

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	
1 неделя							
1 день		Завтрак					
	302	Каша вязкая ячневая	185	2,14	3,57	38,26	206,1
	685	Чай с сахаром	180	0,2	-	15	52,2
	1	Бутерброд смаслом	35	2,3	7,5	14,7	116,4
			400				374,7
		2 Завтрак					
	ТТН	Сок (яблочный)	180	1,5	-	25,6	97,2
			180				97,2
		Обед					
	124	Щи из свежей капусты с мясом	200	6,3	5,3	10	128,86
	461	Тефтели	70	7,9	15,5	7,4	192,89
	194	Рис отварной	130	3	6	0,33	163,64
	639/3	Напиток из плодов шиповника	180	0,4	-	23,6	84,6
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,46	0,43	12,7 5	66
			610				635,99
		Полдник					
	648	Пудинг из творога	150	12,7	5,2	23,36	174,46
	692	Кофейный напиток	180	2,6	1,5	24,7	110,79
			330				285,25
		Итого	1520	40,5	45,0	195,7	1393,14
2 день		Завтрак					
	68	Каша «Дружба» жидкая	185	4,32	8,18	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
			435				365,8
		2 Завтрак					
	ТНН	Кисломолочный продукт (Ряженка)	180	4,35	4,8	6	97,2
			180				97,2
		Обед					
	132	Суп карт. с крупой (герк.)	200	5,42	8,47	16,4	112,22
	451	Котлета	70	6,1	10,4	11,2	142,33
	297	Каша рассыпчатая гречневая	130	4,09	6,45	38,85	214,5
	639/3	Компот из ягод сушеных (изюм)	180	6,4	-	27,4	97,2
	ТНН	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,46	0,43	12,75	66
			610				632,25
		Полдник					
	492	Плов из птицы	130	3,8	3,2	12,56	166
	685	Чай с сахаром	180	0,2	-	11,25	52,2
	ТНН	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,46	0,43	12,75	66
			340				284,2
		Итого	1565	40,5	45,0	195,7	1379,45
3 день		Завтрак					
	311	Каша жидкая пшеничная	185	6,42	5,06	15,3	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
			420				369,8
		2 Завтрак					
	ТНН	Печенье сахарное	30	1,5	1,6	13,2	52
	685	Чай с сахаром	180	0,2	-	11,2 5	43,5
			210				95,5

		Обед					
	139	Суп картоф. с бобовыми	200	10,8	15,51	22,2	257,4
	489	Рагу из птиц	150	5,02	2,4	4,8	195
	648	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	25,8	106,66
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,46	0,43	12,75	66
			600				625,06
		Полдник					
	358	Сырники из творога	150	7,6	6,2	28,3	125,33
	693	Какао с молоком	180	3,4	4,7	30,0	157,99
			330				283,32
		Итого	1560	40,5	45,0	195,7	1373,68
4		Завтрак					
день							
	302	Каша вязкая манная	180	6	3,2	29,3	165,75
	685	Чай с повидлом	200	0,8	18,04	0,1	83,4
	3	Бутерброд с сыром	60	2,6	2,64	5	105
			440				354,1
		2 Завтрак					
	ТТН	Сок (Грушевый)	180	1,5	-	25,6	97,2
			180				97,2
		Обед					
	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,13	6,86	13,7 1	140,99
	388	Биточки рыбные	70	12	8,1	8,8	199,61
	520	Картофельотварной	130	3,0	4,1	19,09	115,44
	639	Компот из смеси сухофруктов	180	0,8	-	35,8	111,6
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,46	0,43	12,75	66
			610				633,64
		Полдник					
	436	Жаркое по-домашнему	130	4,45	1,2	17,6	152
	686	Чай с лимоном	180	0,3	-	15,2	54

