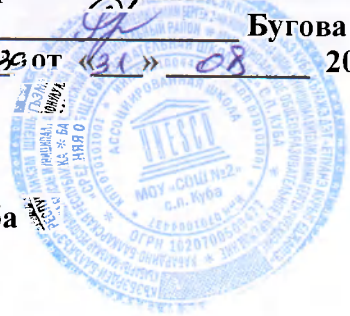


Утверждаю:
 Директор МОУ «СОШ №2» с.п. Куба
 Бугова Р.В.
 Приказ № 136 от «31» 08 2023г.



**Примерное 2 недельное меню
 для воспитанников ДГ МОУ «СОШ №2» с.п. Куба
 в возрасте от 3 до 7 лет
 на 2023-2024 учебный год**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
1 неделя							
День 1							
1 завтрак	Каша пшённая молочная	180	6,84	9,19	9,23	267,0	418
	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:	410	12,12	10,62	71,76	415,20	
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	180	9,19	10,29	20,5	211,7	82
	Биточки куриные	70	8,4	12,1	6,86	171,5	307
	Гарнир пшеничный рассыпчатый со сметанным соусом	150	6,6	5,56	31,67	208,8	679
	Салат морковный	50	0,6	0,1	5,1	24,24	38
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Компот из свежих яблок	180	3,7	4	27,5	156,7	382
	Итого обед:	680	31,56	33,03	112,53	880,14	
полдник	Печенье	50	7,28	7,38	21,86	139	
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
	Итого полдник:	230	4,78	7,33	16,4	211	
День 2							
1 завтрак	Каша гречневая молочная	180	5,6	5,83	30,99	199,2	168
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
	Итого 1 завтрак:	410	10,11	10,26	44,13	402,20	
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	180	4,44	0,57	19,8	97,8	39
	Тефтели мясные	70	10,22	11,34	13,58	199,50	286
	Картофельное пюре	130	3,06	4,80	20,45	137,25	694

	Салат из отварной свеклы	50	0,85	3,51	5,01	56,34	JJ
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Кисель	180	0	0	13,68	44,64	648
	Итого обед:	660	21,78	21,43	121,03	701,23	
ПОЛДНИК	Булочки	60	4,2	5,46	37,77	216,8	769
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
	Итого полдник:	240	4,4	5,46	51,77	244,8	

День 3

1 завтрак	Каша рисовая с маслом сливочным	180	2,64	3,48	31,68	177,28	158
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Итого 1 завтрак:	410	10,37	7,73	70,12	384,17	
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	180	4,5	4,86	14,4	186,3	239
	Котлеты из говядины	70	10,89	8,09	10,99	160,13	608
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Салат морковный	60	0,6	0,10	5,1	24,24	38
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
	Итого обед:	690	22,57	22,87	85,93	670,42	
полдник	Оладьи	60	4,58	7,33	2,4	183	449
	Какао с молоком	180	3,07	4	27,5	156,7	382
	Итого полдник:	240	0,52	3,1	31,9	140,91	

День 4

1 завтрак	Каша манная молочная	180	3,72	4,44	31,30	181,08	168
	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:	410	5,91	4,55	66,58	312,48	
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	180	4,61	7,2	8,31	123,12	82
	Котлеты рыбные	70	12,95	1,86	3,57	121,56	389
	Макароны отварные	150	4,54	35,31	137,72	171	688
	салат из зеленого горошка с луком репчатым	60	1,57	5,08	3,9	67	10
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Итого обед:	690	26,6	47,38	201,14	671,09	
полдник	Суп молочный с рисом	180	5,76	6,62	18,28	156	43

	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Итого полдник:	230	8,83	7,69	39,18	263,2	

День 5

1 завтрак	Каша пшённая молочная	180	6,84	9,19	9,23	267,0	418
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
	Итого 1 завтрак:	410	6,99	5,51	66,2	316,28	
2 завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	386
	Итого 2 завтрак:	100	2,9	2,5	4	50	
обед	Суп гороховый со сметаной	180	6,96	6,36	12,09	121,92	102
	Плов из говядины	150	14,14	11,7	13,97	321,21	265
	Капуста тушенная	60	1,23	1,9	5,55	45,07	321
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Итого обед:	620	26,09	31,96	90,34	715,75	
полдник	Булочки домашние	60	4,2	5,46	37,77	216,8	769
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
	Итого полдник:	240	4,4	5,46	51,77	244,8	

