

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 3 до 7 лет**

День	№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1 неделя</b>							
<b>1 день</b>		<b>Завтрак</b>					
	302	Каша вязкая ячневая	185	4,14	0,54	28,26	206,1
	685	Чай с сахаром	180	0,2	-	15	52,2
	1	Бутерброд смаслом	35	2,3	7,5	14,7	116,4
			<b>400</b>				<b>374,7</b>
		<b>2 Завтрак</b>					
	ТТН	Сок (яблочный)	180	1,5	-	25,6	97,2
			<b>180</b>				<b>97,2</b>
		<b>Обед</b>					
	124	Щи из свежей капусты с мясом	200	8,2	5,3	10	128,86
	461	Тефтели	70	13,1	15,5	12,4	192,89
	194	Рис отварной	130	3,09	6	0,33	163,64
	639/3	Напиток из плодов шиповника	180	0,4	-	23,6	84,6
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,46	0,43	12,7 5	66
			<b>610</b>				<b>635,99</b>
		<b>Полдник</b>					
	648	Пудинг из творога	150	16,7	5,2	37,1	174,46
	692	Кофейный напиток	180	2,6	1,5	24,7	110,79
			<b>330</b>				<b>285,25</b>
		<b>Итого</b>					<b>1393,14</b>
<b>2 день</b>		<b>Завтрак</b>					
	68	Каша «Дружба» жидкая	185	6,32	10,18	26,34	200,84
	686	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60

	3	Бутерброд с сыром	50	2,6	2,64	5	105
			<b>435</b>				<b>365,8</b>
		<b>2 Завтрак</b>					
	ТТН	Кисломолочный продукт (Ряженка)	180	5,22	10,23	7,56	97,2
			<b>180</b>				<b>97,2</b>
		<b>Обед</b>					
	132	Суп карт. с крупой (герк.)	200	7,42	6,72	16,4	112,22
	451	Котлета	70	11,0	10,0	11,2	142,33
	297	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,95	6,45	38,85	214,5
	639/3	Компот из ягод сушеных (изюм)	180	6,4	-	27,4	97,2
	ТТН	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,46	0,43	12,75	66
			<b>610</b>				<b>632,25</b>
		<b>Полдник</b>					
	492	Плов из птицы	130	16,3 1	20,1	26,7	166
	685	Чай с сахаром	180	0,2	-	11,25	52,2
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,46	0,43	12,75	66
			<b>340</b>				<b>284,2</b>
		<b>Итого</b>					<b>1379,45</b>
<b>3 день</b>		<b>Завтрак</b>					
	311	Каша жидкая пшеничная	185	6,42	5,06	32,25	166,4
	630	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	87
	1	Бутерброд смаслом	35	2,3	7,5	14,7	116,4
			<b>420</b>				<b>369,8</b>
		<b>2 Завтрак</b>					
	ТТН	Печенье сахарное	30	1,5	1,6	15,3	52
	685	Чай с сахаром	180	0,2	-	11,2 5	43,5

			<b>210</b>				<b>95,5</b>
		<b>Обед</b>					
	139	Суп картоф. с бобовыми	200	10,8	16,5	22,2	257,4
	489	Рагу из птиц	150	15,6	18	15,5	195
	648	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	35,8	106,66
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,46	0,43	12,75	66
			<b>600</b>				<b>625,06</b>
		<b>Полдник</b>					
	358	Сырники из творога	70	7,6	6,2	28,3	125,33
	693	Какао с молоком	180	3,4	4,7	30,0	157,99
			<b>250</b>				<b>283,32</b>
		<b>Итого</b>					<b>1373,68</b>
<b>4</b>		<b>Завтрак</b>					
<b>день</b>							
	302	Каша вязкая манная	180	6	3,2	29,3	165,75
	685	Чай с повидлом	200	0,8	21,6	0,1	83,4
	3	Бутерброд с сыром	60	2,6	2,64	5	105
			<b>440</b>				<b>354,1</b>
		<b>2 Завтрак</b>					
	ТТН	Сок (Грушевый)	180	1,5	-	25,6	97,2
			<b>180</b>				<b>97,2</b>
		<b>Обед</b>					
	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,13	6,86	13,7 1	140,99
	388	Биточки рыбные	70	19,2	12,96	8,8	199,61
	520	Картофельотварной	130	3,0	7,56	23,76	115,44
	639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,8	-	35,8	111,6
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,46	0,43	12,75	66
			<b>610</b>				<b>633,64</b>
		<b>Полдник</b>					
	436	Жаркое по-домашнему	130	19,4	18,2	17,6	152

