

СОГЛАСОВАНО

Заведующий обособленным структурным подразделением «Летниковская основная общеобразовательная школа» (филиал) Муниципального общеобразовательного учреждения «Сернурская средняя общеобразовательная школа №2 имени Н.А.Заболоцкого»

И.И. Иванова /А.Н.Иванова/
«01» *сентября* 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального общеобразовательного учреждения «Сернурская средняя общеобразовательная школа №2 имени Н.А.Заболоцкого»



С.А.Черных
2022 г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая (манная)	200	7,1	4,1	29,3	184	Табл.4
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	160	№302
	Бутерброд с маслом	50	2,2	18,0	13,6	230	№ 692
Итого за завтрак:		450	10,7	23,6	78,3	574	№ 1
Второй завтрак	Нектар с мякотью	100	-	-	6,5	41	ТТН
Обед	Свекла отварная	50	1,68	0,18	9,96	48,18	№ 556
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,0	4,2	10,0	88	№ 124
	Макаронные изделия отварные	130	3,5	4,1	23,5	147	№ 332
	Гуляш	70	11,1	28,5	3,9	316	№ 437
	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,6	-	29,0	116	№ 638
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,7	25,4	120	ТТН
Итого за обед:		680	22,98	37,68	101,76	835,18	
Полдник	Оладьи печеные с повидлом	180	10,9	10,5	68,7	420	№733
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
	Конфета шоколадная	15	1,0	5,3	7,9	84	ТТН
Итого за полдник:		395	12.1	15.8	91,6	562	
Итого за день:		1625	46,28	77,08	296,96	2071	
День 2							
Завтрак	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	-	72,8	№ 97
	Суп молочный с крупой (рис)	180	6,2	7,9	23,2	188	№ 161
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,6	24,8	113	ТТН
	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	№ 686
Итого за завтрак:		440	14,6	14,4	63,2	433,8	
Второй завтрак	Йогурт	100	5,0	1,5	8,5	70	

Обед	Капуста тушеная	50	3,1	5,7	13,5	118	№ 214
	Суп картофельный	180	2,8	3,0	20,5	121	№ 133
	Рис отварной	130	1,2	2,0	12,8	76	№ 511/3
	Рыба отварная	70	9,9	2,4	-	65	№ 369
	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,4	-	29,5	114	№ 638
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,7	25,4	120	ТТН
Итого за обед:		680	21,5	13,8	101,7	614	
Полдник	Картофель печеный	130	3,2	7,1	20,0	175	№230
	Молоко кипяченое	180	4,2	4,8	7,0	87	№697
	Печенье	20	2,3	3,5	22,3	130	ТТН
Итого за полдник:		330	9,7	15,4	49,3	392	
Итого за день:		1550	55,8	46,6	231,2	1579,8	
День 3							
Завтрак	Каша жидкая (рисовая)	160	1,6	6,1	15,7	129	Табл.4 №311
	Какао с молоком	200	3,7	3,9	24,8	148	№ 693
	Бутерброд с повидлом	40	1,8	2,8	21	117	№ 2
Итого за завтрак:		400	7,1	12,8	61,5	394	
Второй завтрак	Бананы свежие	100	1,5	-	21	91	ТТН
Обед	Огурцы свежие	60	0,8	0,1	2,8	15,3	№576
	Суп картофельный с бобовыми	180	6,1	5,5	22,2	168	№ 139
	Каша рассыпчатая	130	7,8	2,0	40,2	216	Таб.4 №297
	Фрикадельки	80	11,0	35,0	3,0	370	ТТН
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,7	25,4	120	ТТН
Итого за обед:		700	30,0	43,3	108,6	947,3	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом с маслом	150	8,1	15,9	48,1	370	№315
	Компот из кураги	200	1,2		31,6	126	№639/3
Итого за полдник:		350	9,3	15,9	79,7	496	
Всего за день:		1550	47,9	72,0	270,8	1928,3	
День 4							
Завтрак	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	160	№ 692
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	7,0	7,9	24,7	141	№160
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,6	24,8	113	ТТН
Итого за завтрак:		420	12,2	10,0	84,9	414,0	
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0,6	0,6	14,7	67	
Обед	Помидоры свежие	50	1,1	-	4,6	22,8	№576
	Рассольник Ленинградский	180	2,3	0,3	17,0	86,1	№ 132
	Котлета	80	7,9	7,2	8,0	130	№ 451
	Картофель отварной	130	2,5	6,3	19,8	151	№ 203
	Компот из свежих плодов	200	0,1	-	4,0	15,9	№ 631/3
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,7	25,4	120	ТТН

