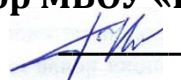




«Утверждаю»
Директор МБОУ «Ильпанурская ООШ»
 **Князев Г.Г.**

Перспективное двухнедельное меню

МБОУ «Ильпанурская основная общеобразовательная школа»

/дошкольная группа/ с 1,5 до 3 лет (сезон: осень-зима-весна).

1 неделя 2025-2026 г.

День недели	Наименование блюд	Выход г. 1,5-3 лет.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность	№ РЕЦ.
Понедельник	1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак						
	Каша манная	150	2,21	3,71	15,03	132	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,58	1,75	18,6	75	252
	Хлеб пшеничный	35	3,2	0,4	18,4	78,75	ТТК
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	93
	Итого:	365				391,75	
	Обед						
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	7,49	5,69	11,61	101,7	67,107
	Картофельное пюре	120	2,24	3,84	13,25	109	206
	Гуляш (говядина)	50	15,47	12,12	3,93	85,21	277
	Компот из свежих плодов(яблоко)	150	0,14	0,14	13,5	107	372
	Хлеб р/ж	40	3,65	0,65	22,0	90,4	ТТК
	Итого:	510				493,31	
	Полдник:						
	Запеканка творожно – манная со сгущённым молоком	90	5,96	5,64	40,77	138,93	102
	Чай с лимоном	150	0,036	0	17,65	34	393
	Итого:	240				172,93	
	Всего за день:	1115 г.				1057,99	

<i>День недели</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход г. 1,5-3 лет.</i>	<i>Белки г.</i>	<i>Жиры г.</i>	<i>Углеводы г.</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ РЕЦ.</i>
Вторник	1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак						
	Каша пшённая	150	6,3	7,2	25,5	143,94	96
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	89,16	397
	Хлеб пшеничный	35	3,2	0,4	18,4	78,75	ТТК
	Конфета	15	1,8	8,4	18,3	78	
	Итого:	350				311,85	
	Обед:						
	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	150	4,4	4,2	13,0	132	81,107
	Гречка	110	6,38	5,63	38,33	176,98	165
	Котлета(говядина)	50	11,1	10,42	41,28	116,42	42
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,14	8,12	21,72	64,95	376
	Хлеб р/ж	40	3,65	0,65	22,0	90,4	
	Итого:	500				580,75	
	Полдник:						
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,68	5,2	18,8	108,9	93
	Чай	150	0,36	-	0,072	64,95	392
	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,4	18,4	45	ТТК
	Итого:	320				218,85	
	Всего за день:	1170 г.				1189,45	

День недели	Наименование блюд	Выход г. 1,5-3 лет.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность	№ РЕЦ.
Среда	1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак:						
	Каша ячневая вязкая	150	5,76	6,3	27,92	143,77	99
	Чай с лимоном	180	0,036	0,01	17,65	60,3	393
	Бутерброт с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
	Итого:	365				312,07	
	Обед:						
	Рассольник Ленинградский с птицей	150	3,88	4,2	13,56	81,0	76,138
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,392	3,372	21,096	99,288	205
	Рыба отварная	50	14,08	1,92	0,62	83,15	242
	Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	13,5	107	372
	Хлеб р/ж	40	3,65	0,65	22,0	90,4	ТТК
	Итого:	510				460,84	
	Полдник:						
	Каша рисовая молочная	150	5,28	9,35	22,26	149,25	9
	Чай без сахара	150	0,36	0,09	0,072	2,11	391
	Хлеб пшеничный	35	3,2	0,4	18,4	78,75	ТТК
	Итого:	335				210,21	
	Всего за день:	1210г.				983,12	

<i>День недели</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход г. 1,5-3 лет.</i>	<i>Белки г.</i>	<i>Жиры г.</i>	<i>Углеводы г.</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ РЕЦ.</i>
	1	2	3	4	5	6	7
Четверг	Завтрак:						
	Каша «Дружба »	150	4,62	6,24	27,75	155	155
	Кофейный напиток	150	2,58	1,75	18,6	75	252
	Хлеб пшеничный	35	3,2	0,4	18,4	78,75	ТТК
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	95
	Итого:	365				408,1	
	Обед:						
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	150	1,98	1,98	12,24	120	82,121
	Рагу овощное с мясом (птицы)	120	2,1	11,28	11,86	136,36	137
	Компот из смеси с/ф	150	0,14	0,12	21,72	64,95	376
	Хлеб р/ж	40	3,65	0,65	22,0	90,4	
	Итого:	460				411,71	
	Полдник:						
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	130	5,43	7,02	22,59	146,68	185
	Чай с молоком	150	2,66	2,34	14,31	62,30	394
	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,4	18,4	45	ТТК
	Итого:	300				253,98	
	Всего за день:	1125 г.				1099,54	

<i>День недели</i>	<i>Наименование блюد</i>	<i>Выход г. 1,5-3 лет.</i>	<i>Белки г.</i>	<i>Жиры г.</i>	<i>Углеводы г.</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ РЕЦ.</i>
	1	2	3	4	5	6	7
Пятница	Завтрак:						
	Вермышель молочная	150	7,18	6,5	23,54	184,35	25
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	89,16	397
	Бутерброт с сыром	43	6,38	7,82	17,77	87,0	3
	Итого:	373				360,51	
	Обед:						
	Борщ с картофелем на костном бульоне	150	8,96	5,64	13,16	104,1	63
	Плов с цыплёнком	150	19,33	16,19	33,99	218,14	28
	Компот с изюмом	150	0,14	0,12	21,72	64,95	376
	Хлеб р/ж	40	3,65	0,65	22,0	90,4	ТТК
	Итого:	490				477,60	
	Булочка «Домашняя» молочная	50	4,2	5,6	20,3	143	274
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,44	130
	Итого:	250				227,44	
	Всего за день:	1113 г.				1190,65	

2 неделя 2025-2026 год.

