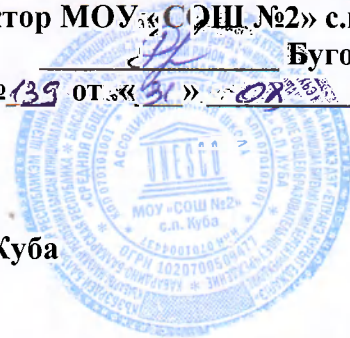


Утверждаю:
 Директор МОУ «СОШ №2» с.п. Куба
 Бугова Р.В.
 Приказ № 139 от «30» 08 2023г.



**Примерное 2 недельное меню
 для воспитанников ДГ МОУ «СОШ №2» с.п. Куба
 в возрасте от 1 до 3-х лет
 на 2023-2024 учебный год**

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 неделя | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| 1 завтрак | Каша пшённая молочная | 150 | 4,67 | 4,86 | 25,83 | 166,00 | 168 |
| | Чай с сахаром | 160 | 0,16 | 0 | 11,2 | 22,4 | 943 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 8 |
| | Итого 1 завтрак: | 360 | 7,9 | 5,93 | 57,93 | 295,6 | |
| 2 завтрак | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,8 | 338 |
| | Итого 2 завтрак: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,8 | |
| обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 7,66 | 8,58 | 17,14 | 176,42 | 82 |
| | Биточки куриные | 50 | 6,06 | 8,68 | 4,9 | 122,5 | 307 |
| | Гарнир пшеничный рассыпчатый | 110 | 4,84 | 3,2 | 25,8 | 156,7 | 679 |
| | Салат морковный | 40 | 0,4 | 0,07 | 3,4 | 16,16 | 38 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 8 |
| | компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 20,91 | 85,95 | 382 |
| | Итого обед: | 550 | 25,19 | 24,94 | 95,08 | 709,58 | |
| полдник | Печенье | 30 | 4,37 | 4,43 | 13,12 | 83,4 | 449 |
| | Чай с сахаром | 160 | 0,16 | 0 | 11,2 | 22,4 | |
| | Итого полдник: | 220 | 4,74 | 7,33 | 13,6 | 205,4 | |
| День 2 | | | | | | | |
| 1 завтрак | каша гречневая молочная | 150 | 4,67 | 4,86 | 25,83 | 166,00 | 168 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 8 |
| | Чай с сахаром | 160 | 0,16 | 0 | 11,2 | 22,4 | 943 |
| | Итого 1 завтрак: | 360 | 7,59 | 6,08 | 55,01 | 257,4 | |
| 2 завтрак | Банан | 100 | 1,13 | 0,38 | 14,25 | 70,88 | 338 |
| | Итого 2 завтрак: | 100 | 2,43 | 2,54 | 16,02 | 103,17 | |
| обед | Суп фасолевый со сметаной | 150 | 3,7 | 0,47 | 0,34 | 81,51 | 39 |
| | Тефтели мясные | 50 | 7,3 | 8,1 | 9,7 | 142,5 | 286 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2,2 | 3,52 | 3,52 | 100,65 | 694 |
| | Салат из отварной свеклы | 40 | 0,57 | 2,34 | 3,34 | 37,56 | 33 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 8 |
| | Кисель | 150 | 0 | 0 | 11,4 | 37,2 | 648 |
| | Итого обед: | 550 | 16,96 | 15,62 | 92,37 | 555,37 | |
| полдник | Булочки домашние | 60 | 4,2 | 5,46 | 37,77 | 216,8 | 769 |

| | | | | | | | |
|--|-----------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|
| | Чай с сахаром | 160 | 0,16 | 0 | 11,2 | 22,4 | 943 |
| | Итого полдник: | 220 | 4,36 | 5,46 | 48,97 | 239,2 | |

День 3

| | | | | | | | |
|------------------|-----------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|
| 1 завтрак | каша рисовая с маслом сливочным | 150 | 2,2 | 2,9 | 26,4 | 147,74 | 158 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 8 |
| | Итого 1 завтрак: | 350 | 9,23 | 6,63 | 61,94 | 338,03 | |
| 2 завтрак | кефир | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | 386 |
| | Итого 2 завтрак: | 100 | 1,13 | 0,38 | 14,25 | 70,88 | |
| обед | Суп рисовый с овощами со сметаной | 150 | 3,75 | 4,05 | 12 | 155,25 | 239 |
| | Котлеты из говядины | 50 | 7,78 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 608 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2,2 | 3,52 | 3,52 | 100,65 | 694 |
| | Салат морковный | 40 | 0,4 | 0,07 | 3,4 | 16,16 | 38 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 8 |
| | Чай с сахаром | 160 | 0,16 | 0 | 11,2 | 22,4 | 943 |
| | Итого обед: | 560 | 17,52 | 16,45 | 58,93 | 511,82 | |
| | полдник | Какао с молоком | 150 | 3,16 | 3,34 | 22,94 | 130,6 |
| | Оладьи | 60 | 4,58 | 7,33 | 2,4 | 183 | 449 |
| | Итого полдник: | 200 | 0,42 | 2,48 | 25,11 | 112,73 | |

