



Утверждаю:
Директор МБОУ «Куянкковская средняя
общеобразовательная школа» им. Г.Курмаша
Сулейманова Я.Г..

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД В
МБОУ «КУЯНКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ИМ. Г.КУРМАША**

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

**Меню приготавливаемых блюд в МБОУ «Куянкoвская средняя общеобразовательная школа»
им. Г.Курмаша для детей от 1,5 до 3 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1. День 1			Б	Ж	У	ЭЦ	№ рец.
Завтрак	Макарoны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	143,4	206
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70	395
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,75	14,65	75,05	ТТН
	Итого завтрак:	360	13,78	12,76	47,99	288,45	
II завтрак	Сок персиковый	150	0,75	0	15,15	106	ТТН
		150	0,75	0	15,15	106	
Обед:	Суп «Крестьянский»	150	1,38	4,64	9,25	94,35	66
	Картофель отварной	110	1,9	2,88	15,34	134,90	322
	Тефтели мясные	50	4,7	5,27	6,00	100,24	302
	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,82	100,5	376
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	13,29	56,7	ТТН
	Итого за обед:	490	10,11	13,16	64,7	486,84	
Полдник	Пирожки с вареной сгущенкой	50	3,27	3,13	26,67	145,43	454
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,21	394
	Итого за полдник:	200	5,92	5,46	37,98	222,64	
	Итого за день:	1200	37,5	29,57	168,52	1103,8	
Неделя 1. День 2							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	150	4,45	6,38	24,23	137	172
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	397
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,75	14,65	75,05	ТТН
	Итого за завтрак:	360	9,83	17,1	51,97	301,05	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	99	ТТН
		150	0,75	0	15,15	99	
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	5,00	4,21	13,06	72,0	82
	Рис отварной	110	3,65	5,37	36,69	188,9	277

	Куры отварные	50	11,3	8,5	0	103,12	30
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	390
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	13,29	56,7	ТТН
	Итого за обед:	490	21,87	18,56	80,95	493,92	
Полдник	Запеканка из творога	130	8,03	8,64	13,72	167,6	237
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	47,7	392
	Итого за полдник:	280	8,07	8,65	20,71	215,30	
	Итого за день:	1280	40,52	44,31	168,78	1109,27	
Неделя 1. День 3							
Завтрак	Каша молочная жидкая пшеничная	150	3,45	3,38	21,23	129,16	185
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	394
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,75	14,65	75,05	ТТН
	Итого за завтрак:	360	8,25	6,46	47,19	281,21	
II завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,8	2,5	4,5	66,5	ТТН
		100	2,8	2,5	4,5	66,5	
Обед:	Суп картофельный с клёцками	150	1,65	2,48	6,2	135,09	85
	Голубцы ленивые	120	15,03	9,65	21,31	207,33	298
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	13,29	56,7	ТТН
	Итого за обед:	450	18,81	12,51	61,63	483,87	
Полдник	Ватрушка с картофелем	50	5,27	3,13	16,67	148,43	458
	Чай с лимоном	150	0,3	0	15,2	60,0	377
	Итого за полдник:	200	5,57	3,13	31,87	208,43	
	Итого за день:	1110	37,46	27,81	167,74	1040,01	
Неделя 1. День 4							
Завтрак	Каша молочная жидкая гречневая	150	2,79	2,95	19,9	104,87	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70	395
	Сыр порциями	10	3,48	4,43		44	7

	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,75	14,65	75,05	ТТН
	Итого за завтрак:	370	10,76	10,13	45,18	293,92	
II завтрак	Сок яблочный	150	0,3	0,1	3	100,5	ТТН
		150	0,3	0,1	3	100,5	
Обед:	Рассольник ленинградский	150	1,68	4,09	13,27	96,60	75
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,07	0,44	16,61	82,72	205
	Котлеты рубленые	50	10,88	8,08	10,99	160,12	282
	Компот из апельсинов	150	0,33	0,075	25,49	97,95	374
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	13,29	56,7	ТТН
	Итого за обед:	490	17,76	13,04	79,65	494,09	
Полдник	Манные котлеты с повидлом	130	6,04	4,56	32,32	163,3	213
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	47,7	392
	Итого за полдник:	280	6,08	4,57	39,31	211,0	
	Итого за день:	1290	34,9	27,84	167,14	1099,4	
Неделя1. День 5							
Завтрак	Каша молочная жидкая овсяная	150	2,39	4,20	11,98	75,61	185
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	397
	Масло порциями	10	0,04	3,62	0,06	44	6
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,75	14,65	75,05	ТТН
	Итого за завтрак:	370	7,73	11,29	39,65	283,66	
II завтрак	Йогурт в индивид упаковке	100	2,8	2,5	4,5	66,5	ТТН
		100	2,8	2,5	4,5	66,5	
Обед	Суп - лапша домашняя	150	1,77	4,05	9,74	101,80	86
	Картофель тушеный	110	2,14	5,93	15,53	147	144
	Рыба отварная	50	12,28	0,47	0,54	112,1	242
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	390
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	13,29	56,7	ТТН
	Итого за обед:	490	18,11	10,93	53,74	490,80	
Полдник	Булочка «Школьная»	50	8,52	6,26	50,42	150	472

