

Утверждаю

И.о. директора ГБОУ СОШ пос. Ленинский

Л.Ф. Яннаева

" 29 " февраля 2024г.

Меню приготавливаемых блюд  
СП ГБОУ СОШ пос. Ленинский д\с "Журавушка"  
для возрастной категории от 1 до 3 лет  
(весенне - летнее) на 2024г.

Неделя 1

1 день (понедельник)

**Завтрак:**

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Масло порционно	10	0,02	8,25	1,66	74,8	I - 8
Каша пшеничная молочная жидкая	150\5	7,03	8,02	31,13	224,7	V - 37
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV - 1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
Итого за завтрак		9,71	16,55	59,74	418,71	

**Завтрак II:**

Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,55	85	XIV - 21
Итого за завтрак		4,56	4,06	7,55	85	

**Обед:**

Зеленый горошек	20	0,62	0,04	1,3	8,05	X - 50
Суп рыбный из консервов	150	6,11	1,56	4,99	90,51	XI - 9
Котлета мясная рубленая паровая	50	7,35	2,95	2,72	62,52	II - 5
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	96\4	5,7	4,82	27,45	180,37	V - 7
Соус томатный со сливочным маслом	15	0,18	0,45	1,46	10,68	XII - 1
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV - 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		24,54	10,22	82,74	550,21	

**Полдник:**

Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	XIII - 14
Кофейный напиток с молоком	150	2,07	2,28	10,48	71,42	XIV - 23
Банан свежий	100	0,9	0,3	12,6	57,6	XVI - 2
Итого за полдник		13,45	13,48	56,19	416,32	

Итого за день		52,26	44,31	206,22	1470,2	
---------------	--	-------	-------	--------	--------	--



2 день (вторник)

1-3 лет

**Завтрак:**

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводь		
Сыр порционно	10	2,3	2,9	0	35,6	I - 10
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150\5	5,16	8,52	17,55	167,74	V - 21
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV- 1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
Итого за завтрак		10,12	11,7	44,5	322,55	

**Завтрак II:**

Отвар шиповника	150	0,3	0,16	11,79	56,82	XIV- 3
Итого за завтрак		0,3	0,16	11,79	56,82	

**Обед:**

Салат из свеклы отварной с р\маслом	28\2	0,42	1,52	0,15	22,59	X - 41
Щи с капустой с картофелем и фасолью	150	1	2,9	5,1	50,85	XI - 47
Биточки мясные паровые	50	7,2	4,8	4,76	91,6	II - 3
Картофель и овощи тушенные в соусе	100	2,07	3,53	9,28	94,31	VII- 7
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV- 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		15,27	13,15	64,11	460,14	

**Полдник:**

Пирожок с яйцом печеный	80\20	8,1	4,24	38,48	224,62	XIII- 16
Чай с сахаром	150	2,9	2,8	10,85	81,6	XIV- 9
Яблоко свежее	100	0,352	0,352	8,62	41,36	XVI- 4
Итого за полдник		11,352	7,392	57,95	347,58	
Итого за день		37,042	32,402	178,35	1187,09	

3 день (среда)

1-3 лет

**Завтрак:**

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Повидло порционно	10	0,04	0	6,5	25	I - 15
Каша кукурузная молочная жидкая	146\9	5,76	6,25	27,34	189,03	V - 29
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV- 1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
Итого за завтрак		8,46	6,53	60,79	333,24	

**Завтрак II:**

Сок Фруктовый	100	0	0	11,2	44,8	XIV- 19
Итого за завтрак		0	0	11,2	44,8	

**Обед:**

Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,2	X - 39
Суп картофельный с клецками	150	1,23	1,86	7,54	51,75	XI - 43
Капуста тушеная с мясом	150	6,75	6	5,51	191,25	II - 25
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV- 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		12,7	8,28	58,25	443,28	

**Полдник:**

Винегрет с р\маслом	75\5	1,28	4,13	6,66	73	X- 47
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	I - 3
Кисель из концентрата на п\я экстрактах	150	0,3	0,01	21,03	85,59	XIV- 3
Банан свежий	100	0,9	0,3	12,6	57,6	XVI- 2
Итого за полдник		4,38	4,64	52,59	274,94	

Итого за день		25,54	19,45	182,83	1096,26	
---------------	--	-------	-------	--------	---------	--



4 день (четверг)

1-3 лет

**Завтрак:**

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Масло порционно	10	0,025	8,25	1,66	74,8	I - 8
Каша из пшена и риса молочная жидкая	150\5	4,89	7,8	20,41	172,94	V - 25
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV- 1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
Итого за завтрак		7,575	16,33	49,02	366,95	

**Завтрак II:**

Снежок	150	0,729	0,729	2,91	21,33	XVI- 16
Итого за завтрак		0,729	0,729	2,91	21,33	

