	УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ	«Терволовская ООШ»
	К.А. Елистратова
	31 августа 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд** Возрастная категория: дети 0-3; 3-7 лет

Прием	Наименование блюда	Bec	Пип	цевые веще	Энергетич	№	
пищи		блюда	Белки	Жиры	Углевод	еская	рецептурь
					Ы	ценность	
			День 1				
Завтрак	Каша «Дружба»	150/200	3,21/4,28	7,6/10,1	19,5/26	166/223	190
•	молочная жидкая		, ,		,		
	Бутерброд с маслом	30/6	1,62	3,6	12	107,9	1
		40,8	1,75	4,8	16	119,22	
	Кофейный напиток с	150/200	2,37/3,03	2/2,65	11,96/15,7	83,85/118	54
ИТОГО ЗА	молоком	376/448					
Завтрак 2	Б <b>АБТГАК</b> Йогурт	150/180	3,43/5,15	2,67/4,01	5,8/8,7	60/90	2
<b>ИТОГО ЗА</b> 3		130/100	3,43/3,13	2,07/4,01	3,0/0,7	00/90	
Обед	Свекла отварная	50/60	0,8/1,07	0,04/0,05	4,2/5,2	21,4/25,8	168
ООСД	Рассольник	150/200			13,99/18,6		82
	«Ленинградский»	130/200	1,11/1,47	3,58/4	6	73,1/97,65	02
	Пюре картофельное	100/150	2,1/3,1	3,3/4,95	15,1/22,65	77,6/116,4	321
	Котлета рубленная из	60/80	5,95/7,93	6/9	7,28/8,71	74,28/99,0	282
	говядины		- 4 4		.,,	4	
	Хлеб ржаной	40/50	1,44/1,8	0,36/0,45	12,48/15,6	59,4/74,25	148
	Компот из	150/200	0,1/0,15	0	12,1/16,4	54,9/111,8	431
	сухофруктов						
	- Соус томатный с	20/20	1,42/2,8	1,12/1,12,	3/3	26,8/26,8	366
	маслом сливочным			2			
ИТОГО ЗА		570/760					
Уплотненн	Пудинг из творога со	150/20/18	14,48/17/3	12,25/13,	29/34,8	275,2/330,	225
ый полдник	сгущенным молоком	0/20	7	7	22 5/25 5	3	<u> </u>
	Фрукты банан	100/150	2,4/2,55	0,8/0,85	33,6/35,7	55/82,5	б/н
	Хлеб пшеничный	30/40				79,6/106,1	1.47
	Алео пшеничный	30/40	2,01/2,64	0,27/0,36	11,6/15,4	79,0/100,1 4	147
	Сок	100/100	0,2/0,2	0,2/0,2	11,6811,6	48/48	418
ΝΤΟΓΟ 3Δ VΓ	ГОК ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	400/490	0,4/0,4	0,4/0,4	11,0011,0	70/70	710
		400/470					
ИТОГО ЗА,	<b>ДЕНЬ</b>	1496/1878	42,6/54,5	47/60,2	203,3/259	1423/1858	
				,	•		