День недели	Наименование блюда	Выход г. 1,5-3 лет.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность	№ РЕЦ.
Понедельник	1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак						
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	150	5,43	7,02	22,59	146,68	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,58	1,75	18,6	75	252
	Бутерброт с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	3
	Итого:	365				329,68	
	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	150	4,4	4,2	13	132	81,107
	Жаркое по Домашнему	150	27,53	7,47	21,95	170,18	276
	Компот из смеси с/ф	150	0,14	0,12	21,72	64,95	376
	Хлеб р/ж	40	3,65	0,65	22,0	90,4	ТТК
	Итого:	490				457,53	
	Полдник:						
	Сырники из творога со сгущённым молоком	90	18,96	12,67	11,4	112,66	231
	Чай с лимоном	150	0,036	0,01	17,65	34	393
	Итого:	240				146,66	
	Всего за день:	1095 г.				933,87	

<i>День недели</i>	<i>Наименование блюد</i>	<i>Выход г. 1,5-3 лет.</i>	<i>Белки г.</i>	<i>Жиры г.</i>	<i>Углеводы г.</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ РЕЦ.</i>
Вторник	1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак						
	Каша пшеничная молочная	150	3,78	3,47	27,36	130	185
	Хлеб пшеничный	35	3,2	0,4	18,4	78,75	ТТК
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	89,16	397
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	95
	Итого:	365				385,01	
	Обед						
	Суп крестьянский с крупой на к/б	150	2,31	7,73	15,42	69	134
	Картофельное пюре	120	2,24	3,84	13,25	109	206
	Шницель куриный паровой	60	10,88	8,08	10,99	112,2	282
	Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	13,5	107	372
	Хлеб р/ж	40	3,65	0,65	22,0	90,4	ТТК
	Итого:	520				467,6	
	Полдник:						
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	90	38,91	5,6	24,48	124,07	289
	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,44	130
	Конфеты шок.	15	1,8	8,4	18,3	78	
	Итого:	305				286,51	
	Всего за день:	1190 г.				1177,12	

День недели	Наименование блюد	Выход г. 1,5-3 лет.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность	№ РЕЦ.
Среда	1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак						
	Каша манная	150	2,71	3,71	15,03	114,4	185
	Хлеб пшеничный	35	3,2	0,4	18,4	78,75	ТТК
	Чай	150	0,36	0	0,072	39,8	392
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	93
	Итого:	365				339,65	
	Обед						
	Рассольник Домашний	150	7,62	5,06	10,93	135	102
	Рис отварной	110	2,4	4,0	24,5	144,82	314
	Тефтели из говядины	50	19,33	8,18	6,04	105,07	278
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,14	0,12	21,72	64,95	376
	Хлеб р/ж	40	3,65	0,65	22,0	90,4	ТТК
	Итого:	500				539,86	
	Полдник:						
	Пирожки печёные с яблоками	60	3,2	2,8	24,3	137	264
	Чай с молоком с сахором	150	1,3	1,3	10,1	55	394
	Итого:	210				192	
	Всего за день:	1075 г.				1071,51	

<i>День недели</i>	<i>Наименование блюد</i>	<i>Выход г. 1,5-3 лет.</i>	<i>Белки г.</i>	<i>Жиры г.</i>	<i>Углеводы г.</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ РЕЦ.</i>
Четверг	1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак						
	Каша пшённая	150	6,3	7,2	25,5	143,94	96
	Бутерброд с сыром	43	6,58	7,82	19,77	87	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	89,16	397
	Итого:	373				320,1	
	Обед						
	Суп картофельный	150	2,13	2,7	12,01	64,5	89
	Рыба тушёная	50	7,66	3,85	2,2	83,15	247
	Макаронные изделия отварные с макслом	120	4,392	3,372	21,096	99,288	205
	Компот из свежих плодов	150	0,14	0,14	13,5	107	372
	Хлеб р/ж	40	3,65	0,65	22,0	90,4	ТТК
	Итого:	510				444,34	
	Полдник:						
	Суп молочный рисовый	130	6,3	5,13	31,59	95,3	185
	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	8,2	40	392
	Хлеб в/с	35	3,2	0,4	18,4	78,75	ТТК
	Итого:	315				214,05	
	Всего за день:	1198 г.				978,49	

День недели	Наименование блюда	Выход г. 1,5-3 лет.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность	№ РЕЦ.
Пятница	1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак						
	Каша вязкая молочная «Дружба 2 »	150	4,62	6,24	27,75	169	155
	Кофейный напиток с молоком	150	2,58	1,75	18,6	75	252
	Хлеб пшеничный	35	3,2	0,4	18,4	78,75	ТТК
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	95
	Итого:	365				419,12	
	Обед						
	Борщ картофельный на к/б	150	4,48	2,82	6,58	120,6	139
	Гречка	110	6,38	5,65	38,33	176,98	165
	Куриная подлива	50	18,05	14,26	4,58	98,27	56
	Компот из с/ф	150	0,14	0,12	21,72	64,95	376
	Хлеб р/ж	40	3,65	0,65	22,0	90,4	ТТК
	Итого:	500				541,2	
	Полдник:						
	Булочка сдобная	70	7,42	11,58	41,7	130,02	9
	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,44	130
	Итого:	270				214,46	
	Всего за день:	1135 г.				1203,51	