**Обед:**

Салат из отварной моркови с изюмом и р	28\2	0,35	1,5	4,09	31,5	X - 27
Борщ свежей капустой с мясом и со смет	145\5	2,1	3,5	5,85	70,2	XI - 15
Тефтели из рыбы с соусом	35\15	5,82	2,23	4,01	58,34	IV- 3
Картофельное пюре	96\4	2,12	3,12	5,25	82,6	VII- 3
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV- 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		14,97	10,75	64,02	440,72	

**Полдник:**

Плюшка	100	4,22	4,8	33,32	194	XIII- 22
Какао с молоком	150	2,9	2,8	10,85	81,6	XIV- 9
Яблоко свежее	100	0,352	0,352	8,62	41,36	XVI- 4
Итого за полдник		7,472	7,952	52,79	316,96	

Итого за день		30,746	35,761	168,74	1145,96	
---------------	--	--------	--------	--------	---------	--

5 день (пятница)

1-3 лет

**Завтрак:**

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Сыр порционно	10	2,3	2,9	0	35,6	I - 10
Каша манная молочная жидкая	151\4	3,8	5,88	22,73	162,45	V - 13
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV- 1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
Итого за завтрак		8,76	9,06	49,68	317,26	

**Завтрак II:**

Отвар шиповника	150	0,3	0,16	11,79	56,82	XIV- 3
Итого за завтрак		0,3	0,16	11,79	56,82	

**Обед:**

Икра свекольная	29\1	0,42	0,95	2,67	25,29	X - 21
Суп - харчо на курином бульоне	150	2,9	3,6	2,6	90,6	XI - 31
Птица в соусе с томатом	30\20	5,3	6,66	1,84	75,71	III - 1
Макаронны отварные с маслом	96\4	3,67	30	17,6	112,2	VI - 3
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV- 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		16,87	41,61	69,53	501,88	

**Полдник:**

Пирожок с картофелем печеный	100	6,83	9,9	29,48	249,8	XIII- 24
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV- 1
Банан свежий	100	0,9	0,3	12,6	57,6	XVI- 2
Итого за полдник		7,73	10,2	51,83	344,36	

Итого за день		33,66	61,03	182,83	1220,32	
---------------	--	-------	-------	--------	---------	--

Среднее значение за период: 5 дней		179,248	192,95	918,97	6119,87	
------------------------------------	--	---------	--------	--------	---------	--



Неделя 2

6 день (понедельник)

1-3 лет

**Завтрак:**

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Повидло порционно	10	0,04	0	6,5	25	I - 15
Каша гречневая молочная жидкая	150\5	5,27	8,07	23,25	172,33	V - 17
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV- 1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
Итого за завтрак		7,97	8,35	56,7	316,54	

**Завтрак II:**

Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,55	85	XIV- 21
Итого за завтрак		4,56	4,06	7,55	85	

**Обед:**

Салат из отварной моркови с з\горю	28\2	0,5	2,53	1,51	28,5	X - 29
Свекольник со сметаной	145\5	1,35	3,3	0,35	69	XI - 27
Тефтели из говядины	50	7,81	6,75	3,04	105,6	II - 1
Рис припущенный	96\4	2,4	2,86	24,45	32,5	V - 51
Соус томатный со сливочным маслом	15	0,18	0,45	1,48	10,68	XIV- 5
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV- 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		31,64	16,29	75,65	444,36	

**Полдник:**

Салат "Зимний" с р\маслом	75\5	0,96	4,16	0,72	93,38	X - 45
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV- 1
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	I - 3
Яблоко свежее	100	0,352	0,352	8,62	41,36	XVI- 4
Итого за полдник		3,212	4,712	31,39	230,45	

Итого за день		47,382	33,412	171,29	1076,35	
---------------	--	--------	--------	--------	---------	--

7 день (вторник)

1-3 лет

**Завтрак:**

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Масло порционно	10	0,03	8,25	1,67	74,8	I - 8
Суп молочный с макаронными изде.	150	4,95	6	1,98	140,28	XI- 41
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV- 1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
Итого за завтрак		7,64	14,53	30,6	334,29	

**Завтрак II:**

Отвар шиповника	150	0,3	0,16	11,79	56,82	XIV- 3
Итого за завтрак		0,3	0,16	11,79	56,82	

**Обед:**

Салат из зеленого горошка	19\1	0,17	1,02	0,52	11,96	X - 7
Рассольник ленинградский с мясом	150	2,4	3,6	12,52	87,07	XI - 25
Кнели рыбные отварные с соусом	50	12,24	0,75	1,37	51,6	IV - 9
Картофельное пюре	96\4	2,12	3,12	5,25	85,6	VII-3
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV- 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		21,51	8,89	64,48	434,31	

