

Экземпляр №1

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Ирнурская начальная
общеобразовательная школа»

_____/Гайсина Н.Р./

Приказ от 30.08.2023г. № 55-О/Д

**Двухнедельное меню
Муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Ирнурская начальная общеобразовательная
школа» для детей от 1 до 3 лет**

День	№ рецепт уры	Прием пищи, наименованиеблюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1 неделя							
1 день		Завтрак					
	302	Каша вязкая ячневая	150	4,14	0,54	28,26	157,34
	685	Чай с сахаром	160	0,2	-	15	46,4
	1	Бутерброд с маслом	40	2,3	7,5	14,7	83,14
			350				286,88
		2 Завтрак					
	ТТН	Сок (яблочный)	150	1,5	-	25,6	81
			150				81
		Обед					
	124	Щи из свежей капусты с мясом	150	8,2	5,3	10	96,65
	461	Тефтели	50	13,1	15,5	12,4	137,78
	194	Рис отварной	110	3,09	6	0,33	138,46
	639/3	Напиток изплодов шиповника	150	0,4	-	23,6	70,5
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,46	0,43	12,7 5	46,2
			490				489,59
		Полдник					
	648	Пудинг из творога	130	16,7	5,2	37,1	116,31
	692	Кофейный напиток	150	2,6	1,5	24,7	92,33
			280				208,64
		Итого					1066,11
2 день		Завтрак					
	68	Каша «Дружба» жидкая	150	6,32	10,18	26,34	168,27
	686	Чай с лимоном	150	0,3	-	15,2	45

	3	Бутерброд с сыром	50	2,6	2,64	5	78,75
			350				292,02
		2 Завтрак					
	ТТН	Кисломолочный продукт (Ряженка)	150	5,22	10,23	7,56	97,2
			150				97,2
		Обед					
	132	Суп карт. с крупой (герк.)	150	7,42	6,72	16,4	84,17
	451	Котлета	50	11,0	10,0	11,2	101,66
	297	Каша рассыпчатая гречневая	110	7,95	6,45	38,85	181,5
	639/3	Компот из ягод сушеных (изюм)	150	6,4	-	27,4	81,25
	ТТН	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,46	0,43	12,75	44
			480				492,58
		Полдник					
	492	Плов из птицы	110	16,3 1	20,1	26,7	140,46
	685	Чай с сахаром	150	0,2	-	11,25	43,5
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,46	0,43	12,75	33
			290				216,96
		Итого					1098,76
3 день		Завтрак					
	311	Каша жидкая пшеничная	150	6,42	5,06	32,25	121,43
	630	Чай с молоком	170	1,6	1,6	17,4	65,25
	1	Бутерброд с маслом	30	2,3	7,5	14,7	99,77
			350				286,45
		2 Завтрак					
	ТТН	Печенье сахарное	25	1,5	1,6	15,3	43,33
	685	Чай с сахаром	150	0,2	-	11,2 5	36,25

			175				79,58
		Обед					
	139	Суп картофель с бобовыми	150	10,8	16,5	22,2	193,05
	489	Рагу из птиц	120	15,6	18	15,5	156
	648	Компот из свежих плодов	180	0,2	-	35,8	95,99
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,46	0,43	12,75	46,2
			480				491,24
		Полдник					
	358	Сырники из творога	130	7,6	6,2	28,3	89,52
	693	Какао с молоком	150	3,4	4,7	30,0	131,17
			280				220,69
		Итого					1077,96
4		Завтрак					
день							
	302	Каша вязкая манная	150	6	3,2	29,3	124,31
	685	Чай с повидлом	180	0,8	21,6	0,1	75,06
	3	Бутерброд с сыром	50	2,6	2,64	5	87,55
			380				286,87
		2 Завтрак					
	ТТН	Сок (грушевый)	150	1,5	-	25,6	81
			150				81
		Обед					
	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	6,13	6,86	13,7 1	105,74
	388	Биточки рыбные	50	19,2	12,96	8,8	142,58
	520	Картофельотварной	110	3,0	7,56	23,76	97,68
	639	Компот из смеси сухофруктов	150	0,8	-	35,8	99,2
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,46	0,43	12,75	46,2
			490				491,4
		Полдник					
	436	Жаркое по-домашнему	110	19,4	18,2	17,6	128,62

	686	Чай с лимоном	150	0,3	-	15,2	45
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,46	0,43	12,7 5	44
			280				217,62
		Итого					1076,89
5		Завтрак					
день							
	311	Каша вязкая рисовая	150	4,8	8,1	20,4	99,73
	692	Кофейный напиток	160	2,6	1,5	24,7	92,33
	1	Бутерброд с маслом	40	2,3	7,5	14,7	99,77
			350				291,83
		2 Завтрак					
	ТТН	Кисломолочный продукт (Биойогурт)	150	5,22	5,76	7,2	95,5
			150				95,5
		Обед					
	110	Борщ с картофелем	150	6,1	8,7	13,5	117,75
	437	Гуляш	50	15,2	14,9	3,9	73,34
	302	Каша рассыпчатая гречневая	120	5,1	7,0	29,8	157,73
	638	Компот из свежих плодов	150	1,2	-	32,2	100,8
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,46	0,43	12,75	46,2
			510				495,82
		Полдник					
	769	Булочка домашняя	50	4,5	7,8	36,2	138,69
	630	Чай с молоком	170	1,6	1,6	17,4	73,95
			220				212,64
		Итого					1095,79
День	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
2 неделя							

