

# МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

Согласовано:

Утверждаю:

Директор МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

ИП Говорков Д.А.

В.Н. Зюбина

## ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

День: понедельник

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ							
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая манная	200	4,19	3,76	24,00	145,00	185
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,60	12,76	119,00	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,28	107,00	397
	Итого за завтрак	415	10,00	13,55	52,04	371,00	
Второй завтрак	Фрукты, (яблоки, бананы, сок)	100	0,45	0,30	24,45	95,00	399
	Итого	100	0,45	0,30	24,45	95,00	
ОБЕД	Суп из овощей	200	8,26	4,93	7,44	113,28	99
	Каша гречневая	130/5	7,71	5,20	34,66	216,00	165
	Птица тушеная	40/40	9,91	2,70	2,81	75,50	301
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Итого за обед	655	30,97	13,57	93,70	624,62	
ПОЛДНИК	Выпечка собственного производства	70	8,71	6,75	27,28	199,5	454
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	42,00	392
	Итого за полдник	230	4,98	4,92	47,19	222,50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1400	30,41	38,05	197,35	1219,80	

Согласовано:

Директор МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

В.Н. Зюбина

Утверждаю:

ИП Говорков Д.А.

Первая неделя

День: вторник

ДЕНЬ ВТОРОЙ							
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая пшеничная	200	4,19	3,76	24,00	178,00	185
	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,00	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Итого за завтрак	425	11,77	13,05	52,92	408,00	
Второй завтрак							
	Итого						
ОБЕД	Щи из свежей капусты	200	1,30	3,91	6,80	67,80	67
	Тефтеля мясная (2 вариант)	60/40	6,98	7,83	9,14	135,00	287
	Овощи по сезону (соленые,свежие,салат)	100	1,36	6,18	8,44	94,80	46
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	376
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Итого за обед	640	14,98	19,28	73,67	531,30	
ПОЛДНИК	Выпечка собственного производства	70	8,71	6,75	27,28	199,5	454
	Чай с лимоном/ с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	42,00	393
	Итого за полдник	250	4,98	5,63	48,85	267,17	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1415	47,52	32,45	200,37	1394,79	

Согласовано:

Директор МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

В.Н. Зюбина

Утверждаю:

ИП Говорков Д.А.

Первая неделя

День: среда

ДЕНЬ ТРЕТИЙ							
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая рисовая	200	4,19	3,76	24,00	178,00	185
	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,51	3,93	28,88	161,00	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Итого за завтрак	435	10,37	10,88	68,70	446,00	
Второй завтрак	Фрукты (сок)	100	1,30	0,45	18,90	95,00	368
	Итого	100	1,30	0,45	18,90	95,00	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,38	4,21	13,05	107,80	81
	Тефтеля рыбная тушеная	60/5	7,72	2,95	8,28	90,00	261
	Картофельное пюре	150	3,06	3,06	20,43	137,25	321
	Овощи по сезону (солёные, свежие, салат)	50	0,70	2,54	4,50	43,70	20
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,20	382
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Итого за обед	715	21,32	13,41	100,74	621,95	
	Выпечка собственного производства	70	8,71	6,75	27,28	199,5	454
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	42,00	392

<b>ПОЛДНИК</b>	Итого за полдник	280	17,82	12,12	28,36	241,5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1530	50,81	36,86	216,70	1457,95	

Согласовано:

Утверждаю:

Директор МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

ИП Говорков Д.А.

\_\_\_\_\_В.Н. Зюбина

\_\_\_\_\_

Первая неделя

День: четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная жидкая гречневая	200	8,7	12,67	34,32	287,80	185
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,60	12,76	119,00	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Итого за завтрак	415	13,65	21,68	61,44	497,80	
<b>Второй завтрак</b>							
	Итого						
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,20	80
	Рагу из овощей с мясом	220	2,47	3,88	11,31	90,12	331
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Итого за обед	660	20,96	9,64	81,51	458,66	
<b>ПОЛДНИК</b>	Яйцо отварное	1/50	5,08	4,60	0,28	63,00	213
	Винегрет / икра кабачковая	60	0,82	3,70	8,44	94,80	46
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	42	392

	Итого за полдник	230	3,87	4,92	47,40	224,50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1405	38,93	36,54	214,80	1276,46	

Согласовано:

Директор МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

\_\_\_\_\_В.Н. Зюбина

Утверждаю:

ИП Говорков Д.А.

\_\_\_\_\_

Первая неделя

День: пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,20	18,82	145,20	93
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,60	12,76	119,00	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,28	107,00	397
	Итого за завтрак	415	11,56	15,19	46,90	371,20	
Второй завтрак	Фрукты (яблоки, бананы, сок)	100	0,20	0,20	4,90	95,00	368
	Итого	100	0,20	0,20	4,90	95,00	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,19	82,00	57
	Рис отварной	150	2,43	3,58	24,46	209,70	315
	Рыба, тушеная с овощами	50/30	7,48	3,59	2,20	81,00	247
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	372
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Итого за обед	670	16,70	11,70	89,14	606,64	
	Запеканка	70	8,71	6,75	26,04	199,50	454

<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	42,00	392
	Итого за полдник	250	8,77	6,77	36,03	241,50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1435	37,23	33,86	176,97	1314,34	

Согласовано:

Директор МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

В.Н. Зюбина

Утверждаю:

ИП Говорков Д.А.

