

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

«25» декабря 2024 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
	Овощи консервированные отварные	30	0,85	1,08	1,5	19	157
Итого за обед		650	24,2	15,37	84,9	630	
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		1540	41,81	42,52	186,35	1391	

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
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	6,85	1,15	3,35	52	299
	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
	Овощи отварные	30	0,3	1	0,9	15	155
Итого за обед		650	16,44	10,75	87,77	502	
Полдник	Коржик молочный	100	4,6	8,1	41,3	256	547
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	457
Итого за полдник		280	4,78	8,19	49,67	290	
Итого за день		1535	37,04	36,72	207,54	1297	

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
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77	501
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	11,7	70	573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,39	11,9	59	575
	Овощи отварные	30	0,3	1	0,9	15	155
Итого за обед		650	25,4	18,07	56,58	504	
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		1535	61,18	53,86	141,1	1311	

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
	Овощи консервированные отварные	30	0,85	1,08	1,5	19	157
Итого за обед		650	42,09	14,86	77,9	630	
Полдник	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	457
	Сдоба обыкновенная	100	8	2,8	47,8	248	545
Итого за полдник		280	8,18	2,89	56,17	282	
Итого за день		1535	72,17	42,65	204,87	1415	

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
	Овощи консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3	149
Итого за обед		650	30,83	21,31	57,2	557	
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		1510	59,41	42,6	170,57	1320	

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
	Овощи консервированные отварные	30	0,85	1,08	1,5	19	157
Итого за обед		650	23,25	23,47	77,4	649	
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		1540	43,8	51,47	182,41	1439	

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		205	8	8	19,6	90	
Обед	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
	Овощи отварные	30	0,3	1	0,9	15	155
Итого за обед		650	19,69	13,68	95,6	486	
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		1535	48,72	45,72	217,67	1285	

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
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77	501
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	11,7	70	573
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,39	11,9	59	575
	Овощи консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3	149
Итого за обед		650	29,84	21,8	76,87	635	
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		1560	66,42	57,99	162,14	1438	

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
	Овощи консервированные отварные	30	0,85	1,08	1,5	19	157
Итого за обед		650	24,99	15,86	76,7	564	
Полдник	Шанежка наливная	100	7,6	6,8	41,8	260	538
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	457
Итого за полдник		280	7,78	6,89	50,17	294	
Итого за день		1535	39,48	47,55	193,77	1342	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая 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	
	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
	Овощи отварные	30	0,3	1	0,9	15	155
Итого за обед		650	21,19	18,68	51,89	474	
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		1510	48,57	39,37	143,16	1178	