«Утверждаю»
Директор МОУ "СОШ№3 с.п.Исламей им.Маршенова Н.П."
_____ Н.Х.Каскулова.
«___» _____ 2023г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 1-3лет.

Прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рец
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша рис. на мол. с масл	150	7,04	7,94	28,88	215	177
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Сыр голландский	4	0,9	1,2	0	14,56	42
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за завтрак		**374**	**10,46**	**9,96**	**55,78**	**356,26**	
Второй	Кондитерские изделия	30	2,55	3,39	20,91	124,35	
Итого за второй завтрак		**30**	**2,55**	**3,39**	**20,91**	**124,35**	
Обед	Суп перловый со сметаной	150	1,63	2,13	10,7	68,6	80
	Котлеты из говядины	50	8,8	9,68	11,2	167,25	286
	Гречка рассыпчатая	110	6,31	4,75	30,32	195	679
	Соус	30	0,68	1,74	0,02	1,15	70
	Салат из свежей капусты	30	0,85	3,05	5,19	51,54	43
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Компот	150	0,14	0,14	21,7	88,72	372
Итого за обед		**560**	**20,81**	**22,29**	**95,83**	**657,96**	
Полдник							
	Бутерброд	40	3,865	6,636	14,1	133,9	1
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за полдник		**220**	**3,985**	**6,656**	**24,3**	**174,9**	
Итого за день		**1184**	**37,805**	**42,296**	**196,82**	**1313,47**	
День 2							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	5,13	5,52	27,53	180	179
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Сыр голландский	4	0,9	1,2	0	14,56	42
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за завтрак		**374**	**8,55**	**7,54**	**54,43**	**321,26**	
Второй завтрак	Фрукты(яблоки)	95	0,4	0,4	9,8	47	2
Итого за второй завтрак		**95**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	
Обед	Суп фас. с карт.со сметаной	150	1,63	2,13	10,7	68,6	80
	Грудинка в сметанном соусе	80	7,5	5,4	13,05	131	302
	Гарнир пшенная каша	110	22,81	8,26	11,6	97,01	163
	Салат из отварной свеклы	30	0,66	1,66	3,27	30,84	34
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Кисель	150	0,4	0,18	25,24	77,04	376
Итого за обед		**560**	**35,4**	**18,43**	**80,56**	**490,19**	
Полдник	Суп молочный с макаронами	180	7,18	6,51	23,54	137	93
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за полдник		**220**	**9,58**	**7,31**	**40,24**	**222,7**	
Итого за день		**1249**	**53,93**	**33,68**	**185,03**	**1081,15**	
День 3							
Завтрак	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959
	Бутерброд	40	3,865	6,636	14,1	133,9	1
Итого за завтрак		**260**	12,135	14,586	37,34	327,58	
Второй завтрак							
	Кондитерские изделия	12	1,53	2,03	12,5	74,75	
	Сок	100	0,9	0	18,18	76	399
Итого за второй завтрак		**112**	**2,43**	**2,03**	**30,68**	**150,75**	
Обед	Суп рисовый с овощами со смет.	150	1,63	2,13	10,7	68,6	80
	Тефтели из говядины	50	9,71	7,22	9,8	140	608
	Гречка рассыпчатая	110	6,31	4,75	30,32	195	679
	Соус	20	0,68	1,74	0,02	1,15	70
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Компот	150	0,14	0,14	21,7	88,72	372
Итого за обед		**520**	**20,87**	**16,78**	**89,24**	**579,17**	
Полдник	Суп молочный пшённый	180	7,18	6,51	23,54	137	93
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8.