Zanmarı	Varia marrana	150/200	День 2	2 95/1 15	60/71	200/205	
Завтрак	Каша гречневая сладкая	150/200	4,18/4,85	3,85/4,45	60/71	200/295	
	Бутерброд с маслом	30/6/8	3,78/5,04	8,4/9,2	13/16	180/215	2
	и сыром	40,8/12		2 1/2 -			
HTOEO DA 1	Какао с молоком	150/200	3,1/4,1	2,6/3,5	13/17,33	89,1/118,8	292
ИТОГО ЗА З	SABIPAK	344/460	16,27	13,75	47,74	380,82	
Завтрак 2	Йогурт	150/180	3,43/5,15	2,67/4,01	5,8/8,7	60/90	
ИТОГО ЗА	BABTPAK 2	150/180	7,50	4,80	12,75	130,50	
	Хлеб ржаной	40/50	1,44/1,8	0,36/0,45	12,48/15,6	59,4/74,25	
	Борщ с капустой и	150/200	-,	3,2 3, 3, 12			
	картофелем набульоне со сметаной		3,36/4,48	8,1/9,7	7,75/10,3	98,6/134	
	Тефтели крупяные из говядины	100/180	6,8/7,78	9/12	9,1/15,2	82,6/99,6	
	Компот из свежих фруктов	150/200	0,12/0,13	0,12/0,13	21,72/24,1	88,2/98,0	
	- Соус томатный с маслом сливочным	20/20	1,42/2,8	1,12/1,12,2	3/3	26,8/26,8	
	Свекла отварная	50/60	0,8/1,07	0,04/0,05	4,2/5,2	21,4/25,8	168
ИТОГО ЗА О		460/650	, , , , , ,	, ,	, ,	, -,-	
Уплотненн ый	Фрукты свежие(апельсин)	120/170	1,08/1,53	0,24/0,34	9,72/13,7	51,6/73,1	
полдник	Печенье фабричное	12	2,25	3,54	22,32	130,4	
	Рыба запеченная	70/80	8,9/12,8	3,56/4	1,89/2	98,112	
	Каша рисовая припущенная (для гарнира)	120/150	2,9/3,64	3,9/4,3	28,8/36,67	172,8/200	
	Чай сладкий с лимоном	180/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11	37,2/41,3	
	Хлеб пшеничный	30/40	2,01/2,64	0,27/0,36	11,6/15,4	79,6/106,14	147
ИТОГО ЗА УІ ПОЛДНИК	ПЛОТНЕННЫЙ	550/652	24,53	22,89	110,32	743,37	
ИТОГО ЗА Д	ЦЕНЬ	1484/1942	42,88/56,22	47,48/58,86	230,4/289,33	1424,5/1815	
						,34	

День :	3
--------	---

Завтрак	Каша «Дружба»	150/200	3,21/4,2	7,6/10,1	19,5/26	166/223	190
	молочная жидкая	30/6	1,62	3,6	12	107,9	1
	Бутерброд с маслом	30/6 40,8	1,75	4,8	16	119,22	1
	Кофейный напиток с	150/200	2,37/3,0	2/2,65	11,96/15,7	83,85/118	54
	кофеиныи напиток с молоком	150/200	2,37/3,0	2/2,03	11,90/13,7	05,05/110	34
ИТОГО ЗА		336/448	11,21	14,60	£1.07	381.37	
					51,07	,	
Завтрак 2	Ряженка	150/180	4,75/5,7	3,75/4,5	6,39/7,2	91/95,4	
	печенье	12/20	0,7/1,17	1,99/3,3 2	8,17/13,62	56,04,93,4	
ИТОГО ЗА З		162/200					
	Хлеб ржаной	40/50	1,44/1,8	0,36/0,4 5	12,48/15,6	59,4/74,25	
	Щи из свежей капустыс	150/200	1,26/1,3	6,01/7,2	14,65/13,4	67,3/98	
	картофелем со сметаной		8				
	Макароны отварные	120/150	2,6/3,2	4,43/5,5	9/11	262,34	
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом	60/80	7,38/10, 8	7/9,6	3,29/4,47	180/248	
	Свекла отварная	50/60	0,8/1,07	0,04/0,0	4,2/5,2	21,4/25,8	168
	Компот из свежих сухфруктов	150/200	0,1/0,15	0	12,1/16,4	77,6/111,8	
ИТОГО ЗА (		520/680					
Уплотненны й полдник	Фрукты свежие(яблоко)	120/170	0,48/0,6	0,48/0,6	14,76/20,91	38,6/54,6	
	Суфле из печени	100/130	7,7/10,2	7,7/13,5	24/25	182,194	52
	Пюре картофельное	100/150	2,1/3,1	3,3/4,95	15,1/22,65	77,6/116,4	
	Чай с сахором	180/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/41,4	391
	Хлеб пшеничный	30/40	2,01/2,6 4	0,27/0,3 6	11,6/15,4	79,6/106,14	147
ИТОГО ЗА УІ	ТЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	530/690	26,26	28,97	94,02	722,9	
ИТОГО ЗА Д	<b>ТЕНР</b>	1548/2018	41,16/5 3,98	44/69	187/240	1370/1804	

