

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР МБОУ СВЕТЛЯНСКОЙ СОШ

Приказ № 10/5од от 13.02.2024 г. **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ**

**ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
(10-ти дневное)**



БОБРОВА О.Л.

Сезон: **Весенне-летний**

**2024 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
<b>Завтрак</b>						
18/2	Каша манная молочная жидкая	150	2,25	3,57	19,7	120
12/2	Какао витаминизированныйс молоком	180	3,67	3,19	15,82	108,0
71/2	Бутерброд с сыром	30	3,03	3,96	8,73	82,8
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>8,95</b>	<b>10,72</b>	<b>44,25</b>	<b>310,80</b>
<b>2 завтрак</b>						
2/2	Бананы свежие	140	1,55	0,11	22,0	90
	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	4,68	5,76	19,80	626,8
<b>Всего во 2 завтрак</b>			<b>6,2</b>	<b>5,87</b>	<b>41,8</b>	<b>716,8</b>
<b>Обед</b>						
105/2	Салат из квашенной капусты	50	3,20	2,5,	4,62	39,85
62/2	Уха со взбитым яйцом	180	9,72	2,60	9,00	95,0
66/2	Шницель из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,10
17/2	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,80	4,86	21,00	146,25
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>32,03</b>	<b>18,60</b>	<b>79,6</b>	<b>596</b>
<b>Полдник</b>						
4/2	Винигрет овощной	50	1,07	5,00	6,77	77
75/2	Каша ячневая молочная жидкая	150	5,10	6,30	28,05	179,7
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 в полдник</b>			<b>8,63</b>	<b>11,62</b>	<b>60,11</b>	<b>372</b>
<b>Всего 1 нед. понедельник</b>			<b>55,84</b>	<b>46,81</b>	<b>225,74</b>	<b>1996</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
21/2	Каша пшенная молочная жидкая	150	3,45	4,56	19,65	134,9
64/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>8,42</b>	<b>19,68</b>	<b>58,9</b>	<b>447</b>
2 завтрак						
Пече	Печенье	40	3,0	7,60	28,00	192
11/2	Йогурт	150	3,90	4,80	16,50	522,3
<b>Всего во 2 завтрак</b>			<b>6,9</b>	<b>12,4</b>	<b>44,5</b>	<b>714,3</b>
Обед						
40/2	Салат из свеклы с изюмом	50	0,70	2,50	10,35	60
60/2	Суп Рассольник ленинградский	180	1,51	3,69	11,95	86,94
117/2	Рулет с луком и яйцом	70	12,04	12,2	2,29	165,2
37/2	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	119,2
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>21,65</b>	<b>23,17</b>	<b>94,91</b>	<b>669</b>
Полдник						
67/2	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	10,0	47
106/2	Шанежка с картофелем	60	6,1	5,80	31,8	204
64/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
<b>Всего в полдник</b>			<b>6,60</b>	<b>6,22</b>	<b>51,79</b>	<b>291</b>
<b>Всего в 1 неделя вторник</b>			<b>43,57</b>	<b>61,47</b>	<b>250,1</b>	<b>2121</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						
116/2	Каша гречневая на молоке вязкая	150	4,50	7,05	23,25	180
64/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,3	75
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>6,96</b>	<b>7,37</b>	<b>48,54</b>	<b>295,00</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>6,39</b>	<b>6,31</b>	<b>19,27</b>	<b>158,70</b>
Обед						
89/2	Салат "Ромашка"	50	0,90	5,15	6,60	70
51/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	1,94	2,03	12,35	75,42
77/2	Колбаска "Витаминка"	70	12,04	12,20	2,29	165
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>22,04</b>	<b>24,21</b>	<b>71,3</b>	<b>584</b>
Полдник						
9/2	Запеканка творожная	100	17,1	12,20	15,50	244,0
Сгущ.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,43	1,70	11,2	65
64/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
48/2	Соки фруктовые	200	1,00	0,	20,20	117,3
<b>Всего в полдник</b>			<b>19,59</b>	<b>13,92</b>	<b>56,89</b>	<b>467</b>
<b>Всего в 1 неделя среда</b>			<b>55,0</b>	<b>51,81</b>	<b>196,01</b>	<b>1504</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
20/2	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,11	4,29	25,20	154
28/2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>11,87</b>	<b>21,80</b>	<b>68,80</b>	<b>517</b>
2 завтрак						
48/2	Соки фруктовые	150	0,75	0,	15,15	88
68/2	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
<b>Всего во 2 завтрак</b>			<b>5,85</b>	<b>4,60</b>	<b>15,45</b>	<b>150,70</b>
Обед						
108/2	Горошек консервированный	40	0,88	0,16	4,48	23