Итого за полдник		**220**	**9,58**	**7,31**	**40,24**	**222,7**	
Итого за день		**1112**	**45,015**	**40,706**	**197,5**	**1280,2**	

День 4							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	5,13	5,52	27,53	180	179
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8 6
	Сыр голландский	4	0,9	1,2	0	14,56	42
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за завтрак		**374**	**8,55**	**7,54**	**54,43**	**321,26**	
Второй завтрак	Фрукты(банан)	95	1,5	0,5	21	94,5	394
Итого за второй завтрак		**95**	**1,5**	**0,5**	**21**	**94,5**	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	1,63	2,13	10,7	68,6	80
	Рыба запечённая	50	13,15	1,79	0,23	69,38	245
	Картофельное пюре	110	2,83	4,48	25,6	129,8	694
	Салат из свежей капусты	30	0,85	3,05	5,19	51,54	43
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Кисель	150	0,4	0,18	25,24	77,04	376
Итого за обед		**530**	**21,26**	**12,43**	**83,66**	**482,06**	
Полдник	Суп молочный перловый	180	7,18	6,51	23,54	137	93
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за полдник		**220**	**9,58**	**7,31**	**40,24**	**222,7**	
Итого за день		**1219**	**40,89**	**27,78**	**199,33**	**1120,52**	
День 5							
Завтрак	Каша рис. на мол. с масл	150	7,4	7,94	28,88	215	177
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	14	28	393
	Сыр голландский	4	0,9	1,2	0	14,56	42
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за завтрак		**374**	**10,82**	**9,96**	**59,58**	**343,26**	
Второй завтрак							
	Кондитерские изделия	20	2,25	2,94	22,32	125,1	604
	Сок	100	0,9	0	18,18	76	399
Итого за второй завтрак		**120**	**3,15**	**2,94**	**40,5**	**201,1**	
Обед	Борщ со сметаной	150	1,7	4,82	6,68	64,2	66
	Биточки из птицы	50	9,1	13,05	7,1	183,7	307
	Гарнир каша вязкая пшенная	110	22,81	8,26	11,6	97,01	163
	Соус	20	0,68	1,74	0,02	1,15	70
	Салат из свеклы отварной	30	0,57	2,43	3,35	37,56	33
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Компот	150	0,14	0,14	21,7	88,72	372
Итого за обед		**550**	**37,4**	**31,24**	**67,15**	**558,04**	
Полдник	Булочки	50	6,79	9,16	41,7	295,75	118
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за полдник		**230**	**6,91**	**9,18**	**51,9**	**336,75**	
Итого за день		**1274**	**58,28**	**53,32**	**219,13**	**1439,15**	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша гречневая на молоке	150	4,54	7,52	26,27	205	179
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Сыр голландский	4	0,9	1,2	0	14,56	42
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за завтрак		**374**	**7,96**	**9,54**	**53,17**	**346,26**	
Второй завтрак	Фрукты(яблоки)	95	0,4	0,4	9,8	47	2
Итого за второй завтрак		**95**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	
Обед	Суп фас.с карт.со сметаной	150	1,63	2,13	10,7	68,6	80
	Грудинка в сметанном соусе	80	7,5	5,4	13,05	131	302
	Гарнир пшенная каша	110	22,81	8,26	11,6	97,01	163
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Кисель	150	0,4	0,18	25,24	77,04	376
Итого за обед		**530**	**34,74**	**16,77**	**77,29**	**459,35**	
Полдник	Бутерброд	25	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за полдник		**205**	**2,32**	**1,42**	**19,55**	**84,8**	
Итого за день		**1204**	**45,42**	**28,13**	**159,81**	**937,41**	
День 2							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	5,13	5,52	27,53	180	179
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за завтрак		**370**	**7,65**	**6,34**	**54,43**	**306,7**	
Второй завтрак	Кондитерские изделия	30	2,55	3,39	20,91	124,35	251
Итого за второй завтрак		**30**	**2,55**	**3,39**	**20,91**	**124,35**	
Обед	Борщ со сметаной	150	1,7	4,82	6,68	64,2	66
	Котлеты из говядины	50	9,71	7,22	9,8	140	608