			День 4				
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,37/3,0	2/2,65	11,96/15 ,7	83,85/118	54
	Каша пшенная молочная жидкая	150/200	3,24/4,6	4,8/6, 48	32,1/38,	157,7/203	42
	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/8 40,8/12	3,78/5,0 4	8,4/9, 2	13/16	180/215	2
	Яйцо отварное(05штуки	20/20	1,05/1,0 5	0,95/0 ,95	0,05/0,0	24,8/24,8	13
ИТОГО ЗА З	BABTPAK	430					
Завтрак 2	Йогурт	150/180	3,43/5,1	2,67/4 ,01	5,8/8,7	60/90	2
ИТОГО ЗА З	BABTPAK 2	150	7,50	4,80	12,75	130,50	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделеями	150/200/250	2,46/2,7	2,3/3, 07	11,62/19	165,220	103
	Соленый огурец	20/50	0,16/0,4	0,02/0	0,34/0,8 5	2,2/5,5	
	Плов из птицы	170/200	9,89/9,0 1	10,01/ 12,78	4,58/5,3 9	140,28/287	321
	Компот из сухофруктов	150/200	0,1/0,15	0	12,1/16, 4	54,9/111,8	431
	Хлеб ржаной	40/50	1,44/1,8	0,36/0 ,45	12,48/15 ,6	59,4/74,25	
ИТОГО ЗА С	<b>БЕД</b>	530/750					
Уплотненн ый полдник	Котлеты рыбные	60/80	8,5/11	4,8/6, 4	5,8/,7,74	79/104	54a
	Рагу овощное	200/250	2,71	16,14	36,51	281	137
	Напиток «Валетек» с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	636
	Хлеб пшеничный	30/40	2,01/2,6 4	0,27/0 ,36	11,6/15, 4	79,6/106,14	147
	Сок (0-3)	100	0,2	0,2	11,6	48	418
	ПОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	390/570					
ИТОГО ЗА Д	<u> ГЕНЬ</u>		42,9/54, 04	47,3/6 0	201/78/2 40,92	1365,28/1805,4	

			День 5				
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,37/3,03	2/2,65	11,96/15, 7	83,85/118	54
	Каша рисовая молочная жидкая	150/200	1,17/2,71	3,13/3,5 8	36,3/47,8 9	146/156	190
	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/8 40,8/12	3,78/5,04	8,4/9,2	13/16	180/215	2
ИТОГО ЗА З	ABTPAK						
Завтрак 2	Йогурт	150/180	3,43/5,15	2,67/4,0 1	5,8/8,7	60/90	2
ИТОГО ЗА З	ABTPAK 2						
Обед	Капуста квашеная с луком	65	2,04	0,10	2,50	49,00	17
	Суп картофельный	150/200	2,4/3,2	2,07/2,3	20,92/25, 09	68,21/90,6	77
	Хлеб ржаной	40/50	1,44/1,8	0,36/0,4 5	12,48/15, 6	59,4/74,25	148
	Жаркое по домашнему	170/200	8,03/9,32	9,23/10, 86	24/25,56	217/353	276
	Компот из сухофруктов	150/200	0,1/0,15	0	12,1/16,4	54,9/111,8	431
ИТОГО ЗА О	БЕД						
Уплотненны й полдник	Омлет натуральный	150/200	9,7/12,94	10,04/12 ,6	1,14/3,06	149,177,52	214
	Горошек зеленый консервированный	50/60	1,9/2,3	3,5/4,2	3,9/4,8	53,64	б/н
	Сок	100/100	0,2/0,2	0,2/0,2	11,6811, 6	48/48	б/н
	Хлеб пшеничный	30/40	2,01/2,64	0,27/0,3 6	11,6/15,4	79,6/106,14	147
	Булка доржная	50/50	1,5/1,5	0,61/0,6 1	24,45	95,06	376
	лотненный полдник						•
ИТОГО ЗА Д	ЕНЬ		41,71/53,	46,96/59 ,95	200,6/24	1397,62/1808	

