

Утверждаю
Директор «МБОУ СОШ № 9 имени Героя РФ
Медведева С.Ю.»

«01» апреля 2025 г.

Примерное двухнедельное меню

питания детей с 3 до 7 лет с 10-часовым пребыванием в

МБОУ «СОШ № 9 имени Героя РФ Медведева С.Ю.»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша "Дружба"	160	4,06	5,15	21,54	156	229
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Бутерброд с маслом	40	1,8	12,5	11,4	166	69
Итого за завтрак		400	6,06	17,75	42,24	360	
2-й Завтрак	Сок фруктовый	210	1,05	0,2	21,21	90	501
Итого за 2-й завтрак		210	1,05	0,2	21,21	90	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4,5	2,5	10,5	83	113
	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	70	7,35	5,7	8,5	135	350
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,3	5,5	32,6	210	202
	Кисель	180	0	0	8,2	54	484
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	11,7	70	573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,39	11,9	59	575
	Морковь припущенная	40	0,52	3,64	2,8	46	xxM
Итого за обед		660	23,87	17,93	86,2	657	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,2	4,7	8,2	96	469
	Пирог с капустой	100	5,3	4,5	29,8	215	535,551
Итого за полдник		280	10,5	9,2	38	311	
Итого за день		1550	41,48	45,08	187,65	1418	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5,82	5,18	28,3	183	232
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Бутерброд с сыром	40	5,9	8,9	8,4	138	64
Итого за завтрак		400	15,02	16,98	50,5	415	
2-й Завтрак	Фрукт	205	0,8	0,8	19,6	90	82
Итого за 2-й завтрак		205	0,8	0,8	19,6	90	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,45	3,92	10,12	54	95
	Шницель рыбный натуральный	75	11	1	5,3	74	310
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,1	4	31,8	176	205
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18	76	495
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	11,7	70	573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,39	11,9	59	575
	Свекла припущенная	40	0,6	3,64	3,52	49	xxСв
Итого за обед		665	20,89	13,24	92,34	558	
Полдник	Булочка ванильная	80	7	6,2	38,4	238	541
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	457
Итого за полдник		260	7,18	6,29	46,77	272	
Итого за день		1530	43,89	37,31	209,21	1335	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша овсяная жидкая	160	6	6,6	25,2	185	237
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Бутерброд с маслом	40	1,8	12,5	11,4	166	69
Итого за завтрак		400	10,6	21,6	50,2	439	
2-й Завтрак	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	91	470
Итого за 2-й завтрак		180	5,2	4,5	7,2	91	
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2	3	8,7	70	129
	Бигус	200	18	13,3	5,2	213	329
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18	76	495
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	11,7	70	573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,39	11,9	59	575
	Морковь припущенная	40	0,52	3,64	2,8	46	xxM
Итого за обед		660	25,26	20,62	58,3	534	
Полдник	Запеканка из творога с джемом	125	19,8	9,6	18,75	243	279
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	457
Итого за полдник		305	19,98	9,69	27,12	277	
Итого за день		1545	61,04	56,41	142,82	1341	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	160	4,7	5,1	29	181	233
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Бутерброд с сыром	40	5,9	8,9	8,4	138	64
Итого за завтрак		400	13,9	16,9	51,2	413	
2-й Завтрак	Фрукт	205	8	8	19,6	90	82
Итого за 2-й завтрак		205	8	8	19,6	90	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	1,9	2,5	6,8	60	115
	Запеканка из печени с рисом	200	34,6	10,6	28	346	355
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18	76	495
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	11,7	70	573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,39	11,9	59	575
	Свекла припущенная	40	0,6	3,64	3,52	49	xxСв
Итого за обед		660	41,84	17,42	79,92	660	
Полдник	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77	501
	Сдоба обыкновенная	100	8	2,8	47,8	248	545
Итого за полдник		280	8,9	2,98	65,98	325	
Итого за день		1545	72,64	45,3	216,7	1488	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	160	5,8	5,8	27,9	187	235
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Бутерброд с джемом	40	1,6	3,8	20,2	121	73
Итого за завтрак		400	10,2	12,1	61,7	396	
2-й Завтрак	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	91	470
Итого за 2-й завтрак		180	5,2	4,5	7,2	91	
Обед	Уха с крупой	180	5,3	1,6	7,2	65	121
	Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	376
	Компот из свежих плодов	180	0,09	0,09	9,99	41	486
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	11,7	70	573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,39	11,9	59	575
	Морковь припущенная	40	0,52	3,64	2,8	46	xxM
Итого за обед		660	31,11	24,92	59,49	600	
Полдник	Ватрушка творожная	100	13	4,6	36,1	242	531
