

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР МБОУ СВЕТЛЯНСКОЙ СОШ

БОБРОВА О.Л.

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

Сезон: **Осенне-зимний**

2024 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					
71/1	Бутерброд с сыром	30	3,03	3,96	8,73	82,8
14/1	Каша рисовая молочная жидкая	130	1,72	3,16	21,81	122,7
64/1	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28
Всего в Завтрак		310	4,79	7,13	37,53	233,50
	2 завтрак					
2	Банан	140	1,55	0,11	22,0	90
11/1	Йогурт	150	5,0	5,25	17,0	135
Всего во 2 завтрак		290	5,0	5,25	17,0	135,0
	Обед					
105/1	Салат из квашенной капусты	30	0,48	1,50	2,77	24
95/1	Суп "Пуштые шyd"	150	3,45	2,40	7,35	64,5
79/1	Котлета "Загадка"	50	6,40	5,70	3,80	92,85
29/1	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,40	19,39	123,2
25/1	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	17,60	13,42	72,5	480
	Полдник					
124	Булочка домашняя	60	3,64	6,26	26,96	179
48/4	Соки фруктовые	200	10,00	0,	20,20	91,3
64/1	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28
Всего в полдник		410	13,68	6,27	54,15	298
Всего 1 нед. понедельник			41,02	32,07	181,16	1147

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					
76/1	Бутерброд с маслом	20	4,91	15,1	29,24	272
101/1	Лапшевник с творогом	80	6,24	6,10	16,9	145
соус	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,2	66
118/1	Какао 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					
122/1	Салат из свеклы с чесноком	30	1,35	2,36	2,18	35,4
98/1	Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком	150	1,20	2,58	6,0	52,8
27/1	Котлета рыбная "Нептун"	50	6,40	6,8	5,00	103,5
37/1	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	15,00	101,2
65/1	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	14,21	15,68	56,78	424
	Полдник					
67	Яблоко	100	0,40	0,40	10,0	47
75/1	Каша ячневая молочная жидкая	136	4,4	5,46	24,31	156
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,2	50
44/1	Сок фруктовый	130	0,65	0,	13,13	59,4
	Всего в полдник	386	7,07	6,06	57,64	312
	Всего в 1 неделя вторник		43,92	59,76	229,2	2022

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						
33/1	Омлет натуральный	100	9,01	12,51	2,24	156,25
28/1	Кофейный напиток с молоком	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						
70/1	Бутерброд с повидлом	20	0,91	1,43	10,20	56,70
102/1	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85
Всего во 2 завтрак		170	5,49	5,51	17,78	141,70
Обед						
82/1	Салат "Космос" (удм.блюдо).	30	1,76	4,39	1,73	53,72
96/1	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150	1,94	1,50	10,00	61,2
35/1	Плов из птицы	110	11,00	10,16	18,40	209
78/1	Компот изюма	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	17,90	16,45	69,1	493
Полдник						
80/1	Запеканка творожная	80	13,7	9,80	12,40	195,2
соус	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,2	66
64/1	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			51,5	48,18	140,52	1200

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					
76/1	Бутерброд с маслом	20	4,91	15,1	29,24	272
15/1	Каша вязкая молочная "Дружба"	130	4,04	5,00	18,00	131
64/1	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28
Всего в Завтрак		300	8,99	20,11	54,23	431
	2 завтрак					
44/1	Сок фруктовый	130	0,65	0,	13,13	59,4
68/1	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
Всего во 2 завтрак		170	5,10	4,60	0,30	63,00
	Обед					
23/1	Салат из белокочанной капусты	30	0,34	0,98	1,88	18,12
3/1	Борщ с мясом	150	6,86	5,04	9,52	111
8/1	Жаркое по-домашнему	110	4,13	2,90	8,06	124,85
24/1	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	14,36	9,45	55,77	416
	Полдник					
67	Яблоко	100	0,40	0,40	10,0	47
100/1	Булочка российкая	60	4,22	4,81	33,31	193
64/1	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28
Всего в полдник		310	4,66	5,22	50,30	268
Всего в 1 неделя четверг			33,1	39,38	160,60	1178

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						
76/1	Бутерброд с маслом	20	4,91	15,1	29,24	272
18/1	Каша манная молочная жидкая	130	1,95	3,09	17,10	104
118/1	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89
Всего в Завтрак		300	10,01	20,91	59,30	465
2 завтрак						
61/1	Сыр порциями	10	2,63	2,66	0,00	36,00
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,2	50
64/1	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28
Всего во 2 завтрак		180	1,64	0,21	17,19	78,00
Обед						
99/1	Салат "Овощной букет"	30	0,47	3,06,	3,03	41,50
62/1	Уха со взбитым яйцом	150	8,10	2,16	7,50	79,0
26/1	Котлета "Детская"	50	7,15	5,25	6,55	98,88
17/1	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,52	3,56	15,37	107,25
64/1	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		530	22,18	14,44	57,84	445
Полдник						
19/1	Салат из моркови	30	0,39	0,03	3,19	17,55
2	Банан	140	1,55	0,11	22,0	90
Пече	Печенье	40	3,0	7,60	28,00	192
	Снежок	110	2,86	3,52	12,10	383
Всего в полдник		180	7,80	11,26	65,29	682
Всего в 1 неделя пятница			41,63	46,82	199,62	1670

