МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

Согласовано:

И.о. директора МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

_____А.Ю. Марченкова

Утверждаю:

ИП Говоркова Е.Д.

_____

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
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	42,00	392
	Итого за завтрак	415	6,39	10,38	46,75	306,00	
Второй завтрак	Фрукты, (яблоки, бананы, сок)	100	0,45	0,30	24,45	95,00	
	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 тушенная	40/40	9,91	2,70	2,81	75,50	301
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	376
	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	31,22	13,44	97,20	638,48	
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	8,77	6,77	37,27	241,50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1420	46,83	30,89	205,64	1280,98	

Согласовано:

И.о. директора МБОУ «Табачковская СОШ им. Н.Г Сотника»

А.Ю. Марченкова

Утверждаю:

ИП Говоркова Е.Д.

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 «Геркулес»	200	4,19	3,76	24,00	178,00	185
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,00	3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	42	392
	Итого за завтрак	425	8,98	10,66	48,55	359	
Второй завтрак	Фрукты, (яблоки, бананы, сок)	100	0,45	0,30	24,45	95,00	
	Итого	100	0,45	0,30	24,45	95,00	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	200	1,30	3,91	6,80	67,80	67
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	4,57	3,50	21,96	164,16	205
	Гуляш из отварной говядины	125	16,70	17,60	4,09	205,0	246
	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	720	27,91	25,62	85,14	670,66	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	50	3,75	4,90	37,20	183,50	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	42,00	393
	Итого за полдник	200	3,81	4,92	47,19	225,50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1445	41,15	41,50	205,33	1350,16	

Согласовано:

И.о. директора МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

А.Ю. Марченкова

Утверждаю:

ИП Говоркова Е.Д

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
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	42,00	392
	Итого за завтрак	435	6,76	7,71	62,87	381	
Второй завтрак	Фрукты, (яблоки, бананы, сок)	100	0,45	0,30	24,45	95,00	
	Итого	100	0,45	0,30	24,45	95,00	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,38	4,21	13,05	107,80	81
	Рыба, запечённая с морковью	100	10,97	5,11	5,11	107,50	253
	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
	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	740	24,45	15,53	95,38	629,25	
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	8,77	6,77	37,27	241,50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1425	41,28	30,46	214,42	1346,75	

Согласовано:

И.о. директора МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

_____А.Ю. Марченкова

Утверждаю:

ИП Говоркова Е.Д

_____

Первая неделя

День: четверг

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	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
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	42,00	392
	Итого за завтрак	415	10,9	19,29	57,07	448,8	
Второй завтрак	Фрукты, (яблоки, бананы, сок)	100	0,45	0,30	24,45	95,00	
	Итого	100	0,45	0,30	24,45	95,00	
ОБЕД	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 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	660	9,55	6,76	75,03	397,02	
ПОЛДНИК	Пицца	50	8,03	6,69	13,97	148	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	42	392
	Итого за полдник	230	14,03	6,71	13,99	190	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1405	34,93	33,06	170,54	1130,82	

Согласовано:

И.о. директора МБОУ «Табачковская СОШ им. Н.Г Сотника»

А.Ю. Марченкова

Утверждаю:

ИП Говоркова Е.Д

Первая неделя

День: пятница

ДЕНЬ ПЯТЫЙ							
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
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	42,00	392
	Итого за завтрак	385	7,94	11,82	41,57	306,20	
Второй завтрак	Фрукты (яблоки, бананы, сок)	100	0,20	0,20	4,90	95,00	
	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	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	50	3,75	4,90	37,20	183,50	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	42,00	393
	Итого за полдник	200	3,81	4,92	47,19	225,50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1355	28,65	28,64	182,80	1233,34	

Согласовано:

И.о. директора МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

А.Ю. Марченкова

Утверждаю:

ИП Говоркова Е.Д.

Вторая 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
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	42,00	392
	Итого за завтрак	385	6,39	10,38	46,75	306	
Второй завтрак	Фрукты (яблоки, бананы, сок)	100	0,20	0,20	4,90	95,00	
	Итого	100	0,20	0,20	4,90	95,00	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,74	2,27	11,43	73,20	80
	Пюре картофельное	150	3,06	3,06	20,43	137,25	321
	Рыба тушеная с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	229
	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	720	18,64	12,44	91,69	571,85	
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	8,77	6,77	37,27	241,50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1455	34	29,79	180,61	1214,35	

Согласовано:

И.о. директора МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

Е.Ю. Марченкова

Утверждаю:

ИП Говоркова Е.Д.

Вторая 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	3,07	5,34	21,27	137,50	185
	Бутерброд с сыром и маслом	30/10/5	4,73	6,88	14,56	119,00	3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	42,00	392
	Итого за завтрак	395	7,86	12,24	45,82	298,50	
Второй завтрак	Фрукты (яблоки, бананы, сок)	100	0,20	0,20	4,90	95,00	
	Итого	100	0,20	0,20	4,90	95,00	
ОБЕД	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 тушенная	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 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	695	24,93	13,56	94,63	624,86	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	50	3,75	4,90	37,20	183,50	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	42,00	393
	Итого за полдник	200	3,81	4,92	47,19	225,50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1390	36,8	30,92	192,54	1243,86	

Согласовано:

И.о. директора МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

А.Ю. Марченкова

Утверждаю:

ИП Говоркова Е.Д

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
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	42,00	392
	Итого за завтрак	430	6,92	8,61	67,32	381,10	
Второй завтрак	Фрукты (яблоки, бананы, сок)	100	0,20	0,20	4,90	95,00	
	Итого	100	0,20	0,20	4,90	95,00	
ОБЕД	Борщ с картофелем	200	1,64	4,00	11,29	87,80	58
	Рис отварной	130	4,38	6,45	44,02	251,64	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	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	650	18,84	14,65	109,80	653,90	
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	8,77	6,77	37,27	241,50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1430	34,73	30,23	219,29	1371,50	

Согласовано:

И.о. директора МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

А.Ю. Марченкова

Утверждаю:

ИП Говоркова Е.Д

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 гречневая	200	4,19	3,76	24,00	178,00	185
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,60	12,76	119,00	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	42,00	392
	Итого за завтрак	415	6,39	10,38	46,75	339	
Второй завтрак	Фрукты (яблоки, бананы, сок)	100	0,20	0,20	4,90	95,00	
	Итого	100	0,20	0,20	4,90	95,00	
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	Булочка с повидлом	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	1415	36,35	27,44	197,76	1262,70	

Согласовано:

И.о. директора МБОУ «Табачновская СОШ им. Н.Г Сотника»

А.Ю. Марченкова

Утверждаю:

ИП Говоркова Е.Д.

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
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	42,00	392
	Итого за завтрак	220	9,83	9,01	37,79	273	
Второй завтрак	Фрукты (яблоки, бананы, сок)	100	0,20	0,20	4,90	95,00	
	Итого	100	0,20	0,20	4,90	95,00	
ОБЕД	Рассольник «Ленинградский»	200	1,68	4,09	13,27	86,60	76
	Рагу из птицы	180	14,35	13,39	17,37	248	289
	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	670	22,07	20,63	87,43	612	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	50	3,75	4,90	37,20	183,50	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	42,00	393
	Итого за полдник	200	3,81	4,92	47,19	225,50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1190	35,91	34,76	177,31	1205,50	