

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР МБОУ СВЕТЛЯНСКОЙ СОШ

БОБРОВА О.Л.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(12-ти дневное)**

Сезон: **Осенне-зимний**

2023 г

Категори **Дети 1,5-3 года**

Меню 1 неделя понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3а/1	Бутерброд с сыром	30	3,03	3,96	8,73	82,8
111-Р/1	Каша рисовая молочная жидкая	130	1,72	3,16	21,81	122,7
118/1	Кисель витаминизированный	150	0,	0,	14,7	60
Всего в Завтрак		280	1,72	3,16	36,51	182,70
2 завтрак						
Фрукт	Банан	140	1,55	0,11	22,0	90
162а/1	Йогурт	150	5,0	5,25	17,0	135
Всего во 2 завтрак		290	5,0	5,25	17,0	135,0
Обед						
44/1	Салат "Космос" (удм.блюдо).	30	1,76	4,39	1,73	53,72
63/1	Суп "Пуштые шyd"	150	3,45	2,40	7,35	64,5
183/1	Котлета "Загадка"	50	6,40	5,70	3,80	92,85
212/1	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,40	19,39	123,2
235/1	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0,33	0,015,	20,82	86
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	8,20	40
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,2	50
Всего в Обед		530	18,88	16,31	71,5	510

		Полдник				
95/1	Растегай с рыбой	60	6,52	2,05	23,62	139
261/1	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28
Всего в полдник		210	6,56	2,06	30,61	167
Всего 1 нед. понедельник			32,11	26,78	155,56	995

Меню 1 неделя вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1/1	Бутерброд с маслом сливочным	20	4,91	15,1	29,24	272
108/1	Лапшевник с творогом	80	6,24	6,10	16,9	145
/1	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,2	66
266/1	Какао витаминизированный с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89
Всего в Завтрак		270	15,74	25,62	70,3	572
2 завтрак						
Пече	Печенье	40	3,0	7,60	28,00	192
	Снежок	150	3,90	4,80	16,50	522,3
Всего во 2 завтрак		190	6,9	12,4	44,5	714,3
Обед						
47/1	Салат "Икра свекольная"	30	0,71	1,38	3,69	30
41/1	Щи из св.капусты со сметаной сцыпл.	150	1,20	2,58	6,0	52,8
88/1	Котлета рыбная "Нептун"	50	6,40	6,8	5,00	103,5
216/1	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	15,00	101,2
262/1	Чай сладкий с лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	8,20	40
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,2	50
Всего в Обед		530	13,57	14,70	58,29	419
Полдник						
Фрукт	Яблоко	100	0,40	0,40	10,0	47
008/1	Винигрет овощной	40	1,07	5,00	6,77	77
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,2	50
268/1	Сок фруктовый яблочный	130	0,65	0,	13,13	59,4
Всего в полдник		290	3,32	5,20	30,10	186
Всего в 1 неделя вторник			39,53	57,92	203,2	1891

Меню 1 неделя среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131/1	Омлет натуральный	100	9,01	12,51	2,24	156,25
264/1	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,2	50
Всего в Завтрак		270	12,95	14,71	23,07	276,25
2 завтрак						
2/1	Бутерброд с повидлом	20	0,91	1,43	10,20	56,70
269/1	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85
Всего во 2 завтрак		170	5,49	5,51	17,78	141,70
Обед						
13/1	Салат из белокочанной капусты	30	0,34	0,98	1,88	18,12
153/1	Суп-лапша домашняя накур.бульоне	150	1,94	1,50	10,00	61,2
200/1	Плов из отварной курицы	110	11,00	10,16	18,40	209
154/1	Компот из сухофруктов (изюм)	150	0,30	0,	20,55	79,5
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	8,20	40
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,2	50
Всего в Обед		480	16,48	13,04	69,2	458
Полдник						
106/1	Запеканка творожная	80	13,7	9,80	12,40	195,2
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,2	66
261/1	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28
Всего в полдник		250	15,18	11,51	30,59	289
Всего в 1 неделя среда			50,1	44,77	140,67	1165