	Чай с лимоном	150	0,3	0,02	15,2	60,0	377
	Итого за полдник:	200	8,82	6,28	65,62	210	
	Итого за день:	1160	35,41	28,5	174,16	1053,46	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6			Б	Ж	У	ЭЦ	№ рец.
Завтрак	Каша молочная жидкая манная	150	2,01	3,20	13,50	90,58	151
	Кофейный напиток с молоком	160	2,34	2,00	10,63	70	395
	Сыр порциями	4	3,48	4,43	-	32	7
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,75	14,65	75,05	ТТН
	Итого за завтрак:	344	9,98	10,38	38,78	267,63	
II завтрак	Сок яблочный	150	0,4	0,4	8,82	100,5	ТТН
		150	0,4	0,4	8,82	100,5	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,36	3,85	5,35	61,60	67
	Рис отварной	110	3,65	5,37	36,69	158,9	277
	Шницель рубленый	50	7,32	8,15	6,31	128,0	282
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	13,29	56,7	ТТН
	Итого за обед:	490	14,46	17,75	82,47	489,95	440
Полдник	Суп молочный с мак.издел.	150	0,04	0,01	6,99	165,8	93
	Чай с сахаром	150	3,80	5,0	43,2	47,7	392
	Итого за полдник:	300	3,84	5,01	50,19	213,5	
	Итого за день:	1284	28,68	33,54	180,26	1071,5	
Неделя 2. День 7							
Завтрак	Каша молочная жидкая пшеничная	150	3,45	3,38	21,23	129,16	185

	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	77	394
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,75	14,65	75,05	ТТН
	Итого за завтрак:	360	8,25	6,46	47,23	281,21	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	99	ТТН
		150	0,75	0	15,15	99	
Обед	Суп геркулесовый на мясном бульоне	150	2,00	2,21	10,06	72,0	80
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,33	5,65	31,1	125,11	168
	Гуляш из куриного филе	50	10,28	8,27	2,64	136,0	277
	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,82	100,5	376
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	13,29	56,7	ТТН
	Итого за обед:	490	23,22	16,71	97,09	490,31	
Полдник	Вареники с картофелем	130	5,31	1,37	32,94	160,5	112
	Чай с лимоном	150	0,3	0	15,2	60,0	377
	Итого за полдник:	280	5,61	1,37	58,14	220,5	
	Итого за день:	1280	34,61	23,93	201,57	1091	
Неделя 2. День 8							
Завтрак	Каша молочная жидкая рисовая	150	1,37	3,20	14,17	91,42	185
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	60,22	397
	Бутерброд с маслом	50	2,01	3,87	12,13	136	1
	Итого за завтрак:	350	6,53	9,79	39,26	287,64	
II завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,8	2,5	4,5	66,5	ТТН
		100	2,8	2,5	4,5	66,5	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	150	3,49	3,55	12,19	119,00	84
	Картофель отварной	110	1,9	2,88	15,34	134,90	322
	Рыба отварная	50	12,28	0,47	0,54	112,1	242
	Компот из свежих	150	0,12	0,12	17,91	73,20	390

	яблок						
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	13,29	56,7	ТТН
	Итого за обед:	490	19,59	7,38	59,27	495,9	
Полдник	Оладыи	130	7,6	9,6	41,8	144	449
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
	Итого за полдник:	280	10,25	11,93	53,11	221	
	Итого за день:	1220	36,77	29,50	160,46	1072,54	
Неделя 2. День 9							
Завтрак	Каша вязкая ячневая	150	4,45	6,38	24,23	140,16	172
	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70	395
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,75	14,65	75,05	ТТН
	Итого за завтрак:	360	8,94	9,13	49,51	285,21	
II завтрак	Сок апельсиновый	150	0,75	0	15,15	97	ТТН
		150	0,75	0	15,15	97	
Обед:	Борщ с мясом	150	2,91	5,81	10,98	108	62
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,07	0,44	16,61	82,72	205
	Котлеты рубленые	50	5,88	8,08	10,99	160,12	282
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	13,29	56,7	ТТН
	Итого за обед:	490	23,99	14,71	72,70	492,29	
Полдник	Сырники из творога	130	8,16	7,21	6,64	153,8	231
	Чай с лимоном	150	0,3	0	15,2	60,0	377
	Итого за полдник:	280	8,46	7,21	21,84	213,80	
	Итого за день:	1280	34,19	33,55	148,55	1087,8	
Неделя 2. День 10							
Завтрак	Каша молочная жидкая из смеси круп (Дружба)	150	3,45	3,38	21,23	129,16	46
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	397

	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,75	14,65	75,05	ТН
	Итого за завтрак:	360	8,75	6,85	48,84	293,21	
II завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	99	ТН
		150	0,75	0	15,15	99	
Обед:	Суп картофельный рыбный с крупой	150	5,00	4,21	13,06	127	84
	Плов из птицы	120	11,34	7,57	20,07	211,5	304
	Компот из апельсина	150	0,33	0,075	25,49	97,95	374
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	13,29	56,7	ТН
	Итого за обед:	450	18,47	12,21	71,91	493,15	
Полдник	Омлет натуральный	130	10,82	15,98	1,69	165,38	216
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	47,7	392
	Итого за полдник:	280	10,86	15,99	8,68	213,08	
	Итого за день:	1240	38,83	46,16	144,58	1098,3	