

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 4-7 года**

Меню 1 неделя понедельник

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
71/2	Бутерброд с сыром	30	3,03	3,96	8,73	82,8
14/2	Каша рисовая молочная жидкая	150	1,98	3,65	25,17	141,6
64/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в Завтрак		360	5,07	7,63	43,89	264,36
	2 завтрак					
2	Бананы свежие	140	1,55	0,11	22,0	90
11/2	Йогурт	150	5,0	5,25	17,0	135
Всего во 2 завтрак		290	5,0	5,25	17,0	135,0
	Обед					
105/2	Салат из квашенной капусты	50	3,20	2,50	4,62	40
95/2	Суп "Пуштые шyd"	180	4,14	2,88	8,82	77,4
79/2	Котлета "Загадка"	70	9,00	8,00	5,30	130,00
29/2	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,78	5,58	22,92	145,6
25/2	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,40	0,018,	25,00	103
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75
Всего в Обед		670	25,87	19,58	94,3	630
	Полдник					
124	Булочка домашняя	60	3,64	6,26	26,96	179
48/4	Соки фруктовые	200	10,00	0,	20,20	91,3
64/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		440	13,70	6,28	57,15	310
Всего 1 нед. понедельник			49,59	38,74	212,25	1340

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					
76/2	Бутерброд с маслом	20	4,91	15,1	29,24	272
101/2	Лапшевник с творогом	100	7,80	7,70	21,1	181
соус	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,2	66
12/2	Какао витаминизированный с молоком	180	3,67	3,19	15,82	108
	Всего в Завтрак	320	17,82	27,69	77,4	627
	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	0,4	0,4	10,0	47,0
	Обед					
122/2	Салат из свеклы с чесноком	50	2,26	3,93	3,63	59,0
98/2	Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком	180	1,44	3,01	7,2	63,4
27/2	Котлета рыбная "Нептун"	70	9,00	9,5	7,00	144,3
37/2	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	119,6
65/2	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75
	Всего в Обед	670	19,82	21,24	73,35	562
	Полдник					
67	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	10,0	47
75/2	Каша ячневая молочная жидкая	150	5,1	6,30	28,05	180
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75
48/2	Соки фруктовые	150	0,75	0,	15,15	68,5
	Всего в полдник	430	8,65	7,00	68,50	370
	Всего в 1 неделя вторник		46,69	56,33	229,2	1606

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						
33/2	Омлет натуральный	100	9,01	12,51	2,24	156,25
28/2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75
Всего в Завтрак		310	14,26	15,22	31,90	322,25
2 завтрак						
70/2	Бутерброд с повидлом	20	0,91	1,43	10,2	56,7
102/2	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102
Всего во 2 завтрак		200	6,39	6,31	19,27	158,70
Обед						
82/2	Салат "Космос" (удм.блюдо).	50	2,94	7,31	2,88	89,53
96/2	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180	2,33	1,80	12,00	73,4
35/2	Плов из птицы	130	13,00	12,00	21,70	247
78/2	Компот из изюма	180	0,36	0,	24,66	96,0
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75
Всего в Обед		600	22,98	21,71	88,8	641
Полдник						
9/2	Запеканка из творога	100	17,1	12,20	15,50	244,0
соус	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,2	66
64/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		300	18,60	13,92	36,69	350
Всего в 1 неделя среда			62,2	57,16	176,70	1472

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						
76/2	Бутерброд с маслом	20	4,91	15,1	29,24	272
15/2	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,66	5,79	20,78	151
64/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в Завтрак		350	9,63	20,91	60,01	463
2 завтрак						
48/2	Соки фруктовые	150	0,75	0,	15,15	68,5
68/2	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
Всего во 2 завтрак		190	5,85	4,60	15,45	131,50
Обед						
23/2	Салат из белокочанной капусты	50	0,57	1,62	3,13	30,20
3/2	Борщ с мясом	180	6,86	5,04	9,52	111
8/2	Жаркое по-домашнему	130	4,88	3,45	9,53	147,55
24/2	Компот из свежих плодов яблок	180	0,14	0,14,	21,49	86
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75
Всего в Обед		600	16,80	10,85	71,27	510
Полдник						
67	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	10,0	47
100/2	Булочка российкая	60	4,22	4,81	33,31	193
64/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		340	4,68	5,23	53,30	280
Всего в 1 неделя четверг			37,0	41,59	200,03	1385

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						
76/2	Бутерброд с маслом	20	4,91	15,1	29,24	272
18/2	Каша манная молочная жидкая	150	2,25	3,57	19,73	120
12/2	Какао витаминизированный с молоком	180	3,67	3,19	15,82	108
Всего в Завтрак		350	10,83	21,86	64,79	500
2 завтрак						
61/2	Сыр порциями	10	2,63	2,66	0,00	36,00
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75
64/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего во 2 завтрак		220	2,46	0,32	25,29	115,00
Обед						
99/2	Салат "Овощной букет"	50	0,72	5,1,	5,05	69,17
62/2	Уха со взбитым яйцом	180	9,72	2,60	9,00	95,0
26/2	Котлета "Детская"	70	10,00	7,35	9,17	138,32
17/2	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,80	4,86	21,00	146,25
64/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75
Всего в Обед		690	29,65	20,53	81,81	624
Полдник						
103/2	Салат из моркови	50	0,63	0,05	5,31	29,25
Пече	Печенье	40	3,0	7,60	28,00	192
	Снежок	150	3,90	4,80	16,50	522,3
Всего в полдник		240	7,53	12,45	49,81	744
Всего в 1 неделя пятница			50,47	55,16	221,70	1982