День 6

Завтрак	Каша вязкая	150/200	3,21/4,28	7,6/10,1	19,5/26	166/223	190
	пшеничная молочная						
	Бутерброд с маслом	30/6	1,62	3,6	12	107,9	1

		40,8	1,75	4,8	16	119,22	
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,37/3,03	2/2,65	11,96/15,7	83,85/118	54
	Яйцо отварное(05штуки	20/20	1,05/1,05	0,95/0,9	0,05/0,05	24,8/24,8	13
ИТОГО ЗА ЗА	ВТРАК						
Завтрак 2	Ряженка	150/180	4,75/5,7	3,75/4,5	6,39/7,2	91/95,4	
ИТОГО ЗА ЗА	ВТРАК 2	150					
Обед	Свекла отварная	50/60	0,8/1,07	0,04/0,0	4,2/5,2	21,4/25,8	168
	Рассольник со сметаной	120/150	10/14	1,3/12,8	23/28	230/309	177
	Капуста тушоная с мясом	150/200	13/10	8,1/9,8	17/26	195/230	336
	Компот из свежих фруктов	150/200	0,1/0,15	0	12,1/16,4	77,6/111,8	048
	Хлеб ржаной	40/50	1,44/1,8	0,36/0,4	12,48/15,6	59,4/74,25	148
ИТОГО ЗА ОБ	ЕД						
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделеями	150/200	5/6,67	4,7/6,8	18/23	131/174,6	93
	печенье	12/20	0,7/1,17	1,99/3,3 2	8,17/13,62	56,04,93,4	
	Фрукты свежие(апельсин)	120/170	1,08/1,53	0,24/0,3	9,72/13,7	51,6/73,1	б/н
	Чай сладкий с лимоном	180/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11	37,2/41,3	
ИТОГО ЗА УПЛ	ОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	530					
ИТОГО ЗА ДЕ	НЬ		46,4/53,4	46/59,4	188/245,4 4	147/1750	

День 7								
Завтрак	Кофейный напиток с	150/200	2,37/3,03	2/2,65	11,96/15,	83,85/118	54	
	молоком				7			
	Каша рисовая молочная	150/200	1,17/2,71	3,13/3,5	36,3/47,8	146/156	190	
	жидкая		1,1 // 2, / 1	8	9	140/130		
	Бутерброд с маслом и	30/6/8	3,78/5,04	8,4/9,2	13/16	180/215	2	
	сыром	40,8/12						
ИТОГО ЗА ЗА	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
Завтрак 2	Йогурт	150/180	3,43/5,15	2,67/4,0	5,8/8,7	60/90	2	