	686	Чай с лимоном	180	0,3	-	15,2	54
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,46	0,43	12,7 5	66
			<b>340</b>				<b>272</b>
		<b>Итого</b>					<b>1356,94</b>
<b>5</b>		<b>Завтрак</b>					
<b>день</b>							
	311	Каша вязкая рисовая	185	4,8	8,1	20,4	136,67
	692	Кофейный напиток	180	2,6	1,5	24,7	110,79
	1	Бутерброд с маслом	35	2,3	7,5	14,7	116,4
			<b>400</b>				<b>363,8</b>
		<b>2 Завтрак</b>					
	ТТН	Кисломолочный продукт (Биоогурт)	180	5,22	5,76	7,2	95,5
			<b>180</b>				<b>95,5</b>
		<b>Обед</b>					
	110	Борщ с картофелем	200	6,1	8,7	13,5	157
	437	Гуляш	70	15,2	14,9	3,9	102,67
	302	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,1	7,0	29,8	182
	638	Компот из свежих плодов	200	1,2	-	32,2	126
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,46	0,43	12,75	66
			<b>650</b>				<b>633,67</b>
		<b>Полдник</b>					
	769	Булочка домашняя	70	4,5	7,8	36,2	194,17
	630	Чай с молоком	180	1,6	1,6	17,4	78,3
			<b>250</b>				<b>272,47</b>
		<b>Итого</b>					<b>13135,5</b>
<b>День</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции (г)</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность(ккал)</b>
				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
<b>2 неделя</b>							

<b>1</b> день		<b>Завтрак</b>					
	302	Каша «Дружба» жидкая	180	6,32	10,18	26,34	200,84
	686	Чай с лимоном	180	0,3	-	15,2	54
	1	Бутерброд с маслом	40	2,3	7,5	14,7	116,4
			<b>400</b>				<b>371,2</b>
		<b>2 Завтрак</b>					
	ТТН	Сок (Яблочный)	180	1,5	-	25,6	81
			<b>180</b>				<b>81</b>
		<b>Обед</b>					
	138	Суп картоф. с крупой	180	8,96	6,48	5,04	145,96
	451	Котлета	70	11,06	10,08	11,2	182
	332	Макароны отварные	130	5,2	1,1	35,2	156,26
	639/3	Напиток изплодов шиповника	180	0,4	-	23,6	84,6
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,46	0,43	12,75	66
			<b>600</b>				<b>634,82</b>
		<b>Полдник</b>					
	733	Оладьи	80	10,9	10,5	68,7	224
	685	Чай с сахаром	180	0,2	-	15	52,2
			<b>260</b>				<b>276,2</b>
		<b>Итого</b>					<b>1363,26</b>
<b>2</b> день		<b>Завтрак</b>					
	311	Каша жидкая пшеничная	180	6,1	10,1	32,9	138,66
	693	Какао с молоком	180	3,4	4,7	30,0	158
	3	Бутерброд с сыром	40	2,6	2,64	5	70
			<b>400</b>				<b>366,6</b>
		<b>2 Завтрак</b>					
	ТТН	Кисломолочный продукт (Ряженка)	180	5,22	10,23	7,56	97,2
			<b>180</b>				<b>97,2</b>
		<b>Обед</b>					
	134	Суп крестьянский скрупой	200	9,2	5,6	20,1	191,11

