

«Утверждаю»  
 Директор МОУ "СОШ №3 с п. Исламей им. Маршанова Н.П."



И.Х. Каскулова./

« 20 » « 01 » 2024г

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 3-7 лет.

Прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рец
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
День 1							
Завтрак	Каша рис. на мол. с масл	200	10,06	11,34	41,26	307	177
	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		<b>420</b>	<b>12,58</b>	<b>12,16</b>	<b>68,16</b>	<b>433,7</b>	
Второй	Кондитерские изделия	30	2,55	3,39	20,91	124,35	
Итого за второй завтрак		<b>30</b>	<b>2,55</b>	<b>3,39</b>	<b>20,91</b>	<b>124,35</b>	
Обед	Суп перловый со сметаной	200	2,18	2,84	14,29	91,5	80
	Котлеты из говядины	80	12,13	17,4	9,46	245	307
	Гречка рассыпчатая	130	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Соус	30	0,68	1,74	0,02	1,15	70
	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Компот	180	0,14	0,14	21,7	88,72	372
Итого за обед		<b>720</b>	<b>26,51</b>	<b>31,85</b>	<b>107,62</b>	<b>816,46</b>	
Полдник	Бутерброд	70	7,73	13,272	28,225	267,853	1
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за полдник		<b>250</b>	<b>7,85</b>	<b>13,292</b>	<b>38,425</b>	<b>308,853</b>	
Итого за день		<b>1420</b>	<b>49,49</b>	<b>60,692</b>	<b>235,115</b>	<b>1683,363</b>	
День 2							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	5,52	5,92	29,63	194	179
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Сыр голландский.	6	1,4	1,8	0	21,84	42
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за завтрак		<b>426</b>	<b>9,44</b>	<b>8,54</b>	<b>56,53</b>	<b>342,54</b>	
Второй завтрак	Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	31,04	134	2
Итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>31,04</b>	<b>134</b>	
Обед	Суп фас. с карт.со сметаной	200	2,18	2,84	14,29	95,5	80
	Грудинка в сметанном соусе	80	11,94	8,64	20,88	209	302
	Гарнир пшениная каша	130	26,84	9,76	13,72	114,61	163
	Салат из отварной свеклы	50	0,83	2,08	4,09	38,55	34
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Кисель	180	0,4	0,18	25,24	102,72	376
Итого за обед		<b>680</b>	<b>45,26</b>	<b>24,57</b>	<b>99,12</b>	<b>667,58</b>	
Полдник	Суп молочный с макаронами	200	7,18	6,51	23,54	182	93
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за полдник		<b>240</b>	<b>9,58</b>	<b>7,31</b>	<b>40,24</b>	<b>267,7</b>	
Итого за день		<b>1446</b>	<b>64,68</b>	<b>40,82</b>	<b>226,93</b>	<b>1411,82</b>	
День 3							
Завтрак	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Бутерброд	70	7,73	13,272	28,225	267,853	1