2 неделя

День 6

1 завтрак	Каша рисовая молочная	180	2,64	3,48	31,68	177,28	168
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
	Итого 1 завтрак:	410	5,91	4,55	66,58	312,48	
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	180	9,19	10,29	20,56	211,70	82
	Фрикадельки куриные	70	7,07	6,33	0,945	88,80	51
	Гарнир пшеничный рассыпчатый	150	6,6	3,69	35,18	213,68	679
	Салат морковный	60	0,6	0,10	5,1	24,24	38
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Кисель	180	0	0	13,68	44,64	648
	Итого обед:	690	26,53	21,48	96,36	690,26	
полдник	Суп молочный с гречкой	180	5,86	5,48	17,08	141,6	94
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Итого полдник:	230	8,93	6,55	37,98	248,80	

День 7

1 завтрак	Каша гречневая молочная	180	5,6	5,83	30,99	199,2	168
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
	Итого 1 завтрак:	410	9,27	9,11	57,16	328,70	
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	180	4,61	7,2	8,31	123,12	82
	Тефтели мясные	70	8,5	9,45	11,31	166,25	286
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Кисель	180	0	0	13,68	44,64	648
	Салат из тушеных овощей	60	1,23	1,9	5,55	45,07	321
	Итого обед:	690	20,47	24,42	80,2	623,53	
полдник	Булочки домашние	60	4,2	5,46	37,77	216,8	769
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
	Итого полдник:	240	4,4	5,46	51,77	244,8	

День 8

1 завтрак	Каша пшеничная молочная	180	6	8,04	24,26	193,50	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:	210	9,27	9,11	58,35	327,7	
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 сметаной	180	1,41	1,94	8,64	61,74	101
	Рыбные котлеты	70	12,95	1,86	3,57	121,56	389
	Макароны отварные	150	4,54	35,31	137,72	171	688
	Капуста тушеная	60	1,23	1,9	5,55	45,07	321
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Итого обед:	690	23,4	41,02	190,38	53,57	
полдник	Какао с молоком	180	4Д1	4,44	30,55	174,11	382
	Печенье	50	7,28	7,38	21,86	139	
	Итого полдник:	230	11,39	11,82	52,41	313,11	

День 9

1	Суп молочный рисовый	180	5,18	5,96	16,45	140,4	43
----------	----------------------	-----	------	------	-------	-------	-----------

завтрак							
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
	Итого 1 завтрак:	410	8,45	7,03	37,35	274,2	
2 завтрак	Банан	100	1Д3	0,38	14,25	70,88	338
	Итого 2 завтрак:	100	1,13	0,38	14,25	70,88	
обед	Суп гороховый со сметаной	180	6,96	6,36	12,09	121,92	102
	Биточки из птицы	70	10,08	14,56	6,86	170,2	307
	Каша вязкая пшённая	150	4,99	6,78	20,21	161,25	9
	салат из зеленого горошка с луком репчатым	60	1,57	5,08	3,9	67	10
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Итого обед:	690	26,09	31,96	90,34	787,13	
полдник	Оладьи	60	4,58	7,33	2,4	183	449
	Какао с молоком	180	4,91	4,44	30,55	174,11	382
	Итого полдник:	240	8,69	9,17	32,95	357,11	

День 10

1 завтрак	Каша манная со сливочным маслом	180	3,72	4,44	32,28	181	168
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	943
	Итого 1 завтрак:	410	6,99	5,51	67,18	316,2	
2 завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	386
	Итого 2 завтрак:	100	2,9	2,5	4	50	
обед	Суп картофельный с рисом со сметаной	180	1,41	1,94	8,64	61,74	101
	Ежики мясные	70	10,03	8,4	5,01	137,43	619
	Гречка рассыпчатая	150	7,36	5,59	42,87	276,38	679
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Салат из тушеных овощей	60	1,23	1,93	5,55	45,07	321
	Итого обед:	690	23,24	19,07	108,06	730,96	
полдник	Суп молочный с макаронами	180	4	2,96	24,13	133,64	56
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Итого полдник:	230	7,07	4,03	45,03	240,84	