

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 3 ДО 7 ЛЕТ**

**Меню приготавливаемых блюд в МБОУ «Куянкoвская средняя общеобразовательная школа»
им. Г.Курмаша для детей от 3 до 7 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	Макароньы отварные с сыром	180	11,17	10,28	31,78	162,8	206
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	105	395
	Хлеб пшеничный	40	3,37	1,17	23,02	91,5	ТТН
	Итого за завтрак:	400	10,81	8,48	63,7	359,3	
II завтрак	Банан	100	1,50	0,50	21	95	ТТН
		100	1,50	0,50	21	95	
Обед:	Суп «Крестьянский»	200	6,05	3,55	12,19	139,0	66
	Картофель отварной	130	11,05	10,04	51,52	187	322
	Тефтели мясные	70	5,4	6,02	6,86	103,34	302
	Компот из изюма	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	40	3,6	0,6	26,59	106,6	ТТН
	Итого за обед:	620	34,43	25,20	122,06	648,94	
Полдник	Пирожки с вареной сгущенкой	70	4,1	3,3	33,3	180,9	454
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Итого за полдник:	250	6,77	5,64	47,61	269,9	
	Итого за день:	1370	52,43	40,59	251,22	1373,14	
Неделя 1. День 2							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	200	5,7	9,06	28,9	188	172
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	70,22	397
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	6
	Хлеб пшеничный	40	3,37	1,17	23,02	91,5	ТТН
	Итого за завтрак:	430	12,82	20,67	67,87	415,72	
II завтрак	Сок фруктовый	180	3,80	5,0	43,2	185	ТТН
		180	3,80	5,0	43,2	185	

Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,49	5,27	16,32	140,0	82
	Рис отварной	130	3,88	6,21	38,29	188,9	277
	Куры отварные	70	13,56	10,20		144,37	30
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	Хлеб ржаной	40	3,6	0,6	26,59	106,6	ТТН
	Итого за обед:	620	25,42	22,42	102,69	667,71	
Полдник	Запеканка из творога	150	21,05	14,46	20,58	236,4	237
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
	Итого за полдник:	330	21,11	14,48	30,57	276,40	
	Итого за день:	1560	60,1	57,57	216,28	1544,8	
Неделя 1. День 3							
Завтрак	Каша молочная жидкая пшенная	180	4,59	4,9	26,32	168,0	185
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Хлеб пшеничный	40	3,37	1,17	23,02	117,94	ТТН
	Итого за завтрак:	400	10,63	8,41	63,65	374,94	
II завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,8	2,5	4,5	56,5	ТТН
		100	2,8	2,5	4,5	56,5	
Обед:	Суп картофельный с клёцками	200	2,06	3,1	12,58	158,1	85
	Голубцы ленивые	180	17,68	11,35	25,06	225,16	298
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	129,52	376
	Хлеб ржаной	40	3,6	0,6	26,59	106,6	ТТН
	Итого за обед:	600	23,74	15,07	89,22	619,38	
Полдник	Ватрушка с картофелем	40	5,27	3,13	16,67	115,43	441
	Чай с лимоном	180	0,3	0	15,2	60,0	377
	Итого за полдник:	250	5,57	3,13	31,87	268,43	
	Итого за день:	1350	42,74	29,11	189,24	1319,25	
Неделя 1. День 4							

Завтрак	Каша молочная жидкая гречневая	200	3,71	5,01	28,83	188	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Сыр порциями	5	4,64	5,9		34	7
	Хлеб пшеничный	40	3,37	1,17	23,02	91,5	ТТН
	Итого за завтрак:	425	14,57	14,49	66,21	404,50	
II завтрак	Мандарин	100	0,3	0,1	3	64	ТТН
		100	0,3	0,1	3	64	
Обед:	Рассольник ленинградский	180	2,1	5,11	16,59	120,75	75
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,98	0,71	29,94	145,6	205
	Котлеты рубленные	70	12,44	9,24	12,56	128,0	282
	Компот из апельсинов	180	0,45	0,01	33,49	138,6	374
	Хлеб ржаной	40	3,6	0,6	26,59	106,6	ТТН
	Итого за обед:	600	23,57	15,67	119,17	639,55	
Полдник	Манные котлеты с повидлом	70	7,68	5,78	40,84	240	198
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
	Итого за полдник:	250	7,74	5,8	50,83	280	
	Итого за день:	1375	46,18	36,06	239,21	1388	
Неделя 1. День 5							
Завтрак	Каша молочная жидкая овсяная	200	3,79	5,48	19,03	161	185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	70,22	397
	Масло сливочное порциями	15	0,08	7,25	0,13	66	6
	Хлеб пшеничный	40	3,37	1,17	23,02	91,5	ТТН
	Итого за завтрак:	435	10,91	17,09	58	368,72	
II завтрак	Сок фруктовый	180	3,80	5,0	43,2	185	ТТН
		180	3,80	5,0	43,2	185	
Обед	Суп - лапша домашняя	200	2,21	5,07	11,92	102,25	86
	Картофель тушеный	130	3,22	9,36	23,29	147	144
	Рыба отварная	70	13,16	0,51	0,58	182,2	242

	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	Хлеб ржаной	40	3,6	0,6	26,59	106,6	ТТН
	Итого за обед:	620	22,33	15,68	83,87	625,89	
Полдник	Булочка «Школьная»	70	8,52	6,26	50,42	242	472
	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,46	37,89	377
	Итого за полдник:	250	8,58	6,28	59,88	279,89	
	Итого за день:	1485	45,62	44,05	204,95	1459,5	