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	457
Итого за полдник		280	13,18	4,69	44,47	276	
Итого за день		1520	59,69	46,21	172,86	1363	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	160	7	6	25,1	182	213
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Бутерброд с маслом	40	1,8	12,5	11,4	166	69
Итого за завтрак		400	9	18,6	45,8	386	
2-й Завтрак	Сок фруктовый	210	1,05	0,2	21,21	90	501
Итого за 2-й завтрак		210	1,05	0,2	21,21	90	
Обед	Рассольник ленинградский	180	1,9	3,6	9,5	79	100
	Плов из говядины	200	16,3	18,2	34,6	368	330
	Кисель	180	0	0	8,2	54	484
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	11,7	70	573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,39	11,9	59	575
	Морковь припущенная	40	0,52	3,64	2,8	46	xxM
Итого за обед		660	22,92	26,03	78,7	676	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,2	4,7	8,2	96	469
	Пирог с картофелем	100	5,3	4,5	29,8	218	535,556
Итого за полдник		280	10,5	9,2	38	314	
Итого за день		1550	43,47	54,03	183,71	1466	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	160	4,85	5,15	24,4	163	230
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Бутерброд с сыром	40	5,9	8,9	8,4	138	64
Итого за завтрак		400	14,05	16,95	46,6	395	
2-й Завтрак	Фрукт	205	8	8	19,6	90	82
Итого за 2-й завтрак Обед		205	8	8	19,6	90	
	Свекольник	180	1,6	3,4	37,4	67	98
	Биточки рыбные	70	9	1,1	7	74	307
	Картофельное пюре	130	4,05	7,5	8,7	125	377
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18	76	495
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	11,7	70	573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,39	11,9	59	575
	Свекла припущенная	40	0,6	3,64	3,52	49	ххСв
Итого за обед		660	19,99	16,32	98,22	520	
Полдник	Булочка российская	100	6,8	7	47,5	280	544
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	457
Итого за полдник		280	6,98	7,09	55,87	314	
Итого за день		1545	49,02	48,36	220,29	1319	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша овсяная жидкая	160	6	6,6	25,2	185	237
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Бутерброд с маслом	40	1,8	12,5	11,4	166	69
Итого за завтрак		400	10,6	21,6	50,2	439	
2-й Завтрак	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	91	470
Итого за 2-й завтрак		180	5,2	4,5	7,2	91	
Обед	Суп-харчо	180	5,7	6,7	8,78	119	109
	Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307	328
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18	76	495
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	11,7	70	573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,39	11,9	59	575
	Морковь припущенная	40	0,52	3,64	2,8	46	xxM
Итого за обед		660	29,76	25,32	78,98	677	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	150	20,6	10	19,5	239	282
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	457
Итого за полдник		330	20,78	10,09	27,87	273	
Итого за день		1570	66,34	61,51	164,25	1480	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	160	4	5	25,1	162	236
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Бутерброд с сыром	40	5,9	8,9	8,4	138	64
Итого за завтрак		400	13,2	16,8	47,3	394	
2-й Завтрак	Фрукт	205	8	8	19,6	90	82
Итого за 2-й завтрак		205	8	8	19,6	90	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	3,2	2,7	45	104
	Печень говяжья по-строгановски	70	13,6	6,6	5,3	135	356
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	4,3	25,6	160	256
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18	76	495
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	11,7	70	573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,39	11,9	59	575
	Свекла припущенная	40	0,6	3,64	3,52	49	xxСв
Итого за обед		660	24,74	18,42	78,72	594	
Полдник	Булочка дорожная	70	5	9,3	33,6	239	543
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77	501
Итого за полдник		250	5,9	9,48	51,78	316	
Итого за день		1515	37,6	52,7	197,4	1394	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,6	5,2	5,8	128	139
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Бутерброд с джемом	40	1,6	3,8	20,2	121	73
Итого за завтрак		400	9	11,5	39,6	337	
2-й Завтрак	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	91	470
Итого за 2-й завтрак		180	5,2	4,5	7,2	91	
Обед	Суп с крупой и томатом	180	2,2	3,7	10,7	86	125
	Котлеты из птицы припущенные	70	14	12,6	7,5	199	372
	Капуста тушеная	130	2,6	4,4	9,9	90	380
	Компот из свежих плодов	180	0,09	0,09	9,99	41	486
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	11,7	70	573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,39	11,9	59	575
	Морковь припущенная	40	0,52	3,64	2,8	46	xxM
Итого за обед		660	21,41	21,32	53,79	505	
Полдник	Ватрушка творожная	100	13	4,6	36,1	242	531
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	457
Итого за полдник		280	13,18	4,69	44,47	276	
Итого за день		1520	48,79	42,01	145,06	1209	