День 4

| | | | | | | | |
|------------------|--|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| 1 завтрак | Каша манная молочная | 150 | 3,1 | 3,7 | 26,09 | 150,9 | 168 |
| | Чай с сахаром | 160 | 0,16 | 0 | 11,2 | 22,4 | 943 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 8 |
| | Итого 1 завтрак: | 360 | 5,43 | 3,97 | 58,5 | 277,34 | |
| 2 завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,8 | 338 |
| | Итого 2 завтрак: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,8 | |
| обед | Борщ со сметаной | 150 | 3,84 | 6,0 | 6,93 | 102,6 | 82 |
| | Котлеты рыбные | 60 | 11,1 | 1,55 | 2,98 | 104,2 | 389 |
| | Макаронны отварные | 110 | 4,04 | 4,04 | 19,3 | 123,5 | 688 |
| | салат из зеленого горошка с луком репчатым | 40 | 1,57 | 5,08 | 3,9 | 67 | 10 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 20,91 | 85,95 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 8 |
| | Итого обед: | 560 | 22,99 | 13,98 | 74,72 | 553,5 | |
| | полдник | Суп молочный с рисом | 150 | 4,32 | 4,97 | 13,71 | 117 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 8 |
| | Итого полдник: | 200 | 9,71 | 8,99 | 34,61 | 260,6 | |

День 5

| | | | | | | | |
|------------------|---------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|
| 1 завтрак | Каша пшеничная молочная | 150 | 4,67 | 4,86 | 25,83 | 166,00 | 168 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 8 |
| | Чай с сахаром | 160 | 0,16 | 0 | 11,2 | 22,4 | 943 |
| | Итого 1 завтрак: | 360 | 6,33 | 4,77 | 58,19 | 280,5 | |
| 2 завтрак | Кефир | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 50 | 386 |
| | Итого 2 завтрак: | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 50 | |
| обед | Суп гороховый со сметаной | 150 | 5,8 | 5,3 | 10,08 | 101,6 | 102 |
| | Плов из говядины | 130 | 14,14 | 11,7 | 13,97 | 321,21 | 265 |
| | Капуста тушеная | 40 | 0,82 | 1,2 | 3,7 | 30,05 | 321 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 8 |

| | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-----|
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 349 |
| | Итого обед: | 570 | 21,08 | 24,8 | 77,77 | 591,34 | |
| полдник | Булочки домашние | 60 | 4,2 | 5,46 | 37,77 | 216,8 | 769 |
| | Чай с сахаром | 160 | 0,16 | 0 | 11,2 | 22,4 | 943 |
| | Итого полдник: | 220 | 4,36 | 5,46 | 48,97 | 239,2 | |

2 неделя

День 6

| | | | | | | | |
|------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| 1 завтрак | Каша рисовая молочная | 150 | 2,17 | 3,7 | 27,1 | 150,9 | 168 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 8 |
| | Чай с сахаром | 160 | 0,16 | 0 | 11,2 | 22,4 | 943 |
| | Итого 1 завтрак: | 360 | 5,4 | 4,77 | 59,2 | 280,5 | |
| 2 завтрак | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,8 | 338 |
| | Итого 2 завтрак: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,8 | |
| обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 7,66 | 8,58 | 17,14 | 176,42 | 82 |
| | Фрикадельки куриные | 50 | 5,05 | 4,52 | 0,675 | 63,43 | 51 |
| | Гарнир пшеничный рассыпчатый | 110 | 4,84 | 3,2 | 25,8 | 156,7 | 679 |
| | Салат морковный | 40 | 0,4 | 0,07 | 3,4 | 16,16 | 38 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 8 |
| | Кисель | 150 | 0 | 0 | 11,4 | 37,2 | 648 |
| | Итого обед: | 550 | 21,02 | 17,44 | 79,315 | 199,68 | |
| полдник | Суп молочный с гречкой | 150 | 4,4 | 4,11 | 12,81 | 106,2 | 94 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 8 |
| | Итого полдник: | 200 | 7,47 | 5,18 | 33,71 | 213,4 | |

День 7

| | | | | | | | |
|------------------|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| 1 завтрак | Каша гречневая молочная | 150 | 4,67 | 4,86 | 25,83 | 166,00 | 168 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 8 |
| | Чай с сахаром | 160 | 0,16 | 0 | 11,2 | 22,4 | 943 |
| | Итого 1 завтрак: | 360 | 8,23 | 7,77 | 52,32 | 290,85 | |
| 2 завтрак | Йогурт | 100 | 2,43 | 2,54 | 16,02 | 103,17 | |
| | Итого 2 завтрак: | 100 | 2,43 | 2,54 | 16,02 | 103,17 | |
| обед | Борщ со сметаной | 150 | 3,84 | 6,0 | 6,93 | 102,6 | 82 |
| | Тефтели мясные | 60 | 7,3 | 8,1 | 9,7 | 142,5 | 286 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2,2 | 3,52 | 3,52 | 100,65 | 694 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 8 |
| | Кисель | 150 | 0 | 0 | 11,4 | 37,2 | 648 |
| | Салат из тушеных овощей | 40 | 0,82 | 1,29 | 3,7 | 30,05 | 321 |
| | Итого обед: | 560 | 17,23 | 19,98 | 56,15 | 520,2 | |
| полдник | Булочки домашние | 60 | 4,2 | 5,46 | 37,77 | 216,8 | 769 |
| | Чай с сахаром | 160 | 0,16 | 0 | 11,2 | 22,4 | 943 |
| | Итого полдник: | 220 | 4,36 | 5,46 | 48,97 | 239,2 | |

