

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

«25» декабря 2024 г.

### **Примерное двухнедельное меню**

питания детей с 1,5 до 3 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		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак	Каша "Дружба"	130	3,3	4,2	17,5	120	229
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	457
	Бутерброд с маслом	40	1,8	12,5	11,4	166	69
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>5,28</b>	<b>16,79</b>	<b>37,27</b>	<b>320</b>	
2-й Завтрак	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	70	501
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,16</b>	<b>70</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,8	2,1	8,8	70	113
	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	50	5,2	4	6	91	350
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	4,6	27,6	178	202
	Кисель	150	0	0	11,2	45	484
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,26	8	40	575
	Овощи консервированные отварные	30	0,85	1,08	1,5	19	157
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>18,85</b>	<b>12,2</b>	<b>72,9</b>	<b>490</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,3	3,9	6,8	80	469
	Пирог с капустой	60	3,2	2,7	17,9	130	535,551
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>7,5</b>	<b>6,6</b>	<b>24,7</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1250</b>	<b>32,43</b>	<b>35,75</b>	<b>151,03</b>	<b>1090</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,7	4,2	23	148	232
	Какао с молоком	180	2,97	2,6	12,4	85	462
	Бутерброд с сыром	40	5,9	8,9	8,4	138	64
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>13,57</b>	<b>15,7</b>	<b>43,8</b>	<b>371</b>	
2-й Завтрак	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70	82
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>160</b>	<b>0,64</b>	<b>0,64</b>	<b>15,68</b>	<b>70</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,11	2,65	4,17	45	95
	Рыба, тушеная в томате с овощами	50	4,9	0,8	2,4	37	299
	Каша рисовая рассыпчатая	110	4,8	4,4	27	167	205
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15	63	495
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,26	8	40	575
	Овощи отварные	30	0,3	1	0,9	15	155
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>14,36</b>	<b>9,34</b>	<b>67,27</b>	<b>414</b>	
Полдник	Коржик молочный	70	3,2	5,7	28,9	182	547
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,9	28	457
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>3,35</b>	<b>5,77</b>	<b>35,8</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1260</b>	<b>31,92</b>	<b>31,45</b>	<b>162,55</b>	<b>1065</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
Завтрак	Каша овсяная жидкая	130	4,8	5,4	20,5	150	237
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79	465
	Бутерброд с маслом	40	1,8	12,5	11,4	166	69
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,1</b>	<b>20,1</b>	<b>44,1</b>	<b>395</b>	
2-й Завтрак	Кисломолочный напиток	140	4,06	3,5	5,6	70	470
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>140</b>	<b>4,06</b>	<b>3,5</b>	<b>5,6</b>	<b>70</b>	
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,7	2,5	7,3	59	129
	Бигус	160	14,4	10,6	4,16	170	329
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	65	501
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,26	8	40	575
	Овощи отварные	30	0,3	1	0,9	15	155
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>19,95</b>	<b>14,67</b>	<b>45,31</b>	<b>396</b>	
Полдник	Запеканка из творога с джемом	100	15,9	7,7	15	194	279
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,9	28	457
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>16,05</b>	<b>7,77</b>	<b>21,9</b>	<b>222</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1270</b>	<b>49,16</b>	<b>46,04</b>	<b>116,91</b>	<b>1083</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	130	3,8	4,2	25,5	147	233
	Какао с молоком	180	2,97	2,6	12,4	85	462
	Бутерброд с сыром	40	5,9	8,9	8,4	138	64
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>12,67</b>	<b>15,7</b>	<b>46,3</b>	<b>370</b>	
2-й Завтрак	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70	82
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>160</b>	<b>0,64</b>	<b>0,64</b>	<b>15,68</b>	<b>70</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	1,6	2,1	5,6	48	115
	Запеканка из печени с рисом	160	27,7	8,5	22,4	277	355
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15	63	495
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,26	8	40	575
	Овощи консервированные отварные	30	0,85	1,08	1,5	19	157
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>33,4</b>	<b>12,17</b>	<b>62,3</b>	<b>494</b>	
Полдник	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,9	28	457
	Сдоба обыкновенная	75	6	2,1	35,85	186	545
<b>Итого за полдник</b>		<b>225</b>	<b>6,15</b>	<b>2,17</b>	<b>42,75</b>	<b>214</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1265</b>	<b>52,86</b>	<b>30,68</b>	<b>167,03</b>	<b>1148</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	130	4,7	4,7	22,6	152	235
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79	465
	Бутерброд с джемом	40	1,6	3,8	20,2	121	73
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>8,8</b>	<b>10,7</b>	<b>55</b>	<b>352</b>	
2-й Завтрак	Кисломолочный напиток	140	4,06	3,5	5,6	70	470
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>140</b>	<b>4,06</b>	<b>3,5</b>	<b>5,6</b>	<b>70</b>	
Обед	Уха с крупой	150	4,4	1,4	6	54	121
	Рагу из птицы	160	16,8	15,2	12,7	255	376
	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34	486
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,26	8	40	575
	Овощи консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3	149
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>24,31</b>	<b>17,12</b>	<b>45,31</b>	<b>433</b>	
Полдник	Ватрушка творожная	75	9,75	3,5	27,1	182	531
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,9	28	457
<b>Итого за полдник</b>		<b>225</b>	<b>9,9</b>	<b>3,57</b>	<b>34</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1245</b>	<b>47,07</b>	<b>34,89</b>	<b>139,91</b>	<b>1065</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 6</b>							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	130	5,6	4,8	20,4	148	213
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34	457
	Бутерброд с маслом	40	1,8	12,5	11,4	166	69
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>7,58</b>	<b>17,39</b>	<b>40,17</b>	<b>348</b>	
2-й Завтрак	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	70	501
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16,16</b>	<b>70</b>	
Обед	Рассольник ленинградский	150	1,5	3	8	66	100
	Плов из говядины	160	13	14,5	27,7	294	330
	Кисель	150	0	0	11,2	45	484
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,26	8	40	575
	Овощи консервированные отварные	30	0,85	1,08	1,5	19	157
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>18,15</b>	<b>19</b>	<b>66,2</b>	<b>511</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,3	3,9	6,8	80	469
	Пирог с картофелем	60	3,2	2,7	17,9	130	535,556
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>7,5</b>	<b>6,6</b>	<b>24,7</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1250</b>	<b>34,03</b>	<b>43,15</b>	<b>147,23</b>	<b>1139</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 7</b>							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	130	3,9	4,2	19,8	132	230
	Какао с молоком	180	2,97	2,6	12,4	85	462
	Бутерброд с сыром	40	5,9	8,9	8,4	138	64
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>12,77</b>	<b>15,7</b>	<b>40,6</b>	<b>355</b>	
2-й Завтрак	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70	82
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>160</b>	<b>0,64</b>	<b>0,64</b>	<b>15,68</b>	<b>70</b>	
Обед	Свекольник	150	1,4	2,8	6,2	56	98
	Биточки рыбные	50	6,4	0,78	0,35	53	307
	Картофельное пюре	110	2,97	4,1	6,38	77	377
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15	63	495
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,26	8	40	575
	Овощи отварные	30	0,3	1	0,9	15	155
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>14,32</b>	<b>9,17</b>	<b>46,63</b>	<b>351</b>	
Полдник	Булочка российская	65	4,4	4,55	30,8	182	544
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,9	28	457
<b>Итого за полдник</b>		<b>215</b>	<b>4,55</b>	<b>4,62</b>	<b>37,7</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1255</b>	<b>32,28</b>	<b>30,13</b>	<b>140,61</b>	<b>986</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 8</b>							
Завтрак	Каша овсяная жидкая	130	4,8	5,4	20,5	150	237
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79	465
	Бутерброд с маслом	40	1,8	12,5	11,4	166	69
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,1</b>	<b>20,1</b>	<b>44,1</b>	<b>395</b>	
2-й Завтрак	Кисломолочный напиток	140	4,06	3,5	5,6	70	470
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>140</b>	<b>4,06</b>	<b>3,5</b>	<b>5,6</b>	<b>70</b>	
Обед	Суп-харчо	150	4,7	5,6	7,3	99	109
	Жаркое по-домашнему	160	15	11,4	20,6	246	328
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	65	501
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,26	8	40	575
	Овощи консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3	149
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>23,49</b>	<b>17,6</b>	<b>61,36</b>	<b>500</b>	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	115	7,4	3,5	30,2	183	282
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,9	28	457
<b>Итого за полдник</b>		<b>265</b>	<b>7,55</b>	<b>3,57</b>	<b>37,1</b>	<b>211</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1285</b>	<b>44,2</b>	<b>44,77</b>	<b>148,16</b>	<b>1176</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 9</b>							
Завтрак	Каша рисова молочная жидкая	130	3,2	4,1	20,4	132	236
	Какао с молоком	180	2,97	2,6	12,4	85	462
	Бутерброд с сыром	40	5,9	8,9	8,4	138	64
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>12,07</b>	<b>15,6</b>	<b>41,2</b>	<b>355</b>	
2-й Завтрак	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70	82
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>160</b>	<b>0,64</b>	<b>0,64</b>	<b>15,68</b>	<b>70</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,9	2,7	2,2	37	104
	Печень говяжья по-строгановски	50	9,75	4,7	3,8	96	356
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,6	135	256
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,07	15	63	495
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,26	8	40	575
	Овощи консервированные отварные	30	0,85	1,08	1,5	19	157
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>18,82</b>	<b>12,6</b>	<b>61,9</b>	<b>437</b>	
Полдник	Шанежка наливная	70	5,3	4,76	29,26	182	538
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,9	28	457
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>5,45</b>	<b>4,83</b>	<b>36,16</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1260</b>	<b>25,66</b>	<b>33,67</b>	<b>154,94</b>	<b>1072</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 10</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,7	4,2	12,8	104	139
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,2	12,2	79	465
	Бутерброд с джемом	40	1,6	3,8	20,2	121	73
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>7,8</b>	<b>10,2</b>	<b>45,2</b>	<b>304</b>	
2-й Завтрак	Кисломолочный напиток	140	4,06	3,5	5,6	70	470
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>140</b>	<b>4,06</b>	<b>3,5</b>	<b>5,6</b>	<b>70</b>	
	Суп с крупой и томатом	150	1,8	3,1	8,9	71	125
	Котлеты из птицы припущенные	50	10	9	5,3	142	372
	Капуста тушеная	110	2,2	3,7	8,36	76	380
	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	8,3	34	486
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,26	8	40	575
	Овощи отварные	30	0,3	1	0,9	15	155
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>15,37</b>	<b>14,19</b>	<b>40,66</b>	<b>354</b>	
Полдник	Ватрушка творожная	75	9,75	3,5	27,1	182	531
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,9	28	457
<b>Итого за полдник</b>		<b>225</b>	<b>9,9</b>	<b>3,57</b>	<b>34</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1245</b>	<b>37,13</b>	<b>31,46</b>	<b>125,46</b>	<b>938</b>	