

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		
Неделя 1 День 1							
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
Итого за завтрак		350	5,28	16,79	37,27	320	
2-й Завтрак	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	70	501
Итого за 2-й завтрак		160	0,8	0,16	16,16	70	
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
Итого за обед		530	18,85	12,2	72,9	490	
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
Итого за полдник		210	7,5	6,6	24,7	210	
Итого за день		1250	32,43	35,75	151,03	1090	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
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
Итого за завтрак		350	13,57	15,7	43,8	371	
2-й Завтрак	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70	82
Итого за 2-й завтрак		160	0,64	0,64	15,68	70	
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
Итого за обед		530	14,36	9,34	67,27	414	
Полдник	Коржик молочный	70	3,2	5,7	28,9	182	547
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,9	28	457
Итого за полдник		220	3,35	5,77	35,8	210	
Итого за день		1260	31,92	31,45	162,55	1065	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
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
Итого за завтрак		350	9,1	20,1	44,1	395	
2-й Завтрак	Кисломолочный напиток	140	4,06	3,5	5,6	70	470
Итого за 2-й завтрак		140	4,06	3,5	5,6	70	
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
Итого за обед		530	19,95	14,67	45,31	396	
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
Итого за полдник		250	16,05	7,77	21,9	222	
Итого за день		1270	49,16	46,04	116,91	1083	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
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
Итого за завтрак		350	12,67	15,7	46,3	370	
2-й Завтрак	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70	82
Итого за 2-й завтрак		160	0,64	0,64	15,68	70	
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
Итого за обед		530	33,4	12,17	62,3	494	
Полдник	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,9	28	457
	Сдоба обыкновенная	75	6	2,1	35,85	186	545
Итого за полдник		225	6,15	2,17	42,75	214	
Итого за день		1265	52,86	30,68	167,03	1148	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
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
Итого за завтрак		350	8,8	10,7	55	352	
2-й Завтрак	Кисломолочный напиток	140	4,06	3,5	5,6	70	470
Итого за 2-й завтрак		140	4,06	3,5	5,6	70	
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
Итого за обед		530	24,31	17,12	45,31	433	
Полдник	Ватрушка творожная	75	9,75	3,5	27,1	182	531
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,9	28	457
Итого за полдник		225	9,9	3,57	34	210	
Итого за день		1245	47,07	34,89	139,91	1065	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
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
Итого за завтрак		350	7,58	17,39	40,17	348	
2-й Завтрак	Сок фруктовый	160	0,8	0,16	16,16	70	501
Итого за 2-й завтрак		160	0,8	0,16	16,16	70	
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
Итого за обед		530	18,15	19	66,2	511	
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
Итого за полдник		210	7,5	6,6	24,7	210	
Итого за день		1250	34,03	43,15	147,23	1139	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
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
Итого за завтрак		350	12,77	15,7	40,6	355	
2-й Завтрак	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70	82
Итого за 2-й завтрак		160	0,64	0,64	15,68	70	
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
Итого за обед		530	14,32	9,17	46,63	351	
Полдник	Булочка российская	65	4,4	4,55	30,8	182	544
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,9	28	457
Итого за полдник		215	4,55	4,62	37,7	210	
Итого за день		1255	32,28	30,13	140,61	986	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
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
Итого за завтрак		350	9,1	20,1	44,1	395	
2-й Завтрак	Кисломолочный напиток	140	4,06	3,5	5,6	70	470
Итого за 2-й завтрак		140	4,06	3,5	5,6	70	
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
Итого за обед		530	23,49	17,6	61,36	500	
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
Итого за полдник		265	7,55	3,57	37,1	211	
Итого за день		1285	44,2	44,77	148,16	1176	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
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
Итого за завтрак		350	12,07	15,6	41,2	355	
2-й Завтрак	Фрукт	160	0,64	0,64	15,68	70	82
Итого за 2-й завтрак		160	0,64	0,64	15,68	70	
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
Итого за обед		530	18,82	12,6	61,9	437	
Полдник	Шанежка наливная	70	5,3	4,76	29,26	182	538
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,9	28	457
Итого за полдник		220	5,45	4,83	36,16	210	
Итого за день		1260	25,66	33,67	154,94	1072	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
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
Итого за завтрак		350	7,8	10,2	45,2	304	
2-й Завтрак	Кисломолочный напиток	140	4,06	3,5	5,6	70	470
Итого за 2-й завтрак		140	4,06	3,5	5,6	70	
	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
Итого за обед		530	15,37	14,19	40,66	354	
Полдник	Ватрушка творожная	75	9,75	3,5	27,1	182	531
	Чай с сахаром	150	0,15	0,07	6,9	28	457
Итого за полдник		225	9,9	3,57	34	210	
Итого за день		1245	37,13	31,46	125,46	938	