

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 4-7 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/2	Бутерброд с сыром	30	3,03	3,96	8,73	82,8
111-Р/2	Каша рисовая молочная жидкая	150	1,98	3,65	25,17	141,6
261/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в Завтрак		330	2,04	3,67	35,16	181,56
2 завтрак						
Фрукт	Банан	140	1,55	0,11	22,0	90
162а/2	Йогурт	150	5,0	5,25	17,0	135
Всего во 2 завтрак		290	5,0	5,25	17,0	135,0
Обед						
44/2	Салат "Космос" (удм.блюдо).	50	2,94	7,31	2,88	89,53
63/2	Суп "Пуштые шyd"	180	4,14	2,88	8,82	77,4
183/2	Котлета "Загадка"	70	9,00	8,00	5,30	130,00
212/2	Макаронные изделия отварные	130	4,78	5,58	22,92	145,6
235/2	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	25,61	24,39	92,5	680
Полдник						
95/2	Растегай с рыбой	60	6,52	2,05	23,62	139
261/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		240	6,58	2,07	33,61	179
Всего 1 нед. понедельник			39,18	35,38	178,24	1176

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						
1/2	Бутерброд с маслом сливочным	20	4,91	15,1	29,24	272
108/2	Лапшевник с творогом	100	7,80	7,70	21,1	181
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,2	66
266/2	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						
47/2	Салат "Икра свекольная"	50	1,18	2,30	6,15	50
41/2	Щи из св.капусты со сметаной с цыпл.	180	1,44	3,01	7,2	63,4
88/2	Котлета рыбная "Нептун"	70	9,00	9,5	7,00	144,3
216/2	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	119,6
262/2	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	18,74	19,61	75,87	553
Полдник						
Фрукт	Яблоко	100	0,40	0,40	10,0	47
008/2	Винигрет овощной	50	1,07	5,00	6,77	77
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75
268/2	Сок фруктовый яблочный	150	0,75	0,	15,15	68,5
Всего в полдник		330	4,22	5,30	37,22	221
Всего в 1 неделя вторник			41,18	53,00	200,5	1448

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						
131/2	Омлет натуральный	100	9,01	12,51	2,24	156,25
264/2	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						
2/2	Бутерброд с повидлом	20	0,91	1,43	10,2	56,7
269/2	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102
Всего во 2 завтрак		200	6,39	6,31	19,27	158,70
Обед						
13/2	Салат из белокочанной капусты	50	0,57	1,62	3,13	30,20
153/2	Суп-лапша домашняя на кур.бульоне	180	2,33	1,80	12,00	73,4
200/2	Плов из отварной курицы	130	13,00	12,00	21,70	247
154/2	Компот из сухофруктов (изюм)	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	20,61	16,02	89,1	582
Полдник						
106/2	Запеканка творожная	100	17,1	12,20	15,50	244,0
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,2	66
261/2	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			59,9	51,47	176,95	1412

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						
1/2	Бутерброд с маслом сливочным	20	4,91	15,1	29,24	272
107/2	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,66	5,79	20,78	151
261/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в Завтрак		350	9,63	20,91	60,01	463
2 завтрак						
268/2	Сок фруктовый яблочный	150	0,75	0,	15,15	68,5
130/2	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
Всего во 2 завтрак		150	5,85	4,60	15,45	131,50
Обед						
199/2	Салат "Осенние мотивы"	50	0,65	5,08	5,80	71
028/2	Борщ с капустой и картоф.со сметаной	180	6,86	5,04	9,52	111
176/2	Жаркое по-домашнему	130	4,88	3,45	9,53	147,55
251/2	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	16,88	14,31	73,94	551
Полдник						
Фрукт	Яблоко	100	0,40	0,40	10,0	47
69/2	Молочный суп с рисом	180	4,34	4,57	15,16	119
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75
261/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		490	6,80	4,89	40,45	234
Всего в 1 неделя четверг			39,2	44,71	189,85	1380

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						
1/2	Бутерброд с маслом сливочным	20	4,91	15,1	29,24	272
111/2	Каша манная молочная жидкая	150	2,25	3,57	19,73	120
266/2	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						
6/2	Сыр порциями	10	2,63	2,66	0,00	36,00
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75
261/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего во 2 завтрак		210	2,46	0,32	25,29	115,00
Обед						
17/2	Салат "Овощной букет"	50	0,72	5,1,	5,05	69,17
60/2	Уха со взбитым яйцом	180	9,72	2,60	9,00	95,0
75/2	Котлета "Детская"	70	10,00	7,35	9,17	138,32
106/2	Каша гречневая вязкая	150	4,80	4,86	21,00	146,25
261/2	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						
19/2	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		190	6,90	12,40	44,50	714
Всего в 1 неделя пятница			49,84	55,11	216,39	1953