Итого за завтрак		<b>310</b>	16,35	21,592	54,015	476,053	
Второй завтрак							
	Кондитерские изделия	30	2,55	3,39	20,91	124,35	
Итого за второй завтрак		<b>30</b>	<b>2,55</b>	<b>3,39</b>	<b>20,91</b>	<b>124,35</b>	
Обед	Суп рисовый с овощами со смет.	200	2,18	2,84	14,29	91,5	80
	Тефтели из говядины	80	11,78	12,91	14,9	223	286
	Гречка рассыпчатая	130	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Соус	30	0,68	1,74	0,02	1,15	70
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Компот	180	0,14	0,14	21,7	88,72	372
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>25,31</b>	<b>24,31</b>	<b>107,65</b>	<b>742,02</b>	
Полдник	Суп молочный пшённый	200	7,18	6,51	23,54	182	93
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Итого за полдник		<b>240</b>	<b>10,25</b>	<b>7,58</b>	<b>44,44</b>	<b>289,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1240</b>	<b>54,46</b>	<b>56,872</b>	<b>227,015</b>	<b>1631,623</b>	
День 4							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	5,52	5,92	29,63	194	179
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Сыр голландский	6	1,4	1,8	0	21,84	42
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за завтрак		<b>426</b>	<b>10,11</b>	<b>8,81</b>	<b>60,73</b>	<b>364,04</b>	
Второй завтрак	Фрукты(банан)	100	1,5	0,5	21	94,5	394
Итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>94,5</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	2,18	2,84	14,29	91,5	80
	Рыба запечённая	60	17,54	2,38	0,31	92,5	245
	Картофельное пюре	130	3,54	5,6	32	162,25	694
	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Кисель	180	0,4	0,18	25,24	102,72	376
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>27,58</b>	<b>15,12</b>	<b>98,15</b>	<b>608,61</b>	
Полдник	Суп молочный перловый	200	7,18	6,51	23,54	182	93
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Итого за полдник		<b>240</b>	<b>10,25</b>	<b>7,58</b>	<b>44,44</b>	<b>289,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1436</b>	<b>49,44</b>	<b>32,01</b>	<b>224,32</b>	<b>1356,35</b>	
День 5							
Завтрак	Каша рис. на мол. с масл	200	10,06	11,34	41,26	307	177
	Сыр голландский	6	1,4	1,8	0	21,84	42
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	14	28	393
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Итого за завтрак		<b>426</b>	<b>14,65</b>	<b>14,23</b>	<b>76,16</b>	<b>464,04</b>	
Второй завтрак							
	Кондитерские изделия(печенье)	30	2,25	2,94	22,32	125,1	604
Итого за второй завтрак		<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>2,94</b>	<b>22,32</b>	<b>125,1</b>	
Обед	Борщ со сметаной	200	1,7	4,82	6,68	77	66
	Биточки из птицы	80	12,13	17,4	9,46	245	307
	Гарнир каша вязкая пшеничная	130	26,84	9,74	13,72	114	163
	Соус	30	0,68	1,74	0,02	1,15	70
	Салат из отварной свеклы	50	0,83	2,08	4,09	38,55	34
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Компот	180	0,14	0,14	21,7	88,72	372	
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>45,39</b>	<b>36,99</b>	<b>76,57</b>	<b>671,62</b>	
Полдник	Булочки	70	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		<b>250</b>	<b>13,78</b>	<b>9,06</b>	<b>20,12</b>	<b>222,33</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1416</b>	<b>76,07</b>	<b>63,22</b>	<b>195,17</b>	<b>1483,09</b>	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша гречневая на молоке	200	5,52	5,92	29,63	194	179
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Сыр голландский.	6	1,4	1,8	0	21,84	42
	Хлеб пшеничный с маслом	45	2,4	0,8	16,7	85,7	8