	Макароны отварные	70	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Соус	20	0,68	1,74	0,02	1,15	70
	Салат из отварной свеклы	30	0,57	2,43	3,35	37,56	33
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Компот	150	0,14	0,14	21,7	88,72	372
Итого за обед		**510**	**20,72**	**21,67**	**84,7**	**585,78**	
Полдник	Суп молочный пшённый	180	7,18	6,51	23,54	137	93
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за полдник		**220**	**9,58**	**7,31**	**40,24**	**222,7**	
Итого за день		**1130**	**40,5**	**38,71**	**200,28**	**1239,53**	

День 3							
Завтрак	Яйцо варённое	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Какао с молоком	180	3,17	3,35	22,94	130,68	959
	Бутерброд	40	3,865	6,636	14,1	133,9	1
Итого за завтрак		**260**	**12,135**	**14,586**	**37,34**	**327,58**	
Второй завтрак	Фрукты(банан)	95	1,5	0,5	21	94,5	394
Итого за второй завтрак		**95**	**1,5**	**0,5**	**21**	**94,5**	
Обед	Суп картофельный с рисом со смет.	150	1,63	2,13	10,7	68,6	80
	Котлеты из курийного филе	50	9,1	13,05	7,1	183,7	307
	Пюре картофельное	110	2,83	4,48	25,6	129,8	694
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Кисель	150	0,4	0,18	25,24	77,04	376
Итого за обед		**500**	**16,36**	**20,64**	**85,34**	**544,84**	
Полдник	Суп молочный перловый	180	7,18	6,51	23,54	137	93
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за полдник		**220**	**9,58**	**7,31**	**40,24**	**222,7**	
Итого за день		**1075**	**39,575**	**43,036**	**183,92**	**1189,62**	
День 4							
Завтрак	Каша гречневая на молоке с маслом	150	4,54	7,52	26,27	205	179
	Сыр голландский	4	0,9	1,2	0	14,56	42
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за завтрак		**374**	**7,96**	**9,54**	**53,17**	**346,26**	
Второй завтрак	Кондитерские изделия	30	2,55	3,39	20,91	124,35	
Итого за второй завтрак		**30**	**2,55**	**3,39**	**20,91**	**124,35**	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	1,63	2,13	10,7	68,6	80
	Рыба запеченная	50	13,15	1,79	0,23	69,38	245
	Гарнир отварные макароны	110	3,28	3,34	24,27	143,45	688
	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Компот	150	0,14	0,14	21,7	88,72	372
Итого за обед		**560**	**21,45**	**11,25**	**78,79**	**507,39**	
Полдник	Суп молочный ячневый	180	4	4,4	17,2	122	175
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за полдник		**220**	**6,4**	**5,2**	**33,9**	**207,7**	
Итого за день		**1184**	**38,36**	**29,38**	**186,77**	**1185,7**	
День 5							
Завтрак	Каша рис. на мол. с масл	150	7,04	7,94	28,88	215	177
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за завтрак		**370**	**9,56**	**8,76**	**55,78**	**341,7**	
Второй завтрак	Фрукты(яблоки)	95	0,4	0,4	9,8	47	2
Итого за второй завтрак		**95**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	
Обед	Суп крестьянский перловый со сметано	150	3,82	5,66	13,28	122,28	201
	Тефтели	50	8,8	9,68	11,2	167,25	286
	Гарнир пшенная каша	110	22,81	8,26	11,6	97,01	163
	Соус	20	0,68	1,74	0,02	1,15	70
	Салат свекольный	30	1,13	2,32	3,98	44,57	48
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Кисель	150	0,4	0,18	25,24	77,04	376
Итого за обед		**550**	**40,04**	**28,64**	**82,02**	**595**	
Полдник	Запеканка творожная	60	13,66	9,04	9,92	181,33	20
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за полдник		**240**	**13,78**	**9,06**	**20,12**	**222,33**	
Итого за день		**1255**	**63,78**	**46,86**	**167,72**	**1206,03**	
Всего за 10 дней:		**11886**	**463,555**	**383,898**	**1896,31**	**11992,78**	
Среднее значение за период:		**1188,6**	**46,3555**	**38,3898**	**189,631**	**1199,278**	

Меню составлено в соответствии с САНПИН 2.3.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" с использованием сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010 г.