

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: дети 0-3; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная жидкая	150/200	3,21/4,28	7,6/10,1	19,5/26	166/223	190
	Бутерброд с маслом	30/6 40,8	1,62 1,75	3,6 4,8	12 16	107,9 119,22	1
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,37/3,03	2/2,65	11,96/15,7	83,85/118	54
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		376/448					
Завтрак 2	Йогурт	150/180	3,43/5,15	2,67/4,01	5,8/8,7	60/90	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
Обед	Свекла отварная	50/60	0,8/1,07	0,04/0,05	4,2/5,2	21,4/25,8	168
	Рассольник «Ленинградский»	150/200	1,11/1,47	3,58/4	13,99/18,66	73,1/97,65	82
	Пюре картофельное	100/150	2,1/3,1	3,3/4,95	15,1/22,65	77,6/116,4	321
	Котлета рубленая из говядины	60/80	5,95/7,93	6/9	7,28/8,71	74,28/99,04	282
	Хлеб ржаной	40/50	1,44/1,8	0,36/0,45	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
	- Соус томатный с маслом сливочным	20/20	1,42/2,8	1,12/1,12,2	3/3	26,8/26,8	366
ИТОГО ЗА ОБЕД		570/760					
Уплотненный полдник	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20/180/20	14,48/17/37	12,25/13,7	29/34,8	275,2/330,3	225
	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	2,01/2,64	0,27/0,36	11,6/15,4	79,6/106,14	147
	Сок	100/100	0,2/0,2	0,2/0,2	11,68/11,6	48/48	418
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400/490					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1496/1878	42,6/54,5	47/60,2	203,3/259	1423/1858	

День 2							
Завтрак	Каша гречневая сладкая	150/200	4,18/4,85	3,85/4,45	60/71	200/295	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/8 40,8/12	3,78/5,04	8,4/9,2	13/16	180/215	2
	Какао с молоком	150/200	3,1/4,1	2,6/3,5	13/17,33	89,1/118,8	292
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		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 ЗАВТРАК 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 картофелем набульоне со сметаной	150/200	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 ОБЕД		460/650					
Уплотненный полдник	Фрукты свежие(апельсин)	120/170	1,08/1,53	0,24/0,34	9,72/13,7	51,6/73,1	
	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 УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		550/652	24,53	22,89	110,32	743,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1484/1942	42,88/56,22	47,48/58,86	230,4/289,33	1424,5/1815,34	

День 3							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная жидкая	150/200	3,21/4,2 8	7,6/10,1	19,5/26	166/223	190
	Бутерброд с маслом	30/6 40,8	1,62 1,75	3,6 4,8	12 16	107,9 119,22	1
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,37/3,0 3	2/2,65	11,96/15,7	83,85/118	54
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		336/448	11,21	14,60	51,07	381,37	
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 ЗАВТРАК 2		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 капусты с картофелем со сметаной	150/200	1,26/1,3 8	6,01/7,2	14,65/13,4	67,3/98	
	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 5	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 ОБЕД		520/680					
Уплотненный полдник	Фрукты свежие(яблоко)	120/170	0,48/0,6 8	0,48/0,6 3	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 сахаром	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 УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		530/690	26,26	28,97	94,02	722,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1548/2018	41,16/5 3,98	44/69	187/240	1370/1804	

День 4							
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,37/3,03	2/2,65	11,96/15,7	83,85/118	54
	Каша пшеничная молочная жидкая	150/200	3,24/4,65	4,8/6,48	32,1/38,2	157,7/203	42
	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/8 40,8/12	3,78/5,04	8,4/9,2	13/16	180/215	2
	Яйцо отварное(05штуки	20/20	1,05/1,05	0,95/0,95	0,05/0,05	24,8/24,8	13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430					
Завтрак 2	Йогурт	150/180	3,43/5,15	2,67/4,01	5,8/8,7	60/90	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	7,50	4,80	12,75	130,50	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200/250	2,46/2,7	2,3/3,07	11,62/19,04	165,220	103
	Соленый огурец	20/50	0,16/0,4	0,02/0,05	0,34/0,85	2,2/5,5	
	Плов из птицы	170/200	9,89/9,01	10,01/12,78	4,58/5,39	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 ОБЕД		530/750					
Уплотненный 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	2,01/2,64	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
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		390/570					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42,9/54,04	47,3/60	201/78/240,92	1365,28/1805,4	

		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	0,95/0,95	0,05/0,05	24,8/24,8	13
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 ЗАВТРАК 2							
Обед	Свекла отварная	50/60	0,8/1,07	0,04/0,05	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 тушеная 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	0,36/0,45	12,48/15,6	59,4/74,25	148
ИТОГО ЗА ОБЕД							
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	5/6,67	4,7/6,8	18/23	131/174,6	93
	печенье	12/20	0,7/1,17	1,99/3,32	8,17/13,62	56,04/93,4	
	Фрукты свежие(апельсин)	120/170	1,08/1,53	0,24/0,34	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 УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
		530	46,4/53,4	46/59,4	188/245,44	147/1750	