98/2	Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком	180	1,44	3,01	7,2	63,4
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>11,69</b>	<b>7,36</b>	<b>70,30</b>	<b>455</b>
Полдник						
	Кондитерское изделие (шоколад)	28	4,0	32,00	60,00	540
69/2	Булочка ванильная	50	4,74	4,87	32,69	193
64/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
<b>Всего в полдник</b>			<b>8,80</b>	<b>36,89</b>	<b>102,68</b>	<b>233</b>
<b>Всего в 1 неделя четверг</b>			<b>38,2</b>	<b>70,65</b>	<b>257,23</b>	<b>1356</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 сливочным	20	4,91	15,1	29,24	272
101/2	Лапшевник с творогом	100	7,80	7,70	21,1	181
Сгущ.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,43	1,70	11,2	65
12/2	Какао витаминизированный с молоком	180	3,67	3,19	15,82	108
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>17,81</b>	<b>27,69</b>	<b>77,36</b>	<b>626</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>5,09</b>	<b>2,98</b>	<b>25,29</b>	<b>151,00</b>
Обед						
99/2	Салат "Овощной букет"	50	0,71	5,1	5,05	69,20
53/2	Суп картофельный с бобовыми	180	4,50	4,03	16,06	120,2
73/2	Гуляш	70	14,09	11,84	3,58	177
91/2	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	130	2,8	5,08	25,49	168,2
48/2	Соки фруктовые	150	0,75	0,	15,15	87,7
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>27,15</b>	<b>26,65</b>	<b>92,93</b>	<b>757</b>
Полдник						
67	Яблоко	100	0,40	0,40	10,0	47
Пече	Печенье	40	3,0	7,60	28,00	192
	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	3,90	4,80	16,50	522,3
<b>Всего в полдник</b>			<b>7,30</b>	<b>12,80</b>	<b>54,50</b>	<b>761</b>
<b>Всего в 1 неделя пятница</b>			<b>57,35</b>	<b>70,12</b>	<b>250,08</b>	<b>2296</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
21/2	Каша пшенная молочная жидкая	150	3,45	4,56	19,65	134,9
64/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>3,51</b>	<b>4,58</b>	<b>29,64</b>	<b>175</b>
2 завтрак						
Пече	Печенье	40	3,0	7,60	28,00	192
11/2	Йогурт	150	5,0	5,25	17,0	135
<b>Всего во 2 завтрак</b>			<b>7,95</b>	<b>12,85</b>	<b>44,95</b>	<b>327,00</b>
Обед						
86/2	Салат картофельный с зеленым горошком	50	0,9	2,52	5,07	47
3/2	Борщ с мясом	180	6,86	5,04	9,52	111
66/2	Рагу овощное	130	3,20	4,29	14,30	109,00
66/2	Шницель из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,10
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>25,17</b>	<b>20,49</b>	<b>73,64</b>	<b>581</b>
Полдник						
93/2	Суп молочный с рисом	180	4,34	4,57	15,16	118,8
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>10,77</b>	<b>9,44</b>	<b>38,68</b>	<b>275</b>
<b>Всего в 2 неделя понедельник</b>			<b>47,40</b>	<b>47,4</b>	<b>186,91</b>	<b>1358</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						
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
28/2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>12,42</b>	<b>23,30</b>	<b>64,38</b>	<b>514</b>
2 завтрак						
	Кондитерское изделие	30	0,9	0,2	8,1	38
48/2	Соки фруктовые	150	0,75	0,	15,15	87,7
<b>Всего во 2 завтрак</b>			<b>1,65</b>	<b>0,20</b>	<b>23,25</b>	<b>125,70</b>
Обед						
4/2	Винигрет овощной	50	1,07	5,00	6,77	77
56/2	Суп Рассольник ленинградский	180	1,51	3,69	11,95	86,94
97/2	Чорыг селянка (рыба в омлете)	70	11,04	4,23	2,07	90,0
111/2	Розовое пюре	130	2,84	4,44	17,54	121,0
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>20,93</b>	<b>17,98</b>	<b>76,13</b>	<b>551</b>
Полдник						
89/2	Салат "Ромашка"	50	0,90	5,15	6,60	70
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,30	60
64/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
<b>Всего в полдник</b>			<b>2,91</b>	<b>5,47</b>	<b>28,89</b>	<b>170</b>
<b>Всего в 2 неделя вторник</b>			<b>37,91</b>	<b>46,95</b>	<b>192,65</b>	<b>1361</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
33/2	Омлет натуральный	100	9,01	12,51	2,24	156,25
64/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>9,98</b>	<b>13,96</b>	<b>22,25</b>	<b>252,95</b>
2 завтрак						
2/2	Бананы свежие	140	1,55	0,11	22,0	90
<b>Всего во 2 завтрак</b>			<b>1,55</b>	<b>0,11</b>	<b>22,0</b>	<b>90,0</b>
Обед						
105/2	Салат из квашенной капусты	50	3,20	2,5,	4,62	39,85
58/2	Суп с клецками с курицей	180	6,30	3,50	15,90	120,60
112/2	Тефтели мясные	70	10,30	7,30	12,00	155