	492	Плов из птиц	150	16,31	20,1	26,7	282,97
	639/3	Компот из ягод сушеных (изюм)	200	6,4	-	27,4	95,4
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,46	0,43	12,75	96
			<b>600</b>				<b>665,48</b>
		<b>Полдник</b>					
	358	Сырники из творога	150	7,6	6,2	9,43	175,46
	630	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,4	87
			<b>350</b>				<b>262,46</b>
		<b>Итого</b>					<b>1391,74</b>
<b>3</b>		<b>Завтрак</b>					
<b>день</b>							
	302	Каша вязкая манная	180	6	3,2	29,3	193,5
	686	Чай с лимоном	180	0,3	-	15,2	54
	1	Бутерброд с маслом	40	2,3	7,5	14,7	116,4
			<b>400</b>				<b>363,9</b>
		<b>2 Завтрак</b>					
	ТТН	Сок (Грушевый)	180	1,5	-	25,6	97,2
			<b>180</b>				<b>97,2</b>
		<b>Обед</b>					
	110	Борщ с картофелем	200	6,1	8,7	13,5	157
	369	Рыба отварная	70	11,8	2,8	-	104
	520	Картофель отварной	130	2,5	6,3	19,8	181,2
	639	Компот из смеси с/фруктов	200	0,8	-	35,8	124
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,46	0,43	12,75	66
			<b>630</b>				<b>632,2</b>
		<b>Полдник</b>					
	160	Суп молочный с мак. изд	180	7	7,9	21,7	126,9
	685	Чай с повидлом	180	0,8	21,6	0,1	83,4
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,46	0,43	12,75	66
			<b>390</b>				<b>276,3</b>
		<b>Итого</b>					<b>1369,6</b>
<b>4</b>		<b>Завтрак</b>					

<b>день</b>							
	302	Каша вязкая пшено	185	0,7	0,2	31,7	180
	692	Кофейный напиток	180	2,6	1,5	24,7	110,79
	3	Бутерброд с сыром	40	2,6	2,64	5	70
			<b>405</b>				<b>360,7</b>
		<b>2 Завтрак</b>					
	ТН	Кисломолочный продукт (Биойогурт)	180	5,22	5,76	7,2	95,5
			<b>180</b>				<b>95,5</b>
		<b>Обед</b>					
	124	Щи из свежейкапусты с картофелем	180	10,8	9,3	9,2	117,51
	487	Птица отварная	80	16,94	14,56	0,42	142,8
	302	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,95	6,45	38,85	214,5
	639/3	Напиток из плодов шиповника	180	0,4	-	23,6	84,6
	ТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,46	0,43	12,7 5	66
			<b>600</b>				<b>625,41</b>
		<b>Полдник</b>					
	648	Пудинг из творога	150	18,5	12,8	26,8	200,16
	630	Чай с молоком	180	1,6	1,6	17,4	78,3
			<b>330</b>				<b>278,46</b>
		<b>Итого</b>					<b>1360,07</b>
<b>5 день</b>		<b>Завтрак</b>					
	302	Каша вязкая ячневая	185	6,22	9,86	40,22	205,31
	1	Бутерброд с маслом	35	2,3	7,5	14,7	116,4
	686	Чай с лимоном	180	0,3	-	15,2	54
			<b>400</b>				<b>375,7</b>
		<b>2 Завтрак</b>					
	ТН	Печенье сахарное	30	1,5	1,6	15,3	52
	685	Чай с сахаром	<b>180</b>	<b>0,2</b>	-	<b>11,25</b>	<b>43,5</b>

			210				<b>95,5</b>
		<b>Обед</b>					
	139	Суп картофельный с бобовыми	200	10,3	16,5	22,2	257,4
	436	Жаркое по-домашнему	150	19,4	18,2	17,6	186
	648	Компот из свежих плодов	200	1,2	-	32,2	126
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,46	0,43	12,75	66
			<b>600</b>				<b>635,4</b>
		<b>Полдник</b>					
	729	Блины	100	7,9	15,1	49,5	128
	693	Какао с молоком	180	3,4	4,7	30,0	157,99
			<b>380</b>				<b>285,99</b>
		<b>Итого</b>					<b>1392,59</b>