

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



Р.С.Дышкова/  
 № 312 «30» «08» 2023 г.

### 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>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша гречневая на молоке с маслом	200/5	6,49	10,8	37,72	294	174
	Чай с сахаром с лимоном	180/10	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8.
Итого за завтрак		435	9,01	11,62	64,62	420,7	
Второй завтрак	Кондитерские изделия	20	2,55	3,39	20,91	124,35	
Итого за второй завтрак		20	2,55	3,39	20,91	124,35	
Обед	Суп перловый со сметаной	200/5	2,18	2,84	14,29	91,5	80
	Тефтели со сметанным соусом.	80/50	11,78	12,91	14,9	223	286
	Капуста тушённая	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	20	2,1	7,2	12,4	120	1
	Кисель	200/10	0,4	0,18	25,24	102,72	376
	Итого за обед		655	18,51	26,58	80,37	631,56
Полдник	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	20	0,9	2,4	5,4	51	1
	Сливочное масло	10	0	82	0,1	75	41
	Сыр голландский.	8	1,4	1,8	0	21,84	42
	Чай с сахаром с лимоном	180/10	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за полдник		266	3,62	86,62	24,05	231,64	
Итого за день		1376	33,69	128,21	189,95	1408,25	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200\5	5,52	5,92	29,63	194	179
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	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		445	8,04	88,74	56,63	395,7	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	31,04	134	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	31,04	134	
Обед	Суп фас. с карт.со сметаной	200/5	2,18	2,84	14,29	95,5	80
	Грудинка в сметанном соусе	80/30	11,94	8,64	20,88	209	302
	Гарнир пшеничная каша	130	26,84	9,76	13,72	114,61	163
	Салат из тушённых овощей	50	0,81	7,07	2,76	77,64	43
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	20	1,8	5,4	10,6	102	1
	Компот	180/10	0,14	0,14	21,7	88,72	372
Итого за обед		695	44,91	34,25	92,3	730,27	
Полдник	Суп молочный с макаронами	200	7,18	6,51	23,54	182	93
	Сливочное масло	10	0	82	0,1	75	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		250	9,58	92,51	38,99	367,8	
Итого за день		1490	62,93	215,9	218,96	1627,77	
День 3							
Завтрак	Яйцо варённое	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Какао с молоком	200/10	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный с маслом.	40\10	2,44	4,92	16,74	123,1	8 6
	Сыр голландский.	6	1,4	1,8	0	21,84	42
Итого за завтрак		301	12,46	15,04	42,53	353,14	
Второй завтрак							
	Кондитерские изделия	20	2,55	3,39	20,91	124,35	
	Сок	100	0,9	0	18,18	76	399
Итого за второй завтрак		120	3,45	3,39	39,09	200,35	
Обед	Суп рисовый с овощами со смет.	180/5	2,18	2,84	14,29	91,5	80
	Котлеты из говядины	80	15,55	11,55	15,7	228,75	608
	Гречка рассыпчатая	130	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Подлива	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	30	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	20	1,8	5,4	10,6	102	1
	Чай с сахаром и лимоном	180/10	0,12	0,02	14	28	393
	Итого за обед		725	29,82	29,64	102,89	763,2
Полдник	Суп молочный пшённый	200	7,18	6,51	23,54	182	93
	Сливочное масло	10	0	82	0,1	75	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		250	9,58	92,51	38,99	367,8	
Итого за день		1396	55,31	140,58	223,5	1684,49	
День 4							
Завтрак	Каша рис. на мол. с изюмом с масл	200/5/10	10,06	11,34	41,26	307	177
	Сыр голландский.	8	1,4	1,8	0	21,84	42
	Чай с сахаром и лимоном	180\10	0,12	0,02	14	28	393
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8.
Итого за завтрак		471	13,98	13,96	71,96	442,54	
Второй завтрак							
	Фрукты	100	0,4	0,4	31,04	134	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	31,04	134	
Обед	Борщ со сметаной	180/5	1,7	4,82	6,68	77	66
	Биточки из птицы	80	12,13	17,4	9,46	245	307
	Гарнир макаронный	130	26,84	9,74	13,72	114	688
	Соус	30	0,68	1,74	0,02	1,15	70
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	20	2,1	7,2	28,6	120	1
	Компот	180/10	0,14	0,14	21,7	88,72	372
Итого за обед		670	44,79	41,44	88,53	688,67	
Полдник	Суп молочный перловый с маслом	200/5	7,18	6,51	23,54	182	93
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	20	0,9	2,4	5,4	51	1
Итого за полдник		245	9,28	9,31	37,29	275,8	
Итого за день		1521	68,45	65,11	228,82	1541,01	
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200\5	5,52	5,92	29,63	194	179
	Хлеб пшеничный с маслом	40\10	2,44	4,92	16,74	123,1	8 6
	Чай с сахаром и лимоном	200\10	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за завтрак		465	8,08	10,86	56,57	358,1	