День 8

| | | | | | | | |
|------------------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|
| 1 завтрак | Каша пшеничная молочная | 150 | 5,0 | 6,7 | 20,22 | 161,25 | 9 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 943 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 8 |
| | Итого 1 завтрак: | 350 | 10,9 | 9,27 | 69,67 | 403,8 | |
| 2 завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,8 | 338 |
| | Итого 2 завтрак: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,8 | |
| обед | Суп картофельный с рисом со | 150 | 1,18 | 1,62 | 7,2 | 51,45 | 101 |

| | | | | | | | |
|----------------|-------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| | сметаной | | | | | | |
| | Рыбные котлеты | 60 | 11,1 | 1,55 | 2,98 | 104,2 | 389 |
| | Макаронны отварные | 110 | 4,04 | 4,04 | 19,3 | 123,5 | 688 |
| | Капуста тушеная | 40 | 0,82 | 1,2 | 3,7 | 30,05 | 321 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 160 | 0,16 | 0 | 11,2 | 22,4 | 943 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 8 |
| | Итого обед: | 570 | 20,37 | 9,48 | 65,11 | 438,8 | |
| полдник | Какао с молоком | 180 | 3,16 | 3,34 | 22,94 | 130,6 | 382 |
| | Печенье | 30 | 4,37 | 4,43 | 13,12 | 83,4 | |
| | Итого полдник: | 210 | 7,53 | 7,77 | 36,06 | 214 | |

День 9

| | | | | | | | |
|------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| 1 завтрак | Суп молочный рисовый | 150 | 4,32 | 4,97 | 13,71 | 117 | 43 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 8 |
| | Чай с сахаром | 160 | 0,16 | 0 | 11,2 | 22,4 | 943 |
| | Итого 1 завтрак: | 360 | 7,55 | 6,04 | 45,81 | 246,6 | |
| 2 завтрак | Банан | 100 | 1,13 | 0,38 | 14,25 | 70,88 | 338 |
| | Итого 2 завтрак: | 100 | 1,13 | 0,38 | 14,25 | 70,88 | |
| обед | Суп гороховый со сметаной | 150 | 5,8 | 5,3 | 10,08 | 101,6 | 102 |
| | Биточки из птицы | 50 | 7,2 | 10,4 | 4,9 | 122,5 | 307 |
| | Каша вязкая пшённая | 110 | 4,33 | 5,88 | 17,52 | 139,75 | 9 |
| | салат из зеленого горошка с луком репчатым | 40 | 1,57 | 5,08 | 3,9 | 67 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 8 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 20,91 | 85,95 | 342 |
| | Итого обед: | 550 | 21,08 | 24,8 | 77,77 | 591,34 | |
| полдник | Оладьи | 60 | 4,58 | 7,33 | 2,4 | 183 | 449 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,16 | 3,34 | 22,94 | 130,6 | 382 |
| | Итого полдник: | 210 | 7,74 | 10,67 | 25,34 | 313,6 | |

День 10

| | | | | | | | |
|------------------|--------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------------|
| 1 завтрак | Каша манная со сливочным маслом | 150 | 3,1 | 3,7 | 26,09 | 150,9 | 168 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 8 |
| | Чай с сахаром | 160 | 0,16 | 0 | 11,2 | 22,4 | 943 |
| | Итого 1 завтрак: | 360 | 6,33 | 4,77 | 58,19 | 280,5 | |
| 2 завтрак | Кефир | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 50 | 386 |
| | Итого 2 завтрак: | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 50 | |
| обед | Суп картофельный с рисом со сметаной | 150 | 1,18 | 1,62 | 7,2 | 51,45 | 101 |
| | Ежики мясные | 60 | 8,6 | 7,2 | 4,3 | 117,8 | 619 |
| | Гречка рассыпчатая | 110 | 5,4 | 4,1 | 26,2 | 168,9 | 679 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 8 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 20,91 | 85,95 | 342 |
| | Салат из тушеных овощей | 40 | 0,82 | 1,29 | 3,7 | 30,05 | 321 |
| | Итого обед: | 560 | 19,19 | 15,4 | 83,21 | 561,35 | |
| полдник | Суп молочный с макаронами | 150 | 3 | 2,22 | 18,1 | 100,23 | 56 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | 8 |
| | Итого полдник: | 250 | 6,07 | 3,29 | 39 | 207,43 | |