

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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>360</b>	<b>5,07</b>	<b>7,63</b>	<b>43,89</b>	<b>264,36</b>
	2 завтрак					
2	Бананы свежие	140	1,55	0,11	22,0	90
11/2	Йогурт	150	5,0	5,25	17,0	135
<b>Всего во 2 завтрак</b>		<b>290</b>	<b>5,0</b>	<b>5,25</b>	<b>17,0</b>	<b>135,0</b>
	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
<b>Всего в Обед</b>		<b>670</b>	<b>25,87</b>	<b>19,58</b>	<b>94,3</b>	<b>630</b>
	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
<b>Всего в полдник</b>		<b>440</b>	<b>13,70</b>	<b>6,28</b>	<b>57,15</b>	<b>310</b>
<b>Всего 1 нед. понедельник</b>			<b>49,59</b>	<b>38,74</b>	<b>212,25</b>	<b>1340</b>

**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
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>320</b>	<b>17,82</b>	<b>27,69</b>	<b>77,4</b>	<b>627</b>
	2 завтрак					
Пече	Печенье	40	3,0	7,60	28,00	192
	Снежок	150	3,90	4,80	16,50	522,3
	<b>Всего во 2 завтрак</b>	<b>190</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,0</b>	<b>47,0</b>
	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
	<b>Всего в Обед</b>	<b>670</b>	<b>19,82</b>	<b>21,24</b>	<b>73,35</b>	<b>562</b>
	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
	<b>Всего в полдник</b>	<b>430</b>	<b>8,65</b>	<b>7,00</b>	<b>68,50</b>	<b>370</b>
	<b>Всего в 1 неделя вторник</b>		<b>46,69</b>	<b>56,33</b>	<b>229,2</b>	<b>1606</b>

**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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>310</b>	<b>14,26</b>	<b>15,22</b>	<b>31,90</b>	<b>322,25</b>
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
<b>Всего во 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>6,39</b>	<b>6,31</b>	<b>19,27</b>	<b>158,70</b>
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
<b>Всего в Обед</b>		<b>600</b>	<b>22,98</b>	<b>21,71</b>	<b>88,8</b>	<b>641</b>
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
<b>Всего в полдник</b>		<b>300</b>	<b>18,60</b>	<b>13,92</b>	<b>36,69</b>	<b>350</b>
<b>Всего в 1 неделя среда</b>			<b>62,2</b>	<b>57,16</b>	<b>176,70</b>	<b>1472</b>

**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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,63</b>	<b>20,91</b>	<b>60,01</b>	<b>463</b>
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
<b>Всего во 2 завтрак</b>		<b>190</b>	<b>5,85</b>	<b>4,60</b>	<b>15,45</b>	<b>131,50</b>
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
<b>Всего в Обед</b>		<b>600</b>	<b>16,80</b>	<b>10,85</b>	<b>71,27</b>	<b>510</b>
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
<b>Всего в полдник</b>		<b>340</b>	<b>4,68</b>	<b>5,23</b>	<b>53,30</b>	<b>280</b>
<b>Всего в 1 неделя четверг</b>			<b>37,0</b>	<b>41,59</b>	<b>200,03</b>	<b>1385</b>

**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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10,83</b>	<b>21,86</b>	<b>64,79</b>	<b>500</b>
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
<b>Всего во 2 завтрак</b>		<b>220</b>	<b>2,46</b>	<b>0,32</b>	<b>25,29</b>	<b>115,00</b>
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
<b>Всего в Обед</b>		<b>690</b>	<b>29,65</b>	<b>20,53</b>	<b>81,81</b>	<b>624</b>
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
<b>Всего в полдник</b>		<b>240</b>	<b>7,53</b>	<b>12,45</b>	<b>49,81</b>	<b>744</b>
<b>Всего в 1 неделя пятница</b>			<b>50,47</b>	<b>55,16</b>	<b>221,70</b>	<b>1982</b>