Второй завтрак							
	Кондитерские изделия	20	2,55	3,39	20,91	124,35	
	Сок	100	0,9	0	18,18	76	399
Итого за второй завтрак		120	3,45	3,39	39,09	200,35	
Обед	Суп картофельный с горохом	180/5	2,18	2,84	14,29	91,5	80
	Котлеты рыбные	80	17,54	2,38	0,31	92,5	245
	Картофельное пюре	150	3,54	5,6	32	162,25	694
	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	20	1,8	5,4	10,6	102	1
	Кисель	180/10	0,4	0,18	25,24	102,72	376
Итого за обед		715	27,52	20,45	95,81	650,11	
Полдник	Сырники творожные	100	13,98	9,71	22,42	233	239
	Чай с сахаром и лимоном	200\10	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за полдник		310	14,1	9,73	32,62	274	
Итого за день		1590	53,15	44,43	224,09	1482,56	
<b>Неделя 2</b>							
День 1							
Завтрак	Каша гречневая на молоке	200	5,52	5,92	29,63	194	179
	Чай с сахаром с лимоном	200/10	0,12	0,02	10,2	41	393
	Сливочное масло	10	0	82	0,1	75	41
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8.
Итого за завтрак		460	8,04	88,74	56,63	395,7	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	31,04	134	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	31,04	134	
Обед	Суп фас.с карт.со сметаной	200/5	2,18	2,84	14,29	95,5	80
	Грудинка в сметанном соусе	80/30	11,94	8,64	20,88	209	302
	Пшеничная каша	130	0,68	1,74	0,02	1,15	163
	Салат из отварной моркови	60	0,08	0,18	8,62	45,4	38
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	20	2,1	7,2	28,6	120	1
	Кисель	180/10	0,4	0,18	25,24	102,72	376
Итого за обед		615	18,58	21,18	106	616,57	
Полдник	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	20	0,9	2,4	5,4	51	1
	Сливочное масло	10	0	82	0,1	75	41
	Сыр голландский.	8	1,4	1,8	0	21,84	42
	Чай с сахаром с лимоном	200\10	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за полдник		261	4,62	87,62	25,05	232,64	
Итого за день		1436	31,64	197,94	218,72	1378,91	
День 2							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200/5	5,52	5,92	29,63	194	179
	Хлеб пшеничный со сливочным мас	40	2,44	4,92	16,74	123,1	8 6
	Сливочное масло	10	0	82	0,1	75	41
	Чай с сахаром с лимоном	200\10	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за завтрак		465	8,08	92,86	56,67	433,1	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	31,04	134	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	31,04	134	
Обед	Борщ со сметаной	200/5	1,7	4,82	6,68	77	66
	Плов с мясом	130/80	20,3	17	35,69	377	291
	Салат из тушённых овощей	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	20	1,8	5,4	10,6	102	1
	Компот	180/10	0,14	0,14	21,7	88,72	372
Итого за обед		695	25,99	30,81	88,21	739,06	
Полдник	Суп молочный с макар. с маслом	200/5	7,18	6,51	23,54	182	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	292,8	
Итого за день		1505	44,05	134,58	214,81	1598,96	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Яйцо варённое	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Какао с молоком	200/10	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Хлеб пшеничный с маслом.	40\10	2,44	4,92	16,74	123,1	8 6
	Сыр голландский.	8	9	12	0	144	7
Итого за завтрак		301	20,06	25,24	42,53	475,3	
Второй завтрак	Кондитерские изделия	20	2,55	3,39	20,91	124,35	
Итого за второй завтрак		20	2,55	3,39	20,91	124,35	
Обед	Суп картофельный с перловкой со смет	180/5	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	30	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	20	1,8	5,4	10,6	102	1
	Чай с сахаром и лимоном	180/10	0,12	0,02	14	28	393
Итого за обед		635	20,49	30,86	77,15	646,55	
Полдник	Суп молочный пшённый с маслом	200/5	7,18	6,51	23,54	182	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	292,8	
Итого за день		1251	52,68	70	179,48	1539	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Каша гречневая на молоке с масло	200	5,52	5,92	29,63	194	179
	Чай с сахаром с лимоном	200/10	0,12	0,02	10,2	41	393
	Сливочное масло	10	0	82	0,1	75	41
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8.
Итого за завтрак		460	8,04	88,74	56,63	395,7	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	31,04	134	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	31,04	134	
Обед	Суп картофельный с горохом	200/5	2,18	2,84	14,29	91,5	80
	Тефтели	80	11,78	12,91	14,9	223	286
	Гарнир пшениная каша	130	26,84	9,76	13,72	114,61	163
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,4	8,35	42,8	8.
	Хлеб ржаной	20	1,8	5,4	10,6	102	1
	Кисель	180/10	0,4	0,18	25,24	102,72	376
Итого за обед		685	44,2	31,49	87,1	676,63	
Полдник	Суп молочный перловый с маслом	200/5	7,18	6,51	23,54	182	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	292,8	
Итого за день		1490	62,22	131,14	213,66	1499,13	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша рис. на мол. с изюмом с масл	200/5/10	10,06	11,34	41,26	307	177
	Сыр голландский.	8	1,4	1,8	0	21,84	42
	Чай с сахаром и лимоном	200\10	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8.
Итого за завтрак		471	13,98	13,96	68,16	455,54	
Второй завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	31,04	134	
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	31,04	134	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	180/5	5,99	7,54	15,53	148,28	80
	Котлеты рыбные	80	17,54	2,38	0,31	92,5	245
	Гарнир отварные макароны с маслом	130/5	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Свекла отварная с раст.маслом	50	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,4	8,35	42,8	8.



	Хлеб ржаной	20	1,8	5,4	10,6	102	1
	Компот	180/10	0,14	0,14	21,7	88,72	372
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>33,05</b>	<b>24,03</b>	<b>87,96</b>	<b>699,09</b>	
Полдник	Оладьи из творога	100	13,98	9,71	22,42	233	239
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,12	0,02	10,2	41	393
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>14,1</b>	<b>9,73</b>	<b>32,62</b>	<b>274</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1571</b>	<b>61,53</b>	<b>48,12</b>	<b>219,78</b>	<b>1562,63</b>	
<b>Всего за 10 дней:</b>		<b>14626</b>	<b>525,65</b>	<b>1176,01</b>	<b>2131,77</b>	<b>15322,71</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1462,6</b>	<b>52,565</b>	<b>117,601</b>	<b>213,177</b>	<b>1532,271</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.