День 7

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	3,13/3,58	36,3/47,89	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 ЗАВТРАК							
Завтрак 2	Йогурт	150/180	3,43/5,15	2,67/4,0	5,8/8,7	60/90	2

				1			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		240	8,80	10,32	39,16	286,80	
Обед	Соленый огурец	20/50	0,16/0,4	0,02/0,05	0,34/0,85	2,2/5,5	
	Хлеб ржаной	40/50	1,44/1,8	0,36/0,45	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 тушеное с овощами в соусе	170/200	9,03/17	9,23/1,86	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 ОБЕД							
Уплотненный полдник	Рыба запеченная	70/80	8,9/12,8	3,56/4	1,89/2	98,112	б/н
	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	215
	Хлеб пшеничный	30/40	2,01/2,64	0,27/0,36	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	0,48/0,63	14,76/20,91	38,6/54,6	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42/53,9	47/60	203/261	148/1801	
День 8							
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 40,8	1,62 1,75	3,6 4,8	12 16	107,9 119,22	1
	Каша вязкая Геркулесовая	150/200	6,687,8	1,65/14,2	49,3/63	252/266	
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 ЗАВТРАК 2							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200/250	2,46/2,7	2,3/3,07	11,62/19,04	165,220	103
	Голубцы ленивые	150/200	13,7/16,55	19,8/26,4	12,92/17,23	138,95/312	306
	Свекла отварная	50/60	0,8/1,07	0,04/0,05	4,2/5,2	21,4/25,8	168
	Хлеб ржаной	40/50	1,44/1,8	0,36/0,45	12,48/15,6	59,4/74,25	148
	сок	100/100	0,2	0,2	11,6	48	418
ИТОГО ЗА ОБЕД							
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные	60/80	8,5/11	4,8/6,4	5,8/7,74	79/104	54a
	Пюре картофельное	100/150	2,1/3,1	3,3/4,95	15,1/22,65	77,6/116,4	
	Чай с сахаром	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	0,27/0,36	11,6/15,4	79,6/106,14	147
	Фрукты свежие(яблоко)	120/170	0,48/0,68	0,48/0,63	14,76/20,91	38,6/54,6	
	Горошек зеленый консервированный	70	2,20	1,43	4,59	39,89	244
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
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 сыром	30/6/8 40,8/12	3,78/5,04	8,4/9,2	13/16	180/215	2
	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 ЗАВТРАК							
Завтрак 2	Йогурт	150/180	3,43/5,15	2,67/4,01	5,8/8,7	60/90	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
Обед	Макаронны отварные	120/15	2,6/3,2	4,43/5,5	9/11,5	67,3/98	204
	- Птица тушенная	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	0,36/0,45	12,48/15,6	59,4/74,25	148
ИТОГО ЗА ОБЕД							
Уплотненный полдник	Пудинг из творога со гущеным молоком	150/20/180/20	14,48/17/37	12,25/13,7	29/34,8	275,2/330,3	225
	Соус сметанный 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	0,48/0,63	14,76/20,91	38,6/54,6	
	Булка доржная	50/50	1,5/1,5	0,61/0,61	24,45	95,06	376
	Хлеб пшеничный	30/40	2,01/2,64	0,27/0,36	11,6/15,4	79,6/106,14	147
СОК		100/100	0,2	0,2	11,6	48	418
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
День 10							
Завтрак	Каша гречневая молочная	4,2/4,6	4,18/4,85	35,7/7,6	8,02/10,7	158,7/181	541
	Бутерброд с маслом и сыром	30/6/8 40,8/12	3,78/5,04	8,4/9,2	13/16	180/215	2
	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 ЗАВТРАК 2							

Обед	Свекла отварная	50/60	0,8/1,07	0,04/0,05	4,2/5,2	21,4/25,8	168
	Суп гороховый с картофелем	150/200	4,38/6,38	5,05/6,74	16,8/22,4	132/156	102
	Макароник с мясом	130/180	6,9/9,56	11,63/16,11	18/25	160,178	292
	Хлеб ржаной	40/50	1,44/1,8	0,36/0,45	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 ОБЕД							
Уплотненный полдник	Бфстроганов из печени	60/70	9,27/10,8	5,7/6,6	17/19,8	176/180	172
	Икра кабачковая	40/50	0,8/1	3,3/3,8	3,8/4,5	47,5/56	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	0,27/0,36	11,6/15,4	79,6/106,14	147
	Фрукты свежие(апельсин)	120/170	0,48/0,68	0,48/0,63	14,76/20,91	38,6/54,6	Фрукты свежие(яблоко)
	Чай с сахаром	180/200	0,18/0,2	0,09/0,1	9,9/11,0	37,2/41,4	391
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42,9/54,42	48,69/64,48	195,7/262,1	1479/1879	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							