Итого за завтрак		431	9,44	8,54	56,53	342,54	
Второй завтрак	Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	31,04	134	2
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	31,04	134	
Обед	Суп фас.с карт.со сметаной	200	2,18	2,84	14,29	95,5	80
	Грудинка в сметанном соусе	80	11,94	8,64	20,88	209	302
	Гарнир пшениная каша	130	26,84	9,76	13,72	114,61	163
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8.
	Кисель	180	0,4	0,18	25,24	102,72	376
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>44,43</b>	<b>22,49</b>	<b>95,03</b>	<b>629,03</b>	
Полдник	Хлеб пшеничный с сыром	45	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за полдник		225	3,52	1,82	27,9	127,7	
<b>Итого за день</b>		<b>1386</b>	<b>57,79</b>	<b>33,25</b>	<b>210,5</b>	<b>1233,27</b>	
День 2							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	5,52	5,92	29,63	194	179
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за завтрак		420	8,04	6,74	56,53	320,7	
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	Борщ со сметаной	200	1,7	4,82	6,68	77	66
	Котлеты из говядины	80	15,55	11,55	15,7	228,75	608
	Макароны отварные	130	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Соус	30	0,68	1,74	0,02	1,15	70
	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Компот	180	0,14	0,14	21,7	88,72	372
	<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>27,51</b>	<b>26,89</b>	<b>96,86</b>	<b>723,71</b>
Полдник	Суп молочный пшённый	200	7,18	6,51	23,54	182	93
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
Итого за полдник		240	10,25	7,58	44,44	289,2	
<b>Итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>48,35</b>	<b>44,6</b>	<b>218,74</b>	<b>1457,96</b>	
День 3							
Завтрак	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Бутерброд	70	7,73	13,272	28,225	267,853	1
Итого за завтрак		310	16,35	21,592	54,015	476,053	
Второй завтрак	Фрукты(банан)	100	1,5	0,5	21	94,5	394
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	94,5	
Обед	Суп картофельный с рисом со смет.	200	2,18	2,84	14,29	91,5	80
	Котлеты из куриного филе	80	12,13	17,4	9,46	245	307
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Кисель	180	0,4	0,18	25,24	102,72	376
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>20,84</b>	<b>26,29</b>	<b>90,34</b>	<b>683,67</b>	
Полдник	Суп молочный перловый	200	7,18	6,51	23,54	182	93
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за полдник		240	9,58	7,31	40,24	267,7	
<b>Итого за день</b>		<b>1280</b>	<b>48,27</b>	<b>55,692</b>	<b>205,595</b>	<b>1521,923</b>	
День 4							
Завтрак	Каша гречневая на молоке с маслом	200	5,52	5,92	29,63	194	179
	Сыр голландский.	6	1,4	1,8	0	21,84	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		426	9,44	8,54	56,53	342,54	
Второй завтрак	Кондитерские изделия	30	2,55	3,39	20,91	124,35	

Итого за второй завтрак		<b>30</b>	<b>2,55</b>	<b>3,39</b>	<b>20,91</b>	<b>124,35</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	2,18	2,84	14,29	91,5	80
	Рыба запеченная	60	17,54	2,38	0,31	92,5	245
	Гарнир отварные макароны с маслом	130	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Салат свекольный	60	0,57	2,43	3,35	37,56	33
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Компот	180	0,14	0,14	21,7	88,72	372
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>28,35</b>	<b>13,11</b>	<b>82,8</b>	<b>564,43</b>	
Полдник	Суп молочный ячневый	200	4	4,4	17,2	122	175
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за полдник		<b>240</b>	<b>6,4</b>	<b>5,2</b>	<b>33,9</b>	<b>207,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1366</b>	<b>46,74</b>	<b>30,24</b>	<b>194,14</b>	<b>1239,02</b>	
День 5							
Завтрак	Каша рис. на мол. с масл	200	10,06	11,34	41,26	307	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		<b>430</b>	<b>12,58</b>	<b>12,16</b>	<b>68,16</b>	<b>433,7</b>	
Второй завтрак	Фрукты(яблоки)	100	0,4	0,4	31,04	134	2
Итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>31,04</b>	<b>134</b>	
Обед	Суп крестьянский перловый со сметан	200	5,99	7,54	15,53	148,28	201
	Тефтели	80	11,78	12,91	14,9	223	286
	Гарнир пшениная каша	130	26,84	9,76	13,72	114,61	163
	Соус	30	0,68	1,74	0,02	1,15	70
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	8,35	42,8	8
	Кисель	180	0,4	0,18	25,24	102,72	376
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>46,89</b>	<b>32,53</b>	<b>77,76</b>	<b>632,56</b>	
Полдник	Запеканка творожная	70	13,66	9,04	9,92	181,33	20
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за полдник		<b>270</b>	<b>13,78</b>	<b>9,06</b>	<b>20,12</b>	<b>222,33</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>73,65</b>	<b>54,15</b>	<b>197,08</b>	<b>1422,59</b>	
<b>Всего за 10 дней:</b>		<b>13860</b>	<b>568,94</b>	<b>471,546</b>	<b>2134,605</b>	<b>14441,009</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1386</b>	<b>56,894</b>	<b>47,1546</b>	<b>213,4605</b>	<b>1444,1009</b>	

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.