Итого за обед:		690	13,9	14,5	53,4	525,8	
Полдник	Жаркое по-домашнему	130	13,4	7,4	16,2	187	№436
	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58	№ 685
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70	ТТН
Итого за полдник:		360	15,9	7,6	45,8	315	
Всего за день:		1570	42,6	32,7	198,8	1321,8	
День 5							
Завтрак	Каша вязкая (пшеничная)	200	7,8	4,8	29,6	198	Табл.4 №302
	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	-	72,8	№ 97
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,6	24,8	113	ТТН
	Чай с повидлом	200	0,3	-	21,5	128	№ 685
Итого за завтрак:		460	16,5	11,3	75,9	511,8	
Второй завтрак	Груши свежие	100	0,5	0,4	12,3	60	
Обед	Свекла отварная	50	1,68	0,18	9,96	48,18	№ 556
	Борщ с капустой и картофелем	180	2,0	5,2	13,1	106	№ 110
	Макаронные изделия отварные	130	3,5	4,1	23,5	147	№ 332
	Гуляш	70	11,1	28,5	3,9	316	№ 437
	Нектар фруктовый	200	-	-	13,0	82	№ 697
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,7	25,4	120	ТТН
Итого за обед:		680	22,38	39,08	88,86	819,18	
Полдник	Оладьи печеные со сгущ.молоком	180	10,9	10,5	68,7	420	№ 733
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
Итого за полдник:		380	11,1	10,5	83,7	478	
Всего за день:		1620	50,48	61,28	260,76	1868,9	
Среднее значение за период:		1583	48,6	57,9	251,7	1753,9	

Прием	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергети-	№ рецеп-
-------	--------------------	-----	------------------	-----------	----------

пищи		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	калорийная ценность	туры
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	-	72,8	№ 97
	Суп молочный с крупой (гречка)	180	7,4	8,3	23,8	200	№161
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	160	№ 692
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,6	24,8	113	
Итого за завтрак:		440	17,2	16,3	84,0	545,8	
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	ТТН
Обед	Суп картофельный с макар.изделиями	180	2,9	2,5	21,0	120	№140
	Котлета п/ф	80	7,9	7,2	8,0	130	№ 451
	Каша рассыпчатая (пшеница)	200	7,2	1,6	39,9	207	№ 297
	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	№ 686
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,7	25,4	120	
Итого за обед:		710	22,4	12,0	110,0	637	
Полдник	Сырники из творога	130	15,2	12,4	18,9	251	№358
	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,6	-	29,0	116	№ 638
	Пряник	50	2,4	1,4	23,8	175	
Итого за полдник		380	18,2	13,8	71,7	542	
Всего за день:		1630	58,2	42,5	275,5	1769,8	
День 2							
Завтрак	Каша вязкая (овсяная)	200	7,7	5,9	25,7	191	табл.4 №302
	Какао с молоком	200	3,7	3,9	24,8	148	№693
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,6	24,8	113	
Итого за завтрак:		450	15,2	10,4	75,3	452	
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	-	21	91	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	6,1	5,5	22,2	168	№ 139
	Рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60	№ 371
	Рис отварной	150	1,2	2,0	12,8	76	№ 511/3
	Компот из свежих плодов	200	0,1	-	4,0	15,9	№ 631/3
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,7	25,4	120	
Итого за обед:		660	25,02	8,72	65,65	440	
Полдник	Макаронные изделия отварные	130	3,5	4,1	23,5	147	№332
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
Итого за полдник:		330	3,7	4,1	38,5	205	
Всего за день:		1540	45,42	23,22	200,45	1188	
День 3							

Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	7,0	7,9	24,7	141	№160
	Бутерброд с маслом	50	2,2	18,0	13,6	230	№ 1
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	№ 685
Итого за завтрак:		430	9,4	25,9	53,3	429	
Второй завтрак	Йогурт	100	5,0	1,5	8,5	70	
Обед	Свекла отварная	50	1,68	0,18	9,96	48,18	№ 556
	Уха с перловой крупой	180	5,7	0,3		91,6	№ 181
	Рагу из птицы	130	6,0	5,6	9,7	116	№486
	Чай с повидлом	200	0,3	-	21,5	128	№ 685
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,7	25,4	120	ТТН
Итого за обед:		610	17,78	6,78	66,56	503,78	
Полдник	Булочка Российская	80	4,3	5,1	36,4	209	№775
	Молоко кипяченое	200	2,95	3,4	4,95	61,5	№ 697
Итого за полдник		280	7,25	8,5	41,35	270,5	
Всего за день:		1420	39,43	42,68	169,71	1273,28	
День 4							
Завтрак	Каша жидкая (геркулесовая)	200	6,5	5,4	19,5	156,9	Табл.4 №311
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	160	№ 692
	Бутерброд с повидлом	40	1,8	2,8	21	118	№2
Итого за завтрак:		440	9,7	9,7	75,9	434,9	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	
Обед	Капуста тушеная	50	3,1	5,7	13,5	118	№ 214
	Суп из овощей	180	2,2	4,4	12,4	99	№ 135
	Макаронные изделия отварные	130	3,5	4,1	23,5	147	№ 332
	Гуляш	70	11,1	28,5	3,9	316	№ 437
	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,6	-	29,0	116	№ 638
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,7	25,4	120	
Итого за обед:		680	24,6	43,4	107,7	916	
Полдник	Запеканка из творога	90	11,2	10	10,3	179	№366
	Нектар фруктовый	200	-	-	13,0	82	ТТН
Итого за полдник:		290	11,2	10	23,3	261	
Всего за день:		1510	45,9	63,5	216,7	1656,9	
День 5							
Завтрак	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	-	72,8	№ 97
	Каша вязкая(манная)	200	7,1	4,1	29,3	184	Табл.4 №302
	Какао с молоком	200	3,7	3,9	24,8	148	№693
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,6	24,8	113	ТТН
Итого за завтрак:		460	19,2	14,5	78,9	517,8	

Второй завтрак	Груши свежие	100	0,4	0,3	9,5	42	
Обед	Помидоры	60	1,1		4,6	22,8	№ 576
	Рассольник домашний	180	2,1	4,5	22,6	100	№ 131
	Картофель отварной	130	2,5	6,3	19,8	151	№ 203
	Котлета п/ф	80	7,9	7,2	8,0	130	№ 451
	Компот из свежих плодов	200	0,1	-	4,0	15,9	№ 638
	Хлеб ржаной	50	4,1	0,7	25,4	120	ТН
Итого за обед:		700	17,8	18,7	88,4	539,7	
Полдник	Яйцо вареное	1 шт. 40	5,1	4,6	0,3	63	№ 337
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,6	24,8	113	ТН
	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	№ 686
	Пряник	50	2,4	1,4	23,8	175	ТН
Итого за полдник:		330	10,9	24,0	52,9	528	
Всего за день:		1590	48,3	57,5	229,7	1627,5	
Среднее значение за период:		1538	47,45	45,88	218,41	1503,09	

Повар _____/Чемекова Н.А./