				1			
ИТОГО ЗА ЗА	ВТРАК 2	240	8,80	10,32	39,16	286,80	
Обед	Соленый огурец	20/50	0,16/0,4	0,02/0,0 5	0,34/0,85	2,2/5,5	
	Хлеб ржаной	40/50	1,44/1,8	0,36/0,4	12,48/15, 6	59,4/74,25	148
	Борщ с капустой и картофелем набульоне со сметаной	150/200	3,36/4,48	8,1/9,7	7,75/10,3	98,6/134	76
	Мясо тушоное с овощами в соусе	170/200	9,03/17	9,23/1,8 6	16,4/21,3	260/316,4	274
	Компот из свежих фруктов	150/200	0,1/0,15	0	12,1/16,4	77,6/111,8	048
ИТОГО ЗА ОБ	ЕД						
Уплотненный	Рыба запеченная	70/80	8,9/12,8	3,56/4	1,89/2	98,112	б/н
полдник	Каша рисовая припущенная (для гарнира)	120/150	2,9/3,64	3,9/4,3	28,8/36,6 7	172,8/200	
	Чай сладкий с лимоном	180/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11	37,2/41,3	215
	Хлеб пшеничный	30/40	2,01/2,64	0,27/0,3 6	11,6/15,4	79,6/106,14	
	Горошек зеленый консервированный	70	2,20	1,43	4,59	39,89	244
	Фрукты свежие(яблоко)	120/170	0,48/0,68	0,48/0,6	14,76/20, 91	38,6/54,6	
ИТОГО ЗА УПЛ	отненный полдник						
ИТОГО ЗА ДЕ	НЬ		42/53,9	47/60	203/261	148/1801	

ень	8	

			день				
Завтрак	Какао с молоком	150/200	3,1/4,1	2,6/3,5	13/17,33	89,1/118,8	292
	Бутерброд с маслом	30/6	1,62	3,6	12	107,9	1
		40,8	1,75	4,8	16	119,22	
	Каша вязкая Геркулесовая	150/200	6,687,8	1,65/14,	49,3/63	252/266	
				2			
ИТОГО ЗА ЗА	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
Завтрак 2	Ряженка	150/180	4,75/5,7	3,75/4,5	6,39/7,2	91/95,4	

ИТОГО ЗА ЗА	BTPAK 2						
Обед	Суп картофельный с макаронными изделеями	150/200/25 0	2,46/2,7	2,3/3,07	11,62/19,0 4	165,220	103
	Голубцы ленивые	150/200	13,7/16,5	19,8/26, 4	12,92/17,2 3	138,95/312	306
	Свекла отварная	50/60	0,8/1,07	0,04/0,0 5	4,2/5,2	21,4/25,8	168
	Хлеб ржаной	40/50	1,44/1,8	0,36/0,4	12,48/15,6	59,4/74,25	148
	сок	100/100	0,2	0,2	11,6	48	418
ИТОГО ЗА ОБ	ЕД						
Уплотненный	Котлеты рыбные	60/80	8,5/11	4,8/6,4	5,8/,7,74	79/104	54a
полдник	Пюре картофельное	100/150	2,1/3,1	3,3/4,95	15,1/22,65	77,6/116,4	
	Чай с сахором	180/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/41,4	391
	Хлеб пшеничный	30/40	2,01/2,64	0,27/0,3 6	11,6/15,4	79,6/106,14	147
	Фрукты свежие(яблоко)	120/170	0,48/0,68	0,48/0,6	14,76/20,9 1	38,6/54,6	
	Горошек зеленый консервированный	70	2,20	1,43	4,59	39,89	244
ИТОГО ЗА УПЛ	 ОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК					·	
ИТОГО ЗА ДЕ	НЬ						

День 9

Завтрак	Какао с молоком	150/200	3,1/4,1	2,6/3,5	13/17,33	89,1/118,8	292
	Бутерброд с маслом и	30/6/8	3,78/5,04	8,4/9,2	13/16	180/215	2
	сыром	40,8/12					
	Яйцо отварное(05штуки	20/20	1,05/1,05	0,95/0,9	0,05/0,05	24,8/24,8	13

