

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Нурминская средняя общеобразовательная школа»



Утверждаю:

Директор МБОУ «Нурминская СОШ»

Л.Г.Бушкова

от 29.08.22

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
структурного подразделения детский сад «Рябинушка»
режим работы: 10.30
(2-х недельное)
возрастная категория: с 1 до 3 лет

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	350,00	6,47	9,83	34,21	251,25	
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,25	6,06	21,2	159,75	96/2004
	Чай с сахаром	180	0	0	5,7	23,5	54-2ГН-2020
	Бутерброд с маслом	20	1,22	3,77	7,31	68	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	0,3	0	22,8	79,2	
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,3	0	22,8	79,2	399/2012
ОБЕД	норма не менее 450	560	14,59	11,4	107,5	466,4	
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	150/6/4	2,1	3,6	5,8	70,4	27/2004
	Рыба тушеная с овощами	60	6,75	3,46	34,6	63	144/2004
	Рис отварной	120	3	3,8	29,2	162,8	54-6г-2020
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,1	0,1	21,5	87,8	372/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ГН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	200	7,7	10,35	26,2	195,5	
	Манник со сгущенным молоком	50/10	3,4	6,55	19,2	116,2	274/2004
	Молоко кипяченое	140	4,3	3,8	7	79,3	400/2012
Итого за 1 день		1260,00	29,06	31,58	190,71	992,35	

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У		
День 2							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	350	6,91	8,51	33,1	247	
	Каша вязкая ячневая молочная	130	4,2	4,8	15,8	132,6	99/2004
	Чай с лимоном	180/10/5	0,11	0,01	9,3	37,3	391,393/2012
	Бутерброд с сыром	15/5/5	2,6	3,7	8	77,1	3/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	2,9	3,2	4	60,3	
	Кисломолочный продукт (Ряженка)	100	2,9	3,2	4	60,3	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	547	19,53	18,86	71,19	530,80	
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150/7	3,1	4,2	11,4	104,7	37/2004
	Гуляш из говядины	60	10,1	9,8	2,4	139,2	54-2м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,3	4,4	16	102,8	186/2004
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	280,00	10,60	14,20	17,90	236,90	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	14,1	61	398/2012
	Омлет натуральный с маслом	130	10,1	14	3,8	175,9	110/2004
Итого за 2 день		1277	39,94	44,77	126,19	1075	

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У		
День 3							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	360	9,65	9,83	51	306,7	
	Каша вязкая манная молочная	150	4,65	5,53	18,8	112	88/2004
	Какао с молоком	180	3,6	3,2	16,5	106,9	397/2012
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/4/6	1,4	1,1	15,7	87,8	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	140	4,3	3,8	7	79,3	
	Молоко кипяченое	140	4,3	3,8	7	79,3	400/2012
ОБЕД	норма не менее 450	560	15,43	13,05	75,32	497,4	
	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	150/6/4	2,46	3,6	12,58	87,2	33/2004
	Тефтели мясные (1 вариант)	40/20	7,5	4,8	6,9	112,5	286,355/2012
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	206/2004
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	207	6,2	4,5	39	223	
	Чай с молоком	150/7	2,2	1,9	11,9	74	391,394/2012
	Сдоба обыкновенная	50	4	2,6	27,1	149	466/2012
Итого за 3 день		1267	35,58	31,18	172,32	1106,4	

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У		
День 4							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	360	12,5	10,4	48,85	311,5	
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,2	6	21,3	124,6	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2,1	12,7	81,1	395/2012
	Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3	54-6о-2020
	Хлеб пшеничный/батон	30	2,4	0,3	14,7	77,5	ТН
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	0,3	0	0,44	79,2	
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,3	0	22,8	79,2	399/2012
ОБЕД	норма не менее 450	565	19,68	9,90	68,84	466,10	
	Горошек зеленый	30	0,20	0,1	1,8	11,1	54-20з-2020
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/15	5,5	2,01	9,65	78,6	84,124/2012
	Голубцы ленивые	120	10,5	6,7	15,1	164,3	298/2012
	Соус сметанный	30	0,45	0,63	0,9	28	54-1соус-2020
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	250,00	5,20	4,49	23,80	157,90	
	Чай с сахаром	150	0	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
	Макаронны отварные с сыром	100	5,2	4,49	19	138,3	54-3г-2020
Итого за 4 день		1325	37,68	24,79	141,9	1014,7	

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У		
День 5							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	358,00	8,58	12,45	38,01	296,95	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93/2004
	Чай с молоком	180/8	2,6	2,3	14,3	88,7	391,394/2012
	Бутерброд с маслом	20	1,22	3,77	7,31	68	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	2,9	3,2	4	60,3	
	Кисломолочный продукт (Снежок)	100	2,9	3,2	4	60,3	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	580	15,38	16,43	67,55	501,80	251/2004
	Салат из свеклы отварной	30	0,4	1,3	2,3	22,9	54-13з-2020
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	150/6/4	2,2	3,6	5,2	70,9	56/2004
	Котлеты, рубленые из птицы или кролика	50	7,60	6,8	7,7	124,2	305/2012
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	206/2004
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,1	0,1	21,5	87,8	372/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	260	7,54	6,77	37,8	248,71	
	Гребешок с повидлом из дрожжевого теста	60	4,54	4,07	25,3	157,11	417/2008
	Молоко кипяченое	100	3	2,7	5	56,6	400/2012
	Плоды свежие в ассортименте/мандарин	100	0	0	7,5	35	368/2012
Итого за 5 день		1298,00	34,40	38,85	147,36	1107,76	

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У		
День 6							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	370,00	8,74	7,55	37,81	259,89	
	Суп молочный с крупой	150	4,32	4,97	13,71	117	43/2004
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2	395/2012
	Яйцо вареное	20	2,4	2	0,15	28,3	54-6о-2020
	Хлеб пшеничный/батон	20	1,62	0,18	9,8	51,69	Тгн
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	0,3	0	22,8	79,2	
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,3	0	22,8	79,2	399/2012
ОБЕД	норма не менее 450	557	17,04	14,68	68,7	469,9	
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	150/7	3,2	2,9	13,1	78,9	36/2004
	Биточки из говядины	60	8,4	6,8	6,1	119,3	161/2004
	Капуста тушеная	120	2,41	4,52	8,11	87,6	200/2004
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	260	5,00	5,80	23,20	248,50	
	Чай с сахаром	150	0	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/10	5	5,8	18,4	228,9	130/2004
Итого за 6 день		1337,00	31,08	28,03	152,51	1057,49	

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	375	6,71	7,11	46,3	249,7	
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,2	6	21,3	124,6	91/2004
	Чай с лимоном	180/10/5	0,11	0,01	9,3	37,3	391,393/2012
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/4/6	1,4	1,1	15,7	87,8	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	2,9	3,2	4	60,3	
	Кисломолочный продукт (Ряженка)	100	2,9	3,2	4	60,3	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	535	15,08	13,18	70,45	509,8	
	Бульон с гречками	150/10	5,35	0,75	20,95	112,6	109,115,108/2012
	Суфле из птицы	50/5	5,5	8,2	2,5	143,5	183/2004
	Картофельное пюре	110	2,23	3,8	13,2	104,1	206/2004
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,1	0,1	21,5	87,8	372/2012
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	61,8	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	210	5,04	4,27	39,4	218,11	
	Гребешок с повидлом из дрожжевого теста	60	4,54	4,07	25,3	157,11	417/2008
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	14,1	61	398/2012
Итого за 7 день		1220,00	29,73	27,76	160,15	1037,91	

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У		
День 8							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	353	9,1	11	40,3	312,8	
	Каша вязкая кукурузная молочная	140	3,9	5	18	147	92/2004
	Чай с молоком	180/8	2,6	2,3	14,3	88,7	391,394/2012
	Бутерброд с сыром	15/5/5	2,6	3,7	8	77,1	3/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	0,3	0	22,8	79,2	
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,3	0	22,8	79,2	399/2012
ОБЕД	норма не менее 450	527	14,57	14,85	76,09	513,4	
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	150/7	3,2	2,9	13	78,9	38/2004
	Зразы рубленые	50	6,38	6,5	7,1	115,5	210/2003
	Рис отварной с овощами	110	2,7	5,1	18,7	155,5	191/2004
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	61,8	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	200	7,7	10,35	26,2	195,5	
	Манник со сгущенным молоком	50/10	3,4	6,55	19,2	116,2	274/2004
	Молоко кипяченое	140	4,3	3,8	7	79,3	400/2012
Итого за 8 день		1230,00	31,67	36,20	165,39	1100,90	

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У		
День 9							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	350,00	8,77	12,53	38,01	299,45	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,75	6,36	16,4	140,25	93/2004
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2	395/2012
	Бутерброд с маслом	20	1,22	3,77	7,31	68	1/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	0,3	0	22,8	79,2	
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,3	0	22,8	79,2	399/2012
ОБЕД	норма не менее 450	563	15,13	10,76	77,49	478	
	Свекольник с мясом и со сметаной	150/6/4	2,5	3,9	8,3	87,2	34/2004
	Тефтели рыбные тушеные, с соусом сметанным с томатом	40/20	5,1	3,1	6	76,5	261,355/2012
	Макаронные изделия отварные с маслом	123	4,5	3,3	21,8	130,2	205,204/2012
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	280	3,8	7,02	27,8	201,72	
	Чай с сахаром	150	0	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
	Котлеты картофельные	110	3,5	6,7	22,4	163,5	139/2012
	Соус сметанный	20	0,3	0,32	0,6	18,62	54-1соус-2020
Итого за 9 день		1343,00	28,00	30,31	166,10	1058,37	

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		1-3 лет	Б	Ж	У		
День 10							
ЗАВТРАК	норма не менее 350	358	8,22	7,48	42,1	275,99	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4	5	18	135,6	84/2004
	Чай с молоком	180/8	2,6	2,3	14,3	88,7	391,394/2012
	Хлеб пшеничный/батон	20	1,62	0,18	9,8	51,69	ТН
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	2,9	3,2	4	60,3	
	Кисломолочный продукт (Снежок)	100	2,9	3,2	4	60,3	251/2004
ОБЕД	норма не менее 450	530	18,89	18,45	70,89	495,7	
	Суп-Уха	150	3,2	3,9	15,2	90,2	41/2004
	Гуляш из говядины	60	10,1	9,8	2,4	139,2	54-2м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,3	4,4	16	102,8	186/2004
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,33	12,3	61,8	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 200	200	7,06	5,25	40,9	238,16	
	Сдоба обыкновенная	50	4	2,6	27,1	149	466/2012
	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,8	89,16	397/2012
Итого за 10 день		1188	37,07	34,38	157,89	1070,15	
Итого за 10 дней		12745,00	334,21	327,85	1580,55	10621,03	
Среднее значение за период		1274,50	33,42	32,79	158,06	1062,10	