Вторая неделя

День: понедельник

<b>ДЕНЬ ПЕРВЫЙ</b>							
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная жидкая манная	200	4,19	3,76	24,00	145,00	185
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,60	12,76	119,00	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Итого за завтрак	415	9,18	12,77	51,12	355,00	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты (яблоки, бананы, сок)	100	0,20	0,20	4,90	95,00	368
	Итого	100	0,20	0,20	4,90	95,00	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,20	80
	Пюре картофельное	150	3,06	3,06	20,43	137,25	321
	Тефтеля рыбная тушеная	60/5	7,72	2,95	8,28	90,00	261
	Овощи по сезону (солёные, свежие, салат)	50	0,70	2,54	4,50	43,70	20
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	376
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Итого за обед	705	18,56	11,43	96,93	577,85	

<b>ПОЛДНИК</b>	Выпечка собственного производства	70	8,71	6,75	26,04	199,50	454
	Чай с сахаром	150	0,12	0,02	10,20	42,00	392
	Итого за полдник	230	3,87	4,92	47,40	225,50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1450	31,81	29,32	200,35	1253,35	

Согласовано:

Директор МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

\_\_\_\_\_ В.Н. Зюбина

Утверждаю:

ИП Говорков Д.А.

\_\_\_\_\_

**Вторая неделя**

**День: вторник**

<b>ДЕНЬ ВТОРОЙ</b>	<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>№ рецептуры</b>
				<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>ЗАВТРАК</b>		Каша молочная жидкая «Геркулес»	200	3,07	5,34	21,27	137,50	185
		Бутерброд с сыром /маслом	30/10/5	4,73	6,88	14,56	119,00	3
		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,28	107,00	397
		Итого за завтрак	425	11,47	13,77	51,11	363,50	
<b>Второй завтрак</b>								
		Итого						
<b>ОБЕД</b>		Суп картофельный с бобовыми	200	4,38	4,21	13,05	107,80	81
		Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	4,57	3,50	21,96	164,16	205
		Птица тушеная	40/40	9,94	2,70	2,83	75,50	304
		Овощи по сезону (солёные, свежие, салат)	50	0,70	2,54	4,50	43,70	20
		Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	372
		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
		Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	

	Итого за обед	705	24,93	13,56	94,63	624,86	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	70	8,71	6,75	26,04	199,50	
	Молочнокислый напиток	180	5,22	4,50	7,56	92,00	401
	Итого за полдник	250	13,93	11,25	33,60	291,15	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1480	50,53	38,78	184,24	1374,51	

Согласовано:

Директор МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

\_\_\_\_\_ В.Н. Зюбина

Утверждаю:

ИП Говорков Д.А.

\_\_\_\_\_

Вторая неделя

День: среда

ДЕНЬ ТРЕТИЙ							
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая «Геркулес»	200	4,37	4,66	29,77	178,10	185
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,49	3,93	27,56	161,00	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Итого за завтрак	430	9,71	11,00	71,69	430,10	
Второй завтрак	Фрукты (яблоки, бананы, сок)	100	0,20	0,20	4,90	95,00	368
	Итого	100	0,20	0,20	4,90	95,00	
ОБЕД	Рассольник «Ленинградский»	200	1,68	4,09	13,27	86,60	76
	Каша пшеничная	130/5	5,66	3,79	34,88	195,97	165
	Шницель рыбный натуральный	60/5	8,89	2,68	2,84	83,00	258
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	376
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	



	Итого за обед	640	21,69	11,21	105,47	608,77	
ПОЛДНИК	Выпечка собственного производства	70	8,71	6,75	27,28	199,5	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	42,00	392
	Итого за полдник	250	8,57	6,77	37,27	241,5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1420	40,17	29,18	219,33	1375,37	

Согласовано:

Утверждаю:

Директор МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

ИП Говорков Д.А.

В.Н. Зюбина

Вторая неделя

День: четверг

ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ							
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая пшенная	200	4,19	3,76	24,00	178,00	185
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,60	12,76	119,00	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,28	107,00	397
	Итого за завтрак	355	10,00	13,55	52,04	404,00	
Второй завтрак							
	Итого						
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	82
	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226,00	304
	Овощи по сезону (солёные, свежие, салат)	50	0,70	2,54	4,50	43,70	20

	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,20	382
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Итого за обед	650	24,78	11,23	97,26	587,20	
ПОЛДНИК	Выпечка собственного производства	70	4,92	5,61	38,86	199,50	474
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	42,00	392
	Итого за полдник	250	4,98	5,63	48,85	241,50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1355	39,96	19,57	203,05	1327,70	

Согласовано:

Утверждаю:

Директор МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

ИП Говорков Д.А.

\_\_\_\_\_ В.Н. Зюбина

\_\_\_\_\_

Вторая неделя

День: пятница

ДЕНЬ ПЯТЫЙ							
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20/5	9,77	8,99	27,80	231,00	206
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
	Итого за завтрак	355	12,62	11,40	42,16	322,00	
Второй завтрак	Фрукты (яблоки, бананы, сок)	100	0,20	0,20	4,90	95,00	368
	Итого	100	0,20	0,20	4,90	95,00	
ОБЕД	Борщ с картофелем	200	1,64	4,00	11,29	87,80	58
	Пюре из бобовых	150/5	13,41	6,74	34,45	250,95	199
	Котлета, рубленая из птицы	60/5	11,66	2,75	9,98	111,00	305

	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	376
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,00	
	Итого за обед	710	32,75	16,64	112,51	727,15	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	50	3,75	4,90	37,20	183,50	
	Чай с сахаром и лимоном	150	5,48	4,88	9,07	102,00	400/392
	Итого за полдник	230	3,81	4,92	47,19	225,50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1395	49,38	33,16	206,76	1369,65	