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					
71/1	Бутерброд с сыром	30	3,03	3,96	8,73	82,8
55/1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	3,91	14,13	108,9
28/1	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70
Всего в Завтрак		330	9,69	9,87	33,49	262
	2 завтрак					
2	Бананы свежие	140	1,55	0,11	22,0	90
11/1	Йогурт	110	4,65	3,75	16,35	117
Всего во 2 завтрак		250	4,65	3,75	16,35	117,00
	Обед					
90/1	Салат "Солнечный зайчик"	30	0,51	1,54	3,07	28,2
56/1	Суп Рассольник ленинградский	150	1,26	3,08	9,96	72,45
26/1	Котлета "Детская"	50	7,15	5,25	6,55	98,80
9/1	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	110	2,3	5,15	21,57	142,3
24/1	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					
50/1	Суп из смеси сухофруктов	150	0,54	0	28,42	113,4
72/1	Гребешок с повидлом	60	6,37	4,85	13,53	116
64/1	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28
Всего в полдник		360	6,95	4,86	48,94	257
Всего в 2 неделя понедельник			35,56	34,0	176,24	1140

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 10/1	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,2	50
	Лапшевник с творогом	80	6,24	6,10	16,9	145
соус 64/1	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,2	66
	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28
Всего в Завтрак		270	9,32	8,01	45,27	289
	2 завтрак					
64/1	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,2	50
61/1	Сыр порциями	10	2,63	2,66	0,00	36,00
Всего во 2 завтрак		180	4,27	2,87	17,19	114,00
	Обед					
88/1	Салат "Осенние мотивы"	30	0,39	3,05	3,48	43
3/1	Борщ с мясом	150	6,86	5,04	9,52	111
97/1	Чорыг селянка (рыба в омлете)	50	7,89	3,02	1,48	64,5
37/1	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	15,00	101,2
48/1	Сок фруктовый	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	20,93	15,03	61,01	469
	Полдник					
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,2	50
93/1	Суп молочный с рисом	150	3,62	3,81	12,63	99
64/1	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28
Всего в полдник		320	5,26	4,02	29,82	177
Всего в 2 неделя вторник			39,78	29,93	153,29	1049

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					
70/1	Бутерброд с повидлом	20	0,91	1,43	10,02	56,7
16/1	Каша гречневая на молоке вязкая	130	3,90	6,11	20,15	156
118/1	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89
Всего в Завтрак		300	7,96	10,26	43,13	301,70
	2 завтрак					
67	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	10,0	47
Всего во 2 завтрак		100	0,40	0,40	10,0	47,0
	Обед					
89/1	Салат "Ромашка"	30	0,54	3,09	3,96	42
51/1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	1,62	1,70	10,32	62,85
119/1	Котлеты рубленые из птицы	50	7,90	8,00	8,30	136,7
13/1	Капуста тушеная	110	2,27	3,56	10,38	82,5
65/1	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	15,30	16,76	58,46	443
	Полдник					
	Кондитерское изделие	30	0,9	0,2	8,1	38
69/1	Булочка ванильная	50	4,74	4,87	32,69	193
102/1	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85
Всего в полдник		230	10,22	9,15	48,37	316
Всего в 2 неделя среда			33,88	36,57	159,96	1108

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					
76/1	Бутерброд с маслом	20	4,91	15,1	29,24	272
19/1	Каша из овсянных хлопьев молочная жидкая	136	3,00	4,38	18,33	125,1
64/1	Чай сладкий	150	0,06	0,02	9,99	40
Всего в Завтрак		306	7,97	19,50	57,56	437,10
	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					
87/1	Салат "Неженка"	30	0,27	1,55	3,70	30
53/1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,70	3,36	13,38	100,2
10/1	Запеканка картофельная с отварным мясом	110	8,09	6,3	17,13	158
25/1	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					
9/1	Запеканка из творога	80	13,7	9,80	12,40	195,2
соус	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,2	66
64/1	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			29,56	38,8	153,12	1519

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					
20/1	Каша пшеничная молочная	134	3,56	3,72	21,84	133
64/1	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	40
76/1	Бутерброд с маслом	20	4,91	15,1	29,24	272
	Всего в Завтрак	304	8,51	18,83	58,07	445,40
	2 завтрак					
118/1	Какао 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					
4/1	Винигрет овощной	40	1,07	5,00	6,77	77
94/1	Суп из овощей	150	4,68	5,64	7,74	95,52
73/1	Гуляш	50	14,09	11,84	3,58	177
29/1	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,04	3,40	19,39	123,2
65/1	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					
104/1	Котлета рыбная любительская	70	9,6	3,14	7,8	98
37/1	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	15,00	101,2
64/1	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	40
	Всего в полдник	260	11,88	6,67	29,79	239
	Всего в 2 неделя пятница		52,0	54,72	177,10	1427
	ИТОГО		402,02	420,26	1730,81	13459,65
	Среднее за период		40,202	42,026	173,081	1345,965