6/2	Пюре из бобовых с маслом	130	11,80	5,90	30,40	221,0
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>36,07</b>	<b>19,82</b>	<b>100,72</b>	<b>712</b>
Полдник						
67	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	10,0	47
113/2	Пирожок печеный с капустой	60	4,05	5,45	19,57	144
64/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
<b>Всего в полдник</b>			<b>4,51</b>	<b>5,87</b>	<b>39,56</b>	<b>231</b>
<b>Всего в 2 неделя среда</b>			<b>52,11</b>	<b>39,76</b>	<b>184,53</b>	<b>1286</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						
19/2	Каша из овсянных хлопьев молочная жидкая	150	3,45	5,00	21,15	144,4
12/2	Какао витаминизированный с молоком	180	3,67	3,19	15,82	108
Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,20	10,2	50
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>8,72</b>	<b>8,39</b>	<b>47,17</b>	<b>302,38</b>
2 завтрак						
68/2	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
76/2	Бутерброд с маслом	20	4,91	15,1	29,24	272
64/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
<b>Всего во 2 завтрак</b>			<b>10,07</b>	<b>19,72</b>	<b>39,53</b>	<b>375,00</b>
Обед						
116/2	Огурец соленый (промышленного производства)	25	0,20	0,00	0,40	43
96/2	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180	2,33	1,80	12,00	73,4
35/2	Плов из отварной курицы	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>20,24</b>	<b>14,40</b>	<b>86,36</b>	<b>594</b>
Полдник						
67/2	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	10,0	47
9/2	Запеканка творожная	100	17,1	12,20	15,50	244,0
Сгущ.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,43	1,70	11,2	65
64/2	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
<b>Всего в полдник</b>			<b>18,99</b>	<b>14,32</b>	<b>46,69</b>	<b>396</b>
<b>Всего в 2 неделя четверг</b>			<b>39,09</b>	<b>42,5</b>	<b>183,05</b>	<b>1312</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					
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
76/2	Бутерброд с маслом	20	4,91	15,1	29,24	272
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>6,95</b>	<b>18,77</b>	<b>64,40</b>	<b>453,56</b>
	2 завтрак					
61/2	Сыр порциями	10	2,63	2,66	0,00	36,00
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>8,70</b>	<b>6,15</b>	<b>30,60</b>	<b>219,00</b>
	Обед					
87/2	Салат "Неженка"	50	0,46	2,59	6,16	50
41/2	Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком	180	1,44	3,01	7,2	63,4
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
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>20,09</b>	<b>19,80</b>	<b>79,17</b>	<b>564</b>
	Полдник					
40/2	Салат из свеклы с изюмом	50	0,70	2,50	10,35	60
Пече	Печенье	40	3,0	7,60	28,00	192
	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	3,90	4,80	16,50	522,3
<b>Всего в полдник</b>			<b>7,60</b>	<b>14,90</b>	<b>54,85</b>	<b>775</b>
<b>Всего в 2 неделя пятница</b>			<b>43,3</b>	<b>59,62</b>	<b>229,02</b>	<b>2011</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>469,80</b>	<b>537,08</b>	<b>2155,30</b>	<b>16600,88</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>46,98</b>	<b>53,7078</b>	<b>215,53</b>	<b>1660,088</b>