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/2	Бутерброд с сыром	30	3,03	3,96	8,73	82,8
68/2	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,70	16,96	130,7
264/2	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91
Всего в Завтрак		360	8,03	7,11	31,32	222
2 завтрак						
Фрукт	Банан	140	1,55	0,11	22,0	90
162а/2	Йогурт	150	5,0	5,25	17,0	135
Всего во 2 завтрак		290	4,95	5,25	16,95	135,00
Обед						
143/2	Салат "Солнечный зайчик"	50	0,88	2,57	5,12	47,0
60/2	Рассольник "Ленинградский"	180	1,51	3,69	11,95	86,94
75/2	Котлета "Детская"	70	10,00	7,35	9,17	138,32
060/2	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	130	2,8	5,08	25,49	168,2
251/2	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						
197/2	Суп из смеси сухофруктов	180	0,65	0	34,1	136,08
285/2	Гребешок с повидлом	60	6,37	4,85	13,53	116
261/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		420	6,43	4,87	23,52	156
Всего в 2 неделя понедельник			39,04	36,7	172,61	1175

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
108/2	Лапшевник с творогом	100	7,80	7,70	21,1	181
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,2	66
261/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в Завтрак		330	11,70	9,72	57,59	362
2 завтрак						
261/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
1/2	Бутерброд с маслом сливочным	20	4,91	15,1	29,24	272
Всего во 2 завтрак		200	4,97	15,12	39,23	312,00
Обед						
149/2	Салат"Изюминка"	50	0,79	2,54	6,46	52
028/2	Борщ с капустой и картоф.со сметаной	180	6,86	5,04	9,52	111
159/2	Чорыг селянка (рыба в омлете)	70	11,04	4,23	2,07	90,0
216/2	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	119,2
268/2	Сок фруктовый яблочный	150	0,75	0,	15,15	68,5
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		640	26,44	16,57	78,52	576
Полдник						
291/2	Булочка ванильная	50	4,74	4,87	32,69	193
269/2	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 вторник			53,33	51,16	217,10	1545

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						
2/2	Бутерброд с повидлом	20	0,91	1,43	10,02	56,7
121/2	Каша гречневая молчная вязкая	150	4,50	7,05	23,25	180
266/2	Какао витаминизированный с молоком	180	3,67	3,19	15,82	108
Всего в Завтрак		330	8,17	10,24	39,07	288,00
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						
015/2	Салат "Ромашка"	50	0,90	5,15	6,60	70
64/2	Суп картофельный с макар.изд.на кур.бульоне	180	1,94	2,04	12,38	75,46
82/2	Колбаска "Витаминка"	70	12,04	12,20	2,29	165
048/2	Капуста тушеная	130	2,69	4,21	12,27	97,5
262/2	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	22,04	24,22	71,34	584
Полдник						
164/2	Салат картофельный с зеленым горошком	50	0,9	2,52	5,07	47
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75
261/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		260	3,32	2,84	30,36	162
Всего в 2 неделя среда			33,93	37,70	150,77	1081

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	Бутерброд с маслом сливочным	20	4,91	15,1	29,24	272
111	Каша из овсянных хлопьев молочная жидкая	150	3,45	5,00	21,15	144,4
261/2	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	5,11	5,22	41,34	234,38
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						
144/2	Салат "Неженка"	50	0,46	2,59	6,16	50
47/2	Суп картофельный с бобовыми	180	4,50	4,03	16,06	120,2
193/2	Запеканка картофельная с отварным мясом	130	9,56	7,5	20,25	187
235/2	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						
106/2	Запеканка творожная	100	17,1	12,20	15,50	244,0
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,2	66
261/2	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			31,34	32,4	190,90	1583

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						
111/2	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,11	4,29	25,20	154
261/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
1/2	Бутерброд с маслом сливочным	20	4,91	15,1	29,24	272
Всего в Завтрак		350	9,08	19,41	64,43	465,90
2 завтрак						
6/2	Сыр порциями	10	2,63	2,66	0,00	36,00
266/2	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						
008/2	Винигрет овощной	50	1,07	5,00	6,77	77
56/2	Суп из овощей	180	5,62	6,77	9,29	114,62
63/2	Гуляш	70	14,09	11,84	3,58	177
212/2	Макаронные изделия отварные	130	4,78	5,58	22,92	145,6
262/2	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						
164/2	Котлета рыбная любительская	70	9,6	3,14	7,8	98
216/2	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	119,6
261/2	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			438,94	462,66	1913,67	14805,25
Среднее за период			43,89	46,27	191,37	1480,53