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						
71/2	Бутерброд с сыром	30	3,03	3,96	8,73	82,8
55/2	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,70	16,96	130,7
28/2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
Всего в Завтрак		390	11,06	11,07	40,05	304
2 завтрак						
2	Бананы свежие	140	1,55	0,11	22,0	90
11/2	Йогурт	150	5,0	5,25	17,0	135
Всего во 2 завтрак		290	4,95	5,25	16,95	135,00
Обед						
90/2	Салат "Солнечный зайчик"	50	0,88	2,57	5,12	47,0
56/2	Суп Рассольник ленинградский	180	1,51	3,69	11,95	86,94
26/2	Котлета "Детская"	70	10,00	7,35	9,17	138,32
9/2	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	130	2,8	5,08	25,49	168,2
24/2	Компот из свежих плодов яблок	180	0,14	0,14	21,49	86
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75
Всего в Обед		670	19,63	19,43	100,82	662
Полдник						
50/2	Суп из смеси сухофруктов	180	0,65	0	34,1	136,08
72/2	Гребешок с повидлом	60	6,37	4,85	13,53	116
64/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		420	7,08	4,87	57,62	292
Всего в 2 неделя понедельник			42,72	40,6	215,44	1393

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	30	2,4	0,30	15,3	75
101/2	Лапшевник с творогом	100	7,80	7,70	21,1	181
соус	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,2	66
64/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в Завтрак		330	11,70	9,72	57,59	362
2 завтрак						
64/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,2	50
61/2	Сыр порциями	10	2,63	2,66	0,00	36,00
Всего во 2 завтрак		210	4,29	2,88	20,19	126,00
Обед						
88/2	Салат "Осенние мотивы"		0,65	5,08	5,80	71
3/2	Борщ с мясом	180	6,86	5,04	9,52	111
97/2	Чорыг селянка (рыба в омлете)	70	11,04	4,23	2,07	90,0
37/2	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	119,2
48/2	Соки фруктовые	180	9,00	0,	18,18	82,2
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75
Всего в Обед		620	34,55	19,11	80,89	609
Полдник						
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
93/2	Суп молочный с рисом	150	4,32	4,57	15,16	118,8
64/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		360	6,78	4,89	40,45	234
Всего в 2 неделя вторник			57,32	36,60	199,12	1330

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						
70/2	Бутерброд с повидлом	20	0,91	1,43	10,02	56,7
16/2	Каша гречневая на молоке вязкая	150	4,50	7,05	23,25	180
12/2	Какао витаминизированный с молоком	180	3,67	3,19	15,82	108
Всего в Завтрак		350	9,08	11,67	49,09	344,70
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						
89/2	Салат "Ромашка"	50	0,90	5,15	6,60	70
64/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	1,94	2,04	12,38	75,46
119/2	Котлеты рубленые из птицы	70	11,00	11,20	11,60	191
13/2	Капуста тушеная	130	2,69	4,21	12,27	97,5
65/2	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75
Всего в Обед		670	21,00	23,22	80,65	610
Полдник						
69/2	Булочка ванильная	50	4,74	4,87	32,69	193
102/2	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102
Всего в полдник		230	10,22	9,75	41,76	295
Всего в 2 неделя среда			40,70	45,04	181,50	1297

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					
76/2	Бутерброд с маслом	20	4,91	15,1	29,24	272
19/2	Каша из овсянных хлопьев молочная жидкая	150	3,45	5,00	21,15	144,4
64/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,2	50
Всего в Завтрак		370	10,02	20,32	70,58	506,38
	2 завтрак					
Печен	Печенье	40	3,0	7,60	28,00	192
	Снежок	150	3,90	4,80	16,50	522,3
Всего во 2 завтрак		190	6,90	12,40	44,50	714,30
	Обед					
87/2	Салат "Неженка"	50	0,46	2,59	6,16	50
53/2	Суп картофельный с бобовыми	180	4,50	4,03	16,06	120,2
10/2	Запеканка картофельная сбитварным мясом	130	9,56	7,5	20,25	187
25/2	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,40	0,018,	25,00	103
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75
Всего в Обед		600	19,27	14,72	95,07	595
	Полдник					
9/2	Запеканка из творога	100	17,1	12,20	15,50	244,0
соус	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,2	66
64/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		300	18,60	13,92	36,69	350
Всего в 2 неделя четверг			36,25	47,5	220,14	1855

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						
20/2	Каша пшеничная молочная	150	4,11	4,29	25,20	154
64/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
76/2	Бутерброд с маслом	20	4,91	15,1	29,24	272
Всего в Завтрак		350	9,08	19,41	64,43	465,90
2 завтрак						
12/2	Какао витаминизированный с молоком	180	3,67	3,19	15,82	108
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75
Всего во 2 завтрак		210	6,07	3,49	31,12	183,00
Обед						
4/2	Винигрет овощной	50	1,07	5,00	6,77	77
94/2	Суп из овощей	180	5,62	6,77	9,29	114,62
73/2	Гуляш	70	14,09	11,84	3,58	177
23/2	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,78	5,58	22,92	145,6
65/2	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75
Всего в Обед		670	30,03	29,81	80,36	690
Полдник						
104/2	Котлета рыбная любительская	70	9,6	3,14	7,8	98
37/2	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	119,6
64/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		310	6,90	12,40	44,50	714
Всего в 2 неделя пятница			52,1	65,11	220,41	2053
ИТОГО			475,01	483,81	2076,50	15714,43
Среднее за период			47,50	48,38	207,65	1571,44