1		Завтрак					
день							
	302	Каша «Дружба» жидкая	140	6,32	10,18	26,34	150,63
	686	Чай с лимоном	180	0,3	-	15,2	54
	1	Бутерброд с маслом	30	2,3	7,5	14,7	87,3
			350				291,93
		2 Завтрак					
	ТТН	Сок (яблочный)	150	1,5	-	25,6	81
			150				81
		Обед					
	138	Суп картоф. с крупой	150	8,96	6,48	5,04	121,63
	451	Котлета	50	11,06	10,08	11,2	130
	332	Макароны отварные	110	5,2	1,1	35,2	126,21
	639/3	Напиток изплодов шиповника	150	0,4	-	23,6	70,5
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,46	0,43	12,75	46,2
			490				494,54
		Полдник					
	733	Оладьи	130	10,9	10,5	68,7	168
	685	Чай с сахаром	150	0,2	-	15	43,5
			280				211,5
		Итого					1078,97
2		Завтрак					
день							
	311	Каша жидкая пшеничная	150	6,1	10,1	32,9	100,14
	693	Какао с молоком	150	3,4	4,7	30,0	122,89
	3	Бутерброд с сыром	50	2,6	2,64	5	70
			350				293,03
		2 Завтрак					
	ТТН	Кисломолочный продукт (Ряженка)	150	5,22	10,23	7,56	97,2
			150				97,2
		Обед					
	134	Суп крестьянский скрупой	150	9,2	5,6	20,1	143,33

	492	Плов из птиц	120	16,31	20,1	26,7	235,81
	639/3	Компот из ягод сушеных (изюм)	150	6,4	-	27,4	71,55
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,46	0,43	12,75	46,2
			450				496,89
		Полдник					
	358	Сырники из творога	130	7,6	6,2	9,43	146,22
	630	Чай с молоком	150	1,6	1,6	17,4	65,25
			280				211,47
		Итого					1098,59
3 день		Завтрак					
	302	Каша вязкая манная	150	6	3,2	29,3	144,38
	686	Чай с лимоном	150	0,3	-	15,2	545
	1	Бутерброд с маслом	50	2,3	7,5	14,7	101,85
			350				291,23
		2 Завтрак					
	ТТН	Сок (грушевый)	150	1,5	-	25,6	81
			150				81
		Обед					
	110	Борщ с картофелем	150	6,1	8,7	13,5	117,75
	369	Рыба отварная	50	11,8	2,8	-	74,29
	520	Картофель отварной	110	2,5	6,3	19,8	153,32
	639	Компот из смеси с/фруктов	180	0,8	-	35,8	99,2
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,46	0,43	12,75	46,2
			510				490,76
		Полдник					
	160	Суп молочный с мак. изд	150	7	7,9	21,7	98,7
	685	Чай с повидлом	150	0,8	21,6	0,1	70
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,46	0,43	12,75	46,2
			330				214,9
		Итого					1077,89

4 день		Завтрак					
	302	Каша вязкая пшено	150	0,7	0,2	31,7	145,95
	692	Кофейный напиток	150	2,6	1,5	24,7	92,33
	3	Бутерброд с сыром	50	2,6	2,64	5	52,5
			350				290,78
		2 Завтрак					
	ТТН	Кисломолочный продукт (Биойогрут)	150	5,22	5,76	7,2	95,5
			150				95,5
		Обед					
	124	Щи из свежей капусты с картофелем	150	10,8	9,3	9,2	97,92
	487	Птица отварная	50	16,94	14,56	0,42	98,18
	302	Каша рассыпчатая гречневая	110	7,95	6,45	38,85	181,5
	639/3	Напиток из плодов шиповника	150	0,4	-	23,6	70,5
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,46	0,43	12,7 5	46,2
			490				494,3
		Полдник					
	648	Пудинг из творога	130	18,5	12,8	26,8	146,78
	630	Чай с молоком	150	1,6	1,6	17,4	65,25
			280				212,03
		Итого					1092,61
5 день		Завтрак					
	302	Каша вязкая ячневая	150	6,22	9,86	40,22	144,27
	1	Бутерброд с маслом	30	2,3	7,5	14,7	99,77
	686	Чай с лимоном	180	0,3	-	15,2	45
			360				289,04
		2 Завтрак					
	ТТН	Печенье сахарное	25	1,5	1,6	15,3	43,33

	685	Чай с сахаром	150	0,2	-	11,25	36,25
							79,58
		Обед					
	139	Суп картофельный с бобовыми	150	10,3	16,5	22,2	193,05
	436	Жаркое по-домашнему	120	19,4	18,2	17,6	161,2
	648	Компот из свежих плодов	150	1,2	-	32,2	94,5
	ТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,46	0,43	12,75	46,2
			450				494,95
		Полдник					
	729	Блины	60	7,9	15,1	49,5	83,2
	693	Какао с молоком	150	3,4	4,7	30,0	131,66
			210				214,86
		Итого					1078,43