	ТНН	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,46	0,43	12,7 5	66
			340				272
		Итого	1570	40,5	45,0	195,7	1356,94
5 день		Завтрак					
	311	Каша вязкая рисовая	185	4,8	8,1	20,4	136,67
	692	Кофейный напиток	180	2,6	1,5	9,9	110,79
	1	Бутерброд с маслом	35	2,3	7,5	14,7	116,4
			400				363,8
		2 Завтрак					
	ТНН	Кисломолочный продукт (Биоюгурт)	180	4,35	4,8	6	95,5
			180				95,5
		Обед					
	110	Борщ с картофелем	200	6,1	6,67	13,5	157
	437	Гуляш	70	6,49	1,6	3,9	102,67
	302	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,1	5,0	28,75	182
	638	Компот из свежих плодов	200	1,2	-	32,2	126
	ТНН	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,46	0,43	12,75	66
			650				633,67
		Полдник					
	769	Булочка домашняя	100	4,5	7,8	36,2	194,17
	630	Чай с молоком	180	1,6	1,6	17,4	78,3
			280				272,47
		Итого	1510	40,5	45,0	195,7	1365,44
День	№ рецепт уры	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	180	6,32	10,18	16,34	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
			400				371,2
		2 Завтрак					
	ТН	Сок (Яблочный)	180	1,5	-	25,6	81
			180				81
		Обед					
	138	Суп картоф. с крупой	200	8,96	6,48	5,04	145,96
	451	Котлета	70	7,06	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
	ТН	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,46	0,43	12,75	66
			620				634,82
		Полдник					
	733	Оладьи	130	6,8	9,23	21,07	224
	685	Чай с сахаром	180	0,2	-	15	52,2
			310				276,2
		Итого	1510	40,5	45,0	195,7	1363,22
2 день		Завтрак					
	311	Каша жидкая пшеничная	180	3,1	10,1	32,9	138,66
	693	Какао с молоком	180	2,39	4,7	30,0	158
	3	Бутерброд с сыром	40	2,6	2,64	5	70
			400				366,6
		2 Завтрак					
	ТН	Кисломолочный продукт (Ряженка)	180	4,35	4,8	6	97,2
			180				97,2
		Обед					
	134	Суп крестьянский скрупой	200	7,2	5,6	20,1	191,11
	492	Плов из птиц	150	3,8	8,93	26,72	282,97

	639/3	Компот из ягод сушеных (изюм)	200	6,4	-	35,4	95,4
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,46	0,43	12,75	96
			600				665,48
		Полдник					
	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
			350				262,46
		Итого	1530	40,5	45,0	195,7	1391,74
3 день		Завтрак					
	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
			400				363,9
		2 Завтрак					
	ТТН	Сок (Грушевый)	180	1,5	-	25,6	97,2
			180				97,2
		Обед					
	110	Борщ с картофелем	200	6,1	8,7	13,5	157
	369	Рыба отварная	70	10,28	2,8	-	104
	520	Картофель отварной	130	2,5	6,03	14,3	181,2
	639	Компот из смеси с/фруктов	200	0,8	-	35,8	124
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,46	0,43	12,75	66
			630				632,2
		Полдник					
	160	Суп молочный с мак. изд	180	7	7,9	21,7	126,9
	685	Чай с повидлом	180	0,8	8,01	0,1	83,4
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,46	0,43	12,75	66
			390				276,3
		Итого	1600	40,5	45,0	195,7	1369,6
4 день		Завтрак					

	302	Каша вязкая пшено	185	0,7	0,2	31,7	180
	692	Кофейный напиток	180	1,6	1,5	24,7	110,79
	3	Бутерброд с сыром	40	2,6	2,64	5	70
			405				360,7
		2 Завтрак					
	ТТН	Кисломолочный продукт (Биоiogурт)	180	4,35	4,8	6,0	95,5
			180				95,5
		Обед					
	124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,8	9,3	9,2	117,51
	487	Птица отварная	80	4,34	10,32	0,42	142,8
	302	Каша рассыпчатая гречневая	130	3,95	5,41	38,13	214,5
	639/3	Напиток из плодов шиповника	180	0,4	-	23,6	84,6
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,46	0,43	12,7 5	66
			620				625,41
		Полдник					
	648	Пудинг из творога	150	10,7	8,8	26,8	200,16
	630	Чай с молоком	180	1,6	1,6	17,4	78,3
			330				278,46
		Итого	1535	40,5	45,0	195,7	1360,07
5 день		Завтрак					
	302	Каша вязкая ячневая	185	6,22	4,86	20,22	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
			400				375,7
		2 Завтрак					
	ТТН	Печенье сахарное	30	1,5	1,6	15,3	52
	685	Чай с сахаром	180	0,2	-	11,25	43,5
			210				95,5

		Обед					
	139	Суп картофельный с бобовыми	200	10,3	16,5	22,2	257,4
	436	Жаркое по-домашнему	150	5,72	1,2	2,7	186
	648	Компот из свежих плодов	200	1,2	-	32,2	126
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,46	0,43	12,75	66
			600				635,4
		Полдник					
	729	Блины	130	7,9	8,21	19,18	128
	693	Какао с молоком	180	3,4	4,7	30,0	157,99
			310				285,99
		Итого	1490	40,5	45,0	195,70	1392,59