**Полдник:**

Ватрушка из дрожжевого теста	100	13,17	7,83	41,69	288,57	XIII- 20
Кофейный напиток с молоком	150	2,07	2,28	10,48	71,42	XIV- 23
Банан свежий	100	0,9	0,3	12,6	57,6	XVI- 2
Итого за полдник		16,14	10,41	64,77	417,59	

Итого за день		45,59	33,99	171,64	1243,01	
---------------	--	-------	-------	--------	---------	--



8 день (среда)

1-3 лет

**Завтрак:**

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Сыр порционно	10	2,3	2,9	0	35,6	I - 10
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150\5	5,16	8,52	17,55	167,74	V - 21
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV - 1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
Итого за завтрак		10,12	11,7	44,5	322,55	

**Завтрак II:**

Сок Фруктовый	100	0	0	11,2	44,8	XIV - 19
Итого за завтрак		0	0	11,2	44,8	

**Обед:**

Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,8	X - 41
Борщ с фасолью и со сметаной	144\6	2,44	1,08	5,61	58,09	XI - 19
Гуляш из отварного мяса	22\28	7,4	5,6	2,17	89,13	II - 27
Каша ячневая рассыпчатая	97\3	3,2	2,76	21,14	122,2	V - 51
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV - 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		17,84	9,88	74,5	472,3	

**Полдник:**

Запеканка картофельная с луком	105	3,95	5,78	16,49	134,22	VII - 13
Икра свекольная	29\1	0,42	0,95	2,67	25,29	X - 21
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV - 1
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	I - 3
Яблоко свежее	100	0,352	0,352	8,62	41,36	XVI - 4
Итого за полдник		6,622	7,282	49,83	296,58	

Итого за день		34,582	28,862	180,03	1136,23	
---------------	--	--------	--------	--------	---------	--



9 день (четверг)

1-3 лет

**Завтрак:**

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Повидло порционно	10	0,04	0	6,5	25	I - 15
Каша пшеничная молочная жидкая	150\5	5,24	8,08	20,04	174,32	V - 33
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV- 1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
Итого за завтрак		7,94	8,36	53,49	318,53	

**Завтрак II:**

Снежок	150	0,729	0,729	2,9	2,33	XVI- 16
Итого за завтрак		0,729	0,729	2,9	2,33	

**Обед:**

Салат из свеклы с изюмом	28\2	0,46	1,8	4,06	34,5	X - 19
Суп картофельный с бобовыми	150	7,8	6,75	3,04	105,6	XI - 35
Тефтели мясо-крупяные	50	6,32	4,74	3,23	84,36	II - 7
Капуста тушеная	100	2,12	4,48	4,65	79,8	VII - 9
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV- 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		21,28	18,17	59,8	502,34	

**Полдник:**

Макароны отварные с овощами	100	3,4	7,03	20,53	159,4	VI - 11
Кисель из концентрата п\я экстрак	150	0,3	0,01	21,03	85,59	XIV- 13
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	I - 3
Банан свежий	100	0,9	0,3	12,6	57,6	XVI- 2
Итого за полдник		6,5	7,54	66,46	361,34	

Итого за день		36,449	34,799	182,65	1184,54	
---------------	--	--------	--------	--------	---------	--

10 день (пятница)

1-3 лет

**Завтрак:**

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ ре- цептуры
		белки	жиры	углеводы		
Масло порционно	10	0,025	8,25	1,66	74,8	I - 8
Каша рисовая молочная жидкая	151\4	7,76	8,62	31,45	234,56	V - 41
Чай с сахаром	150	0	0	9,75	36,96	XIV- 1
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	I - 4
Итого за завтрак		10,445	17,15	60,06	428,57	

**Завтрак II:**

Отвар шиповника	150	0,3	0,16	11,79	56,82	XIV- 3
Итого за завтрак		0,3	0,16	11,79	56,82	

**Обед:**

Огурец консервированный	15	0,12	0	0,25	1,95	X - 49
Суп картофельный с макаронными из	150	2,61	0,405	10,89	64,23	XI - 39
Рагу из мяса кур	150	14,85	16,35	16,05	265,5	III - 5
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	XIV- 5
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I - 5
Итого за обед		22,16	17,155	72,01	529,76	


**Полдник:**

Пирожок печеный с повидлом	100	5,2	2	60,3	279,7	XIII- 12
Какао с молоком	150	2,9	2,8	10,85	81,6	XIV- 9
Яблоко свежее	100	0,352	0,352	8,62	41,36	XVI- 4
Итого за полдник		8,452	5,152	79,77	402,66	

Итого за день		41,357	39,617	223,63	1417,81	
---------------	--	--------	--------	--------	---------	--

Среднее значение за период: 5 дней		205,36	170,68	929,24	6057,94	
------------------------------------	--	--------	--------	--------	---------	--

Среднее значение за период: 10 дней		384,608	363,633	1848,21	12177,8	
-------------------------------------	--	---------	---------	---------	---------	--

Медицинская сестра диетическая  О.А.Петрова