Меню 1 неделя четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1/1	Бутерброд с маслом сливочным	20	4,91	15,1	29,24	272
107/1	Каша вязкая молочная "Дружба"	130	4,04	5,00	18,00	131
261/1	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28
Всего в Завтрак		300	8,99	20,11	54,23	431
2 завтрак						
268/1	Сок фруктовый яблочный	130	0,65	0,	13,13	59,4
130/1	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
Всего во 2 завтрак		130	5,10	4,60	0,30	63,00
Обед						
199/1	Салат "Осенние мотивы"	30	0,39	3,05	3,48	43
028/1	Борщ с капустой и картоф.сосметаной	150	6,86	5,04	9,52	111
176/1	Жаркое по-домашнему	110	4,13	2,90	8,06	124,85
251/1	Компот из свежих плодов яблок	150	0,13	0,13,	17,91	72
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	8,20	40
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,2	50
Всего в Обед		480	14,41	11,52	57,37	441
Полдник						
Фрукт	Яблоко	100	0,40	0,40	10,0	47
69/1	Молочный суп с рисом	150	3,6	3,81	12,63	99
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,2	50
261/1	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28
Всего в полдник		420	5,25	4,02	29,82	177
Всего в 1 неделя четверг			33,8	40,25	141,72	1112

Меню 1 неделя пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
1/1	Бутерброд с маслом сливочным	20	4,91	15,1	29,24	272	
111/1	Каша манная молочная жидкая	130	1,95	3,09	17,10	104	
266/1	Какао витаминизированный с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	
Всего в Завтрак			10,01	20,91	59,30	465	
2 завтрак							
6/1	Сыр порциями	10	2,63	2,66	0,00	36,00	
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,2	50	
261/1	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	
Всего во 2 завтрак			1,64	0,21	17,19	78,00	
Обед							
17/1	Салат "Овощной букет"	30	0,47	3,06,	3,03	41,50	
60/1	Уха со взбитым яйцом	150	8,10	2,16	7,50	79,0	
75/1	Котлета "Детская"	50	7,15	5,25	6,55	98,88	
106/1	Каша гречневая вязкая	110	3,52	3,56	15,37	107,25	
261/1	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	8,20	40	
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,2	50	
Всего в Обед			22,18	14,44	57,84	445	
Полдник							
19/1	Салат из моркови	30	0,39	0,03	3,19	17,55	
Пече	Печенье	40	3,0	7,60	28,00	192	
	Снежок	110	2,86	3,52	12,10	383	
Всего в полдник			180	5,86	11,12	40,10	575
Всего в 1 неделя пятница			39,69	46,68	174,43	1562	

Меню 2 неделя понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3а/1	Бутерброд с сыром	30	3,03	3,96	8,73	82,8
68/1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	3,91	14,13	108,9
264/1	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70
Всего в Завтрак		330	6,66	5,91	24,76	179
2 завтрак						
Фрукт	Банан	140	1,55	0,11	22,0	90
261/1	Йогурт	110	4,65	3,75	16,35	117
Всего во 2 завтрак		250	4,65	3,75	16,35	117,00
Обед						
143/1	Салат "Солнечный зайчик"	30	0,51	1,54	3,07	28,2
60/1	Рассольник "Ленинградский"	150	1,26	3,08	9,96	72,45
75/1	Котлета "Детская"	50	7,15	5,25	6,55	98,80
060/1	Сложный гарнир (рис отварной,овощи тушеные)	110	2,3	5,15	21,57	142,3
251/1	Компот из свежих плодов яблок	150	0,13	0,13,	17,91	72
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	8,20	40
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,2	50
Всего в Обед		530	14,27	15,55	77,46	504
Полдник						
197/1	Суп из смеси сухофруктов	150	0,54	0	28,42	113,4
285/1	Гребешок с повидлом	60	6,37	4,85	13,53	116
261/1	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28
Всего в полдник		360	6,41	4,86	20,52	144
Всего в 2 неделя понедельник			31,99	30,1	139,09	944

Меню 2 неделя вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,2	50
108/1	Лапшевник с творогом	80	6,24	6,10	16,9	145
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,2	66
261/1	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28
Всего в Завтрак		270	9,32	8,01	45,27	289
2 завтрак						
261/1	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28
1/1	Бутерброд с маслом сливочным	20	4,91	15,1	29,24	272
Всего во 2 завтрак		170	4,95	15,11	36,23	300,00
Обед						
149/1	Салат"Изюминка"	30	0,47	1,52	3,88	31
028/1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	6,86	5,04	9,52	111
159/1	Чорыг селянка (рыба в омлете)	50	7,89	3,02	1,48	64,5
216/1	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	15,00	101,2
268/1	Сок фруктовый яблочный	130	0,65	0,	13,13	59,4
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	8,20	40
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,2	50
Всего в Обед		510	21,01	13,50	61,41	457
Полдник						
291/1	Булочка ванильная	50	4,74	4,87	32,69	193
269/1	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85
Всего в полдник		200	9,32	8,95	40,27	278
Всего в 2 неделя вторник			44,60	45,57	183,18	1324

