из моркови	60	0,72	4,25	8,7	64,5
3.	1.Суп с перловой крупой крестьянский на м/б	200	1,85	6,19	12,34	112,47
40.	2.Голубцы ленивые из курицы	200	17,68	11,36	25,06	273,34
16.	3.Кисель	200	-	-	39,2	160
54.	Хлеб в/с пшеничный	50	4,1	1,07	20,93	107,22
			24,26	22,87	106,23	717,58
	<u>Полдник</u>					
53.	1. Булочка домашняя	150	10,92	18,78	80,88	534
17.	2. Компот из с/фруктов	200	1,04	-	26,96	107,44
			11,96	18,78	107,84	641,44
			53,23	59,39	292,84	1900,03
	<u>2-я неделя Вторник</u>					
	<u>Завтрак</u>					
13.	1.Каша пшеничная молочная	200	7,49	11,27	39,35	289
23.	2.Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28
	Хлеб с маслом	30/6	2,17	4,15	14,1	104,91
			21,66	18,48	66,45	443,19
	<u>Завтрак 2</u>					
44.	Яблоко	100	0,2	0,3	8,0	37,0

			0,2	0,3	8,0	37,0
	<u>Обед</u>					
2.	1. Борщ из свежей капусты	200	1,54	5,07	8,04	83,33
38.	2. Каша гречневая	150	8,55	7,23	41,18	270,51
7.	Гуляш	100	13,75	10,86	3,49	166,66
17.	3. Компот из с/фруктов	200	1,04	-	26,96	107,44
54.	Хлеб в/с пшеничный	50	4,1	1,07	20,93	107,22
			28,98	24,23	100,6	735,16
	<u>Полдник</u>					
43.	1. Запеканка из творога	160	17,54	12,05	17,15	247
16.	2. Кисель	200	-	-	39,2	160
			17,54	12,05	56,35	407
			68,38	55,06	231,4	1622,35
	<u>2-я неделя Среда</u>					
	<u>Завтрак</u>					
11.	1. Каша манная молочная	200	6	8,2	29,3	215
23.	2. Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28
	Хлеб с маслом	30/5	2,17	4,15	14,10	104,91
			20,17	15,41	56,4	369,19
	<u>Завтрак 2</u>					
46.	Сок	100	0,75	-	15,15	64,005
			0,75	-	15,15	64,005
	<u>Обед</u>					
30.	1. Суп картофельный с вермишелью	200	9,6	4,45	15,58	160,05
18.	2. Плов из отварной курицы	200	18,6	2,1	39,3	433
16.	3. Кисель	200	-	-	39,2	160
54.	Хлеб в/с пшеничный	50	4,1	1,07	20,93	107,22
			32,3	7,62	115,01	860,27
	<u>Полдник</u>					
15.	1. Пряник	32	13,6	54,6	124,2	206,8
36.	2. Какао из молока	200	6,2	6,4	22,36	170
54.	Хлеб в/с пшеничный	40	2,15	0,19	14,08	67,83
			21,95	15,85	51,42	444,63
			65,03	38,88	237,98	1500,26
	<u>2-я неделя Четверг</u>					
	<u>Завтрак</u>					
31.	1. Каша молочная гречневая	200	10,06	11,34	41,26	307
23.	2. Чай с сахаром	150	12	3,06	13	49,28
	Хлеб с маслом	30/6	2,17	1,54	14,25	85,05
			24,23	15,94	68,51	441,33
	<u>Завтрак 2</u>					
48.	Апельсин	100	0,56	0,14	15,23	64,0
			0,56	0,14	15,23	64,0
	<u>Обед</u>					
24.	1. Суп гороховый с гренками	200	10,25	7,2	29,75	225,6
	2. Каша пшеничная	130	4,7	1,1	26,1	135
7.	Гуляш	100	13,75	10,86	3,49	166,66
17.	3. Компот из с/фруктов	200	1,04	-	26,96	107,44
54.	Хлеб в/с пшеничный	50	4,1	1,07	20,93	107,22

			33,84	20,23	107,23	741,92
	<u>Полдник</u>					
8.	1. Блины с повидлом	150/10	11,205	21,41	49,2	436,01
52.	2. Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91
			14,055	23,82	63,56	527,01
			72,685	60,13	254,53	1774,26
	<u>2-я неделя Пятница</u>					
	<u>Завтрак</u>					
19.	1. Каша «Дружба» молочная	200	4,82	5,08	23,16	132,4
23.	2. Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28
	Хлеб с маслом	30/5	2,17	4,15	14,1	104,91
			18,99	12,29	50,26	286,59
	<u>Завтрак 2</u>					
46.	Сок	100	0,75	-	15,15	64,005
			0,75	-	15,15	64,005
	<u>Обед</u>					
55.	1. Суп с фрикадельками	200	5,7	5,5	12	119,6
28.	2. Капуста тушеная	150	2,065	3,237	9,428	75,1
16.	3. Кисель	200	-	-	39,2	160
54.	Хлеб в/с пшеничный	50	4,1	1,07	20,93	107,22
			11,865	9,807	81,558	461,42
	<u>Полдник</u>					
49.	1. Запеканка из макарон с яблоками	200	5,22	6,78	40,14	424,00
36.	2. Какао из молока	200	1,04	-	26,96	107,44
54.	Хлеб в/с пшеничный	30	2,15	0,19	14,08	67,83
			8,41	6,97	81,18	599,27
			40,015	29,067	228,148	1411,285
	<u>Итого за 10 дней</u>		617,07	506,97	2404,72	16750,91