				5			
	Каша манная	150/20	3,42/4,56	6,75/9	14,01/17	102/144	189
ИТОГО ЗА ЗА	ABTPAK						
Завтрак 2	Йогурт	150/180	3,43/5,15	2,67/4,0	5,8/8,7	60/90	2
ИТОГО ЗА ЗА	АВТРАК 2	180					
Обед	Макаронны отварные	120/15	2,6/3,2	4,43/5,5	9/11,5	67,3/98	204
	- Птица тушоная	60/80	5,32/6,1	6,5/7,62	0,7/0,94	56/9	301
	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	150/200	3/4	2,9/3,8	5,02/6,7	50/75,61	77
	Морковь отварная	4/50	0,31/0,38	,07/0,09	2,08/2,61	14/18,5	168
	сок	100/100	0,2	0,2	11,6	48	418
	Хлеб ржаной	40/50	1,44/1,8	0,36/0,4 5	12,48/15,6	59,4/74,25	148
ИТОГО ЗА О	БЕД						
Уплотненный	Пудинг из творога со	150/20/180	14,48/17	12,25/1	29/34,8	275,2/330,3	225
полдник	сгущенным молоком	/20	/37	3,7			
	Соус сметаннбый сладкий	40/40	06	2	2,42	29,64	354
	Напиток «Валетек» с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	636
	Сок –(0-3)	100/100	0,2	0,2	11,6	48	
	Фрукты свежие(яблоко)	120/170	0,48/0,68	0,48/0,6	14,76/20,9 1	38,6/54,6	
	Булка доржная	50/50	1,5/1,5	0,61/0,6	24,45	95,06	376
	Хлеб пшеничный	30/40	2,01/2,64	0,27/0,3	11,6/15,4	79,6/106,14	147
	СОК	100/100	0,2	0,2	11,6	48	418
ИТОГО ЗА УП	ЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		,	,			
ИТОГО ЗА Д	TI II	i	<del>                                     </del>	<b> </b>	<del>                                     </del>		<b></b>

День 10									
Завтрак	Каша гречневая	4,2/4,6	4,18/4,85	35,7/7,6	8,02/10,7	158,7/181	541		
	молочная								
	Бутерброд с маслом и	30/6/8	3,78/5,04	8,4/9,2	13/16	180/215	2		
	сыром	40,8/12							
	Какао с молоком	150/200	3,1/4,1	2,6/3,5	13/17,33	89,1/118,8	292		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
Завтрак 2	Кефир	150/180	4,35	3,75	6,00	75,00	535		
ИТОГО ЗА ЗА	ВТРАК 2								

Обед	Свекла отварная	50/60	0,8/1,07	0,04/0,0	4,2/5,2	21,4/25,8	168
	Суп гороховый с картофелем	150/200	4,38/6,38	5,05/6,7 4	16,8/22,4	132/156	102
	Макароник с мясом	130/180	6,9/9,56	11,63/1 6,11	18/25	160,178	292
	Хлеб ржаной	40/50	1,44/1,8	0,36/0,4	12,48/15,6	59,4/74,25	148
	Компот из сухофруктов	150/200	0,1/0,15	0	12,1/16,4	54,9/111,8	431
ИТОГО ЗА ОН	БЕД						
Уплотненный	Бфстроганов из печени	60/70	9,27/10,8	5,7/6,6	17/19,8	176/180	172
полдник	Икра кабачковая	40/50	0,8/1	3,3/3,8	3,8/4,5	47,/56	01
	Пюре картофельное	100/150	2,1/3,1	3,3/4,95	15,1/22,65	77,6/116,4	321
	Хлеб пшеничный	30/40	2,01/2,64	0,27/0,3 6	11,6/15,4	79,6/106,14	147
	Фрукты свежие(апельсин)	120/170	0,48/0,68	0,48/0,6	14,76/20,9	38,6/54,6	Фрукты свежие(яб локо)
	Чай с сахором	180/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/41,4	391
ИТОГО ЗА УПЛ	ОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42,9/54,4	48,69/6 4,48	195,7/262, 1	1479/1879	
ИТОГО ЗА ВЕ	ССЬ ПЕРИОД						
СРЕДНЕЕ ЗНА	АЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД						