

«Утверждаю»  
 Директор МОУ "СОШ №3 им. Т.М.Катанчиева"

*Р.С.Дышекова./*  
 «30» «08» 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд**

**Возрастная категория: с 1-3 лет.**

Прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рец
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
День 1							
Завтрак	Каша гречневая на молоке с масло	140/5	4,54	7,52	26,27	205	174
	Чай с сахаром с лимоном	180/10	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
Итого за завтрак		355	5,86	7,94	44,82	288,8	
Второй	Кондитерские изделия	12	1,53	2,03	12,5	74,75	
Итого за второй завтрак		12	1,53	2,03	12,5	74,75	
Обед*	Суп перловый со сметаной	150/5	1,63	2,13	10,7	68,6	80
	Тефтели со сметанным соусом.	60/50	8,8	9,68	11,2	167,25	286
	Капуста тушённая	40	0,85	3,05	5,19	51,54	43
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	20	1,5	4,2	8,8	85	1
	Кисель	150/10	0,4	0,18	25,24	77,04	376
Итого за обед		502	14,38	19,64	69,48	492,23	
Полдник	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	15	0,9	2,4	5,4	51	1
	Сливочное масло	10	0	82	0,1	75	41
	Сыр голландский.	6	0,9	1,2	0	14,56	42
	Чай с сахаром с лимоном	180\10	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за полдник		239	3,12	86,02	24,05	224,36	
Итого за день		1118	24,89	115,63	150,85	1080,14	
День 2							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	140/5	5,13	5,52	27,53	180	179
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Сливочное масло	10	0	82	0,1	75	41
	Чай с сахаром с лимоном	180\10	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за завтрак		365	6,45	87,94	46,18	338,8	
Второй завтрак	Фрукты	95	0,38	0,38	29,49	127,3	
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,38	29,49	127,3	
Обед	Суп фас. с карт.со сметаной	150/5	1,63	2,13	10,7	68,6	80
	Грудинка в сметанном соусе	50/30	7,5	5,4	13,05	131	302
	Гарнир пшениная каша	110	22,81	8,26	11,6	97,01	163
	Салат из тушённых овощей	40	0,65	5,66	2,2	62	1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	20	1,2	3,6	7	68	1
	Компот	150/10	0,14	0,14	21,7	88,72	372
Итого за обед		585	35,13	25,59	74,6	558,13	
Полдник	Суп молочный с макаронами	160	7,18	6,51	23,54	137	93
	Сливочное масло	8	0	65,6	0,1	67,5	41
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	20	1,2	3,6	7	68	1

Итого за полдник		208	9,58	76,11	38,99	315,3	
Итого за день		1253	51,54	190,02	189,26	1339,53	
День 3							
Завтрак	Яйцо варённое	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Какао с молоком	180/10	3,17	3,35	22,94	130,68	959
	Хлеб пшеничный с маслом.	20\10	1,24	4,52	8,39	80,3	8 6
	Сыр голландский.	6	0,9	1,2	0	14,56	42
Итого за завтрак		264	10,41	13,67	31,63	288,54	
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.	150/5	1,63	2,13	10,7	68,6	80
	Котлеты из говядины	50	9,71	7,22	9,8	140	608
	Гречка рассыпчатая	110	6,31	4,75	30,32	195	679
	Подлива	30	0,68	1,74	0,02	1,15	70
	Салат из отварной свеклы	40	0,66	1,66	3,27	30,84	34
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	20	1,2	3,6	7	68	1
	Чай с сахаром и лимоном	150/10	0,1	0,01	12	23,3	393
	Итого за обед		585	21,49	21,51	81,46	569,69
Полдник	Суп молочный пшённый	160	7,18	6,51	23,54	137	93
	Сливочное масло	8	0	65,6	0,1	67,5	41
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	20	1,2	3,6	7	68	1
Итого за полдник		208	9,58	76,11	38,99	315,3	
Итого за день		1169	43,91	113,32	182,76	1324,28	
День 4							
Завтрак	Каша рис. на мол. с изюмом с масл	140/5/10	7,04	7,94	28,88	215	177
	Сыр голландский.	6	0,9	1,2	0	14,56	42
	Чай с сахаром и лимоном	180\10	0,12	0,02	14	28	393
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
Итого за завтрак		369	9,26	9,56	51,23	300,36	
Второй завтрак	Фрукты	95	0,38	0,38	29,49	127,3	
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,38	29,49	127,3	
Обед	Борщ со сметаной	150/5	1,7	4,82	6,68	64,2	66
	Биточки из птицы	60	9,1	13,05	7,1	183,7	307
	Гарнир макароны	110	22,81	8,26	11,6	97,01	688
	Соус	30	0,68	1,74	0,02	1,15	70
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	20	1,2	3,6	7	68	1
	Компот	150/10	0,14	0,14	21,7	88,72	372
	Итого за обед		555	36,83	32,01	62,45	545,58
Полдник	Суп молочный перловый с маслом	160/5	7,18	6,51	23,54	137	93
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	20	1,2	3,6	7	68	1
Итого за полдник		205	9,58	10,51	38,89	247,8	
Итого за день		1244	56,05	52,46	182,06	1221,04	
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	140\5	5,13	5,52	27,53	180	179
	Хлеб пшеничный с маслом.	20\10	1,24	4,52	8,39	80,3	8 6
	Чай с сахаром и лимоном	180\10	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за завтрак		365	6,49	10,06	46,12	301,3	

Второй завтрак							
	Кондитерские изделия	20	1,53	2,03	12,5	74,75	
	Сок	70	0,9	0	18,18	76	399
Итого за второй завтрак		90	2,43	2,03	30,68	150,75	
Обед	Суп картофельный с горохом	150/5	1,63	2,13	10,7	68,6	80
	Котлеты рыбные	60	13,15	1,79	0,23	69,38	245
	Картофельное пюре	120	2,83	4,48	25,6	129,8	694
	Салат из свеклы отварной	40	0,57	2,43	3,35	37,56	33
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	20	1,2	3,6	7	68	1
	Кисель	150/10	0,4	0,18	25,24	77,04	376
Итого за обед		490	20,98	15,01	80,47	493,18	
Полдник	Сырники творожные	100	13,98	9,71	22,42	233	239
	Чай с сахаром и лимоном	180\10	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за полдник		290	14,1	9,73	32,62	274	
Итого за день		1365	44	36,83	189,89	1219,23	
<b>Неделя 2</b>							
День 1							
Завтрак	Каша гречневая на молоке с масло	140/5	4,54	7,52	26,27	205	174
	Чай с сахаром с лимоном	180\10	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
Итого за завтрак		355	5,86	7,94	44,82	288,8	
Второй завтрак	Фрукты	95	0,38	0,38	29,49	127,3	
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,38	29,49	127,3	
Обед	Суп фас.с карт.со сметаной	150/5	1,63	2,13	10,7	68,6	80
	Грудинка в сметанном соусе	50/30	7,5	5,4	13,05	131	302
	Пшённая каша	110	0,68	1,74	0,02	1,15	70
	Салат отварной маркови	40	0,08	0,18	8,62	65,4	38
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	20	1,2	3,6	7	68	1
	Кисель	150/10	0,4	0,18	25,24	77,04	376
Итого за обед		480	12,69	13,63	72,98	453,99	
Полдник	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	20	1,2	3,6	7	68	1
	Сливочное масло	10	0	82	0,1	75	41
	Сыр голландский.	6	0,9	1,2	0	14,56	42
	Чай с сахаром с лимоном	180\10	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за полдник		244	4,42	88,22	26,65	242,36	
Итого за день		1436	23,35	110,17	173,94	1112,45	
День 2							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	140/5	5,13	5,52	27,53	180	179
	Сливочное масло	8	0	65,6	0,1	67,5	41
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Чай с сахаром с лимоном	180\10	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за завтрак		363	6,45	71,54	46,18	331,3	
Второй завтрак	Фрукты	95	0,38	0,38	29,49	127,3	
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,38	29,49	127,3	
Обед	Борщ со сметаной	150/5	1,7	4,82	6,68	64,2	66
	Плов с мясом	120/60	16,8	13,2	32,29	323	291
	Салат из тушённых овощной	40	0,64	2,03	3,46	34,36	43
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	20	1,2	3,6	7	68	1
	Компот	150/10	0,14	0,14	21,7	88,72	372
Итого за обед		585	21,68	24,19	79,48	621,08	
Полдник	Суп молочный с макар. с маслом	160/5	7,18	6,51	23,54	137	93
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.

	Хлеб ржаной	20	1,2	3,6	7	68	1
Итого за полдник		205	9,58	10,51	38,89	247,8	
Итого за день		1248	38,09	106,62	194,04	1327,48	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Яйцо варённое	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Какао с молоком	180/10	3,17	3,35	22,94	130,68	959
	Хлеб пшеничный с маслом.	20\10	1,24	4,52	8,39	80,3	8 6
	Сыр голландский.	6	0,9	1,2	0	14,56	42
Итого за завтрак		264	10,41	13,67	31,63	288,54	
Второй завтрак	Кондитерские изделия	12	1,53	2,03	12,5	74,75	
Итого за второй завтрак		12	1,53	2,03	12,5	74,75	
Обед	Суп картофельный с перловкой со смет	150/5	1,63	2,13	10,7	68,6	80
	Котлеты из куриного филе	60	9,1	13,05	7,1	183,7	307
	Пюре картофельное	120	2,83	4,48	25,6	129,8	694
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	20	1,2	3,6	7	68	1
	Чай с сахаром и лимоном	150/10	0,1	0,01	12	23,3	393
	Итого за обед		535	16,06	23,67	70,75	516,2
Полдник	Суп молочный пшённый с маслом	160/5	7,18	6,51	23,54	137	93
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	20	1,2	3,6	7	68	1
Итого за полдник		245	9,58	10,51	38,89	247,8	
Итого за день		1096	37,58	49,88	153,77	1127,29	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Каша гречневая на молоке с масло	140/5	4,54	7,52	26,27	205	174
	Чай с сахаром с лимоном	180\10	0,12	0,02	10,2	41	393
	Сливочное масло	8	0	65,6	0,1	67,5	41
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
Итого за завтрак		363	5,86	73,54	44,92	356,3	
Второй завтрак	Фрукты	95	0,38	0,38	29,49	127,3	
Итого за второй завтрак		95	0,38	0,38	29,49	127,3	
Обед	Суп картофельный с горохом	150/5	1,63	2,13	10,7	68,6	80
	Тефтели	60	8,8	9,68	11,2	167,25	286
	Гарнир пшениная каша	110	22,81	8,26	11,6	97,01	163
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	20	1,8	5,4	10,6	102	1
	Кисель	150/10	0,4	0,18	25,24	77,04	376
Итого за обед		550	36,64	26,05	77,69	554,7	
Полдник	Суп молочный перловый с маслом	160/5	7,18	6,51	23,54	137	93
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	20	1,2	3,6	7	68	1
Итого за полдник		245	9,58	10,51	38,89	247,8	
Итого за день		1253	52,46	110,48	190,99	1286,1	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша рис. на мол. с изюмом с масл	140/5/10	7,04	7,94	28,88	215	177
	Сыр голландский.	6	0,9	1,2	0	14,56	42
	Чай с сахаром и лимоном	180\10	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
Итого за завтрак		369	9,26	9,56	47,43	313,36	
Второй завтрак	Фрукты	90	0,38	0,38	29,49	127,3	
Итого за второй завтрак		90	0,38	0,38	29,49	127,3	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150/5	3,82	5,66	13,28	122,28	201
	Котлеты рыбные	60	13,15	1,79	0,23	69,38	245
	Гарнир отварные макароны с маслом	110/5	3,28	3,34	24,27	143,45	688
	Свекла отварная с раст.маслом	40	0,57	2,43	3,35	37,56	33
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.

	Хлеб ржаной	20	1,2	3,6	7	68	1
	Компот	150/10	0,14	0,14	21,7	88,72	372
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>23,36</b>	<b>17,36</b>	<b>78,18</b>	<b>572,19</b>	
Полдник	Оладьи из творога	100	13,98	9,71	22,42	233	239
	Чай с сахаром и лимоном	180/10	0,12	0,02	10,2	41	393
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>14,1</b>	<b>9,73</b>	<b>32,62</b>	<b>274</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1324</b>	<b>47,1</b>	<b>37,03</b>	<b>187,72</b>	<b>1286,85</b>	
<b>Всего за 10 дней:</b>		<b>12234</b>	<b>418,97</b>	<b>922,44</b>	<b>1795,28</b>	<b>12324,39</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1223,4</b>	<b>41,897</b>	<b>92,244</b>	<b>179,528</b>	<b>1232,439</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.