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	200	4,54	11,62	0,14	180	151
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	101	395
	Сыр порциями	5	4,64	5,9	-	24	7
	Хлеб пшеничный	40	3,37	1,17	23,02	68,7	ТТН
	Итого за завтрак:	425	15,40	9,48	37,52	373,7	
II завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	8,82	67	ТТН
		100	0,4	0,4	8,82	67	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,7	4,82	6,69	77,0	67
	Рис отварной	130	3,88	6,21	38,29	188,9	277
	Шницель рубленый	70	12,44	9,24	12,56	183	282
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	100,14	376
	Хлеб ржаной	40	3,6	0,6	26,59	85,3	ТТН
	Итого за обед:	600	22,02	20,89	109,12	633,44	
Полдник	Суп молочный с мак. издел.	180	7,18	6,51	23,54	215,8	93
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	47,7	392
	Итого за полдник:	360	7,24	6,53	33,53	263,5	
	Итого за день:	1485	45,06	37,3	208,99	1337,4	

Неделя 2. День 7							
Завтрак	Каша молочная жидкая пшеничная	180	4,59	4,9	26,32	168,0	185
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Хлеб пшеничный	40	3,37	1,17	14,62	117,94	ТТН
	Итого за завтрак:	400	10,63	8,41	55,25	374,94	
II завтрак	Сок фруктовый	180	3,80	5,0	43,2	185	ТТН
		180	3,80	5,0	43,2	185	
Обед	Суп геркулесовый на мясном бульоне	180	2,49	2,36	10,83	87,60	80
	Каша рассыпчатая гречневая	130	11,5	10,4	51,52	145,7	277
	Гуляш из куриного филе	70	13,9	10,99	4	182,0	277
	Компот из изюма	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	40	3,6	0,6	26,59	106,6	ТТН
	Итого за обед:	600	31,93	24,37	120,7	634,9	
Полдник	Вареники с картофелем	150	5,90	1,47	48,53	218,79	112
	Чай с лимоном	180	0,3	0	15,2	60,0	377
	Итого за полдник:	330	6,2	1,47	63,73	278,79	
	Итого за день:	1510	52,56	39,25	282,88	1473,6	
Неделя 2. День 8							
Завтрак	Каша молочная жидкая рисовая	180	2,17	3,89	22,51	134	185
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	Итого за завтрак:	400	8,65	11,05	55,29	355,66	
II завтрак	Груша	100	0,4	0,3	10,30	76	ТТН
		100	0,4	0,3	10,30	76	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	5,49	5,27	16,32	134	81
	Картофель отварной	130	2,48	3,74	19,94	123,37	322
	Рыба отварная	70	13,9	10,99	4,0	182,2	242

	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	Хлеб ржаной	40	3,6	0,6	26,59	106,6	ТТН
	Итого за обед:	600	26,17	19,02	84,21	634,01	
Полдник	Оладьи	150	10,57	8,9	61,2	184	449
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Итого за полдник:	330	13,24	11,24	75,51	273	
	Итого за день:	1430	48,46	41,61	225,31	1338,6	
Неделя 2. День 9							
Завтрак	Каша вязкая ячневая	180	5,70	9,06	28,9	179,8	172
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб пшеничный	40	3,37	1,17	23,02	91,5	ТТН
	Итого за завтрак:	400	11,92	12,64	66,28	362,30	
II завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,8	2,5	4,5	56,5	ТТН
		100	2,8	2,5	4,5	56,5	
Обед:	Борщ с мясом	180	9,89	7,27	13,73	98,6	62
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,98	0,71	29,94	145,60	205
	Котлеты рубленые	70	12,44	9,24	12,56	183	282
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб ржаной	40	3,6	0,6	26,59	106,6	ТТН
	Итого за обед:	620	31,31	17,84	107,81	635,5	
Полдник	Сырники из творога	150	10,49	9,26	21,4	210,6	231
	Чай с лимоном	180	0,3	0	15,2	60,0	377
	Итого за полдник:	330	10,79	9,26	36,6	270,6	
	Итого за день:	1450	56,82	42,24	215,19	1324,90	
Неделя 2. День 10							
Завтрак	Каша молочная жидкая из смеси круп (Дружба)	200	4,59	4,9	26,32	188,00	46
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397

	Хлеб пшеничный	40	3,37	1,17	23,02	91,5	ТТН
	Итого за завтрак:	420	11,63	9,26	65,16	386,5	
II завтрак	Сок фруктовый	180	3,80	5,0	43,2	185	ТТН
		180	3,80	5,0	43,2	185	
Обед:	Суп картофельный рыбный с крупой	200	6,05	3,55	12,19	129,0	84
	Плов из птицы	200	17,01	14,35	30,1	267,25	304
	Компот из апельсина	180	0,45	0,01	33,49	138,6	374
	Хлеб ржаной	40	3,6	0,6	26,59	106,6	ТТН
	Итого за обед:	620	27,11	18,51	102,37	641,45	
Полдник	Омлет натуральный	150	18,1	30,8	2,4	228	216
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
	Итого за полдник:	330	18,16	30,82	12,39	268	
	Итого за день:	1550	60,14	65,31	227,25	1480,95	