Меню 2 неделя среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2/1	Бутерброд с повидлом	20	0,91	1,43	10,02	56,7
121/1	Каша гречневая молчная вязкая	130	3,90	6,11	20,15	156
266/1	Какао витаминизированный с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89
Всего в Завтрак		280	7,05	8,83	33,11	245,00
2 завтрак						
Фрукт	Яблоко	100	0,40	0,40	10,0	47
Всего во 2 завтрак		100	0,40	0,40	10,0	47,0
Обед						
015/1	Салат "Ромашка"	30	0,54	3,09	3,96	42
64/1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	1,62	1,70	10,32	62,85
82/1	Колбаска "Витаминка"	50	8,90	8,70	1,60	118
048/1	Капуста тушеная	110	2,27	3,56	10,38	82,5
262/1	Чай сладкий с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	8,20	40
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,2	50
Всего в Обед		530	16,30	17,46	51,76	424
Полдник						
164/1	Салат картофельный с зеленым горошком	40	0,9	2,52	5,07	47
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,2	50
261/1	Чай сладкий	150	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		210	2,52	2,74	25,26	137
Всего в 2 неделя среда			26,27	29,43	120,13	853

Меню 2 неделя четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1/1	Бутерброд с маслом сливочным	20	4,91	15,1	29,24	272
111-О/1	Каша из овсянных хлопьев молочная жидкая	136	3,00	4,38	18,33	125,1
261/1	Чай сладкий	150	0,06	0,02	9,99	40
Всего в Завтрак		306	3,06	4,40	28,32	165,10
2 завтрак						
Пече	Печенье	40	3,4	4,12	3,04	194
	Снежок	110	2,86	3,52	12,10	383
Всего во 2 завтрак		150	6,26	7,64	15,14	577,20
Обед						
144/1	Салат "Неженка"	30	0,27	1,55	3,70	30
47/1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,70	3,36	13,38	100,2
193/1	Запеканка картофельная со свинным мясом	110	8,09	6,3	17,13	158
235/1	Компот из сухофруктов (смесь)	150	0,33	0,015,	20,82	86
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	8,20	40
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,2	50
Всего в Обед		480	15,29	11,66	73,43	464
Полдник						
106/1	Запеканка творожная	80	13,7	9,80	12,40	195,2
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,2	66
261/1	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	40
Всего в полдник		250	15,18	11,51	30,59	301
Всего в 2 неделя четверг			24,65	23,7	123,88	1247

Меню 2 неделя пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
111/1	Каша пшеничная молочная жидкая	134	3,56	3,72	21,84	133
261/1	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	40
1/1	Бутерброд с маслом сливочным	20	4,91	15,1	29,24	272
Всего в Завтрак		304	8,51	18,83	58,07	445,40
2 завтрак						
6/1	Сыр порциями	10	2,63	2,66	0,00	36,00
266/1	Какао витаминизированный с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,2	50
Всего во 2 завтрак		180	4,75	2,92	23,16	139,00
Обед						
008/1	Винегрет овощной	40	1,07	5,00	6,77	77
56/1	Суп из овощей	150,0	4,68	5,64	7,74	95,52
63/1	Гуляш	50	14,09	11,84	3,58	177
212/1	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,40	19,39	123,2
262/1	Чай сладкий с лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	8,20	40
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,2	50
Всего в Обед		540	26,90	26,30	66,08	604
Полдник						
164/1	Котлета рыбная любительская	70	9,6	3,14	7,8	98
216/1	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	15,00	101,2
261/1	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	40
Всего в полдник		260	2,28	3,53	21,99	141
Всего в 2 неделя пятница			42,4	51,58	169,30	1329
ИТОГО			365,13	396,75	1551,13	12421,59
Среднее за период			36,513	39,675	155,113	1242,159