**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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>390</b>	<b>11,06</b>	<b>11,07</b>	<b>40,05</b>	<b>304</b>
2 завтрак						
2	Бананы свежие	140	1,55	0,11	22,0	90
11/2	Йогурт	150	5,0	5,25	17,0	135
<b>Всего во 2 завтрак</b>		<b>290</b>	<b>4,95</b>	<b>5,25</b>	<b>16,95</b>	<b>135,00</b>
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
<b>Всего в Обед</b>		<b>670</b>	<b>19,63</b>	<b>19,43</b>	<b>100,82</b>	<b>662</b>
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
<b>Всего в полдник</b>		<b>420</b>	<b>7,08</b>	<b>4,87</b>	<b>57,62</b>	<b>292</b>
<b>Всего в 2 неделя понедельник</b>			<b>42,72</b>	<b>40,6</b>	<b>215,44</b>	<b>1393</b>

**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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>330</b>	<b>11,70</b>	<b>9,72</b>	<b>57,59</b>	<b>362</b>
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
<b>Всего во 2 завтрак</b>		<b>210</b>	<b>4,29</b>	<b>2,88</b>	<b>20,19</b>	<b>126,00</b>
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
<b>Всего в Обед</b>		<b>620</b>	<b>34,55</b>	<b>19,11</b>	<b>80,89</b>	<b>609</b>
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
<b>Всего в полдник</b>		<b>360</b>	<b>6,78</b>	<b>4,89</b>	<b>40,45</b>	<b>234</b>
<b>Всего в 2 неделя вторник</b>			<b>57,32</b>	<b>36,60</b>	<b>199,12</b>	<b>1330</b>

**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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,08</b>	<b>11,67</b>	<b>49,09</b>	<b>344,70</b>
2 завтрак						
67	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	10,0	47
<b>Всего во 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>10,0</b>	<b>47,0</b>
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
<b>Всего в Обед</b>		<b>670</b>	<b>21,00</b>	<b>23,22</b>	<b>80,65</b>	<b>610</b>
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
<b>Всего в полдник</b>		<b>230</b>	<b>10,22</b>	<b>9,75</b>	<b>41,76</b>	<b>295</b>
<b>Всего в 2 неделя среда</b>			<b>40,70</b>	<b>45,04</b>	<b>181,50</b>	<b>1297</b>



**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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>370</b>	<b>10,02</b>	<b>20,32</b>	<b>70,58</b>	<b>506,38</b>
	2 завтрак					
Печен	Печенье	40	3,0	7,60	28,00	192
	Снежок	150	3,90	4,80	16,50	522,3
<b>Всего во 2 завтрак</b>		<b>190</b>	<b>6,90</b>	<b>12,40</b>	<b>44,50</b>	<b>714,30</b>
	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
<b>Всего в Обед</b>		<b>600</b>	<b>19,27</b>	<b>14,72</b>	<b>95,07</b>	<b>595</b>
	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
<b>Всего в полдник</b>		<b>300</b>	<b>18,60</b>	<b>13,92</b>	<b>36,69</b>	<b>350</b>
<b>Всего в 2 неделя четверг</b>			<b>36,25</b>	<b>47,5</b>	<b>220,14</b>	<b>1855</b>

**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
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,08</b>	<b>19,41</b>	<b>64,43</b>	<b>465,90</b>
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
<b>Всего во 2 завтрак</b>		<b>210</b>	<b>6,07</b>	<b>3,49</b>	<b>31,12</b>	<b>183,00</b>
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
<b>Всего в Обед</b>		<b>670</b>	<b>30,03</b>	<b>29,81</b>	<b>80,36</b>	<b>690</b>
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
<b>Всего в полдник</b>		<b>310</b>	<b>6,90</b>	<b>12,40</b>	<b>44,50</b>	<b>714</b>
<b>Всего в 2 неделя пятница</b>			<b>52,1</b>	<b>65,11</b>	<b>220,41</b>	<b>2053</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>475,01</b>	<b>483,81</b>	<b>2076,50</b>	<b>15714,43</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>47,50</b>	<b>48,38</b>	<b>207,65</b>	<b>1571,44</b>