

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Ивановская СОШ»
С.А. Ивановская
Приказ № 46 от 09.02.2023 г.

**10- дневное меню для питания
воспитанников от 1,5 до 3 лет**
(период весенне- летний и осенне- зимний)

Ивановка 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Шеф-повар МБОУ «Ивановская СОШ»
(дошкольный уровень)

_____/М.Н.Кочарян/

Возрастная
категория: 1,5-3 года

Меню приготавливаемых блюд

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	140	2,46	10,44	16,86	124,1	120
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		323	7,1	18,49	45,89	275,14	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД							
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	30	0,32	0,05	2,56	11,97	59
	Суп картофельный с клецками	180	8,86	7,49	24,19	145,8	108
	Птица или кролик отварные (с соусом)	60	6,00	10,52	1,59	78	288
	Каша рассыпчатая гречневая	110	2,42	3,68	16,94	77	171
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,87	37,6	349
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		567	20,12	22,13	55,99	436,13	
ПОЛДНИК							
	Печенье	30	0,60	3,00	31,47	147	Н
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	0,60	3,00	34,38	158,87	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Ивановская СОШ»

МБОУ ИТрубецкой/
«ИВАНОВСКАЯ СОШ»

Приказ 09/02.2023 № 46

УЖИН	Омлет с сыром	150	15,24	21,28	2,55	263,33	211
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН	337	17,81	21,67	10,05	375,19		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1517	46,04	65,37	159,41	1315,33		
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром)	150	5,58	6,14	22,54	167,87	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		328	9,25	10,01	47,89	303,92	
ЗАВТРАК 2	Флоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Внегрет овощной	30	0,86	2,47	3,31	38,83	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7,33	6,44	11,65	131,4	88
	Тертели 2-й вариант в соусе сметанном	50	5,72	7,18	6,74	114,8	279
	Картофель и овощи тушеные	110	2,92	1,72	31,99	45,9	142
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	557	19,57	18,46	68,41	475,79	
ПОЛДНИК	Запеканка манная (с молоком сгущенным)	40	1,20	2,21	11,13	92	186
	Йогурт 1,5% жирности	160	6,56	2,40	9,44	91,2	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	7,76	4,61	20,57	183,2		
УЖИН	Рис припущенный	100	1,80	2,40	18,56	123,06	305
	Овощи, припущенные с маслом	50	0,80	1,16	5,20	44,88	316
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН	287	5,49	4,03	37,70	323,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1472	42,47	37,51	184,37	1333,61		
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	150	3,00	4,59	24,21	226,42	175

	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36	3
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	320	5,23	6,59	39,10	288,52	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,41	0,08	13,10	70	
	ОБЕД						
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,46	1,87	2,68	27,01	39
	Рассольник ленинградский	150	5,07	4,89	23,46	120,81	96
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	60	14,36	4,04	5,56	115,04	234
	Капуста тушеная	110	2,24	1,49	7,18	52,38	139
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	150	1,44	0,09	23,13	98,49	348
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	537	26,05	12,77	62,85	499,49	
	ПОЛДНИК						
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	50	0,50	1,12	43,87	150	406
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	5,72	5,62	52,51	246,3	
	УЖИН						
	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	140	14,85	14,59	12,80	210,78	223
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
	ИТОГО ЗА УЖИН	337	17,33	14,98	16,55	308,41	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1524	54,74	40,04	184,11	1412,72	
	<i>День 4 (четверг)</i>						
	ЗАВТРАК						
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром или вареньем)	150	3,00	3,00	50,29	180,25	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	7,27	9,24	71,30	337,85	
	ЗАВТРАК 2	100	1,50	0,50	21,00	96	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	1,50	0,50	21,00	96	
	ОБЕД						
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,49	1,24	2,19	21,87	53
	Борщ с капустой и картофелем	180/5	1,80	3,60	38,59	243	82
	Гуляши из отварной говядины	60	7,21	7,55	1,91	104,61	246
	Канна рассыпчатая перловая	110	2,20	1,17	31,56	104,33	171
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359

	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		577	14,18	13,95	78,00	571,44	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	50	3,86	5,28	28,38	178,18	425
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	160	4,64	4,00	6,72	70,4	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,50	9,28	35,10	248,58	
УЖИН	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	2,30	12,55	15,77	128,51	121
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ИТОГО ЗА УЖИН		337	4,87	12,94	23,27	240,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1577	36,32	45,91	228,67	1494,24	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36	3
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	13,89	21,33	33,60	256,45	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)	30	1,65	1,89	5,45	35,55	49
	Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной	150	4,50	6,00	18,00	82,03	101
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	9,28	3,79	9,55	78,05	229
	Пюре картофельное/ Картофель отварной	110	2,20	2,09	27,14	81,55	312
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,00	2,00	14,00	50	116
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		539	19,95	16,24	88,48	429,96	
ПОЛДНИК	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53	10.10.1.1
	Чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23	72	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		205	0,96	0,70	36,00	167,53	
УЖИН	Макароны отварные с овощами	110	1,10	2,02	38,50	198	205
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H

ИТОГО ЗА УЖИН		307	3,58	2,41	42,25	295,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1481	38,79	40,76	213,43	1219,57
День 6 (понедельник)						
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшениая	150	1,50	3,00	51,90	194,78
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		323	3,03	6,36	68,10	295,12
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70
ОБЕД						
	Салат из моркови с курагой	30	0,51	0,42	4,95	25,59
	Суп из овощей	180	13,16	12,29	22,19	216,86
	Плов из птицы или кролика	110	8,66	9,75	13,21	142,11
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,87	37,6
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68
ИТОГО ЗА ОБЕД		507	24,85	22,85	51,06	507,92
ПОЛДНИК						
	Печенье	30	0,60	3,00	31,47	147
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	0,60	3,00	34,38	158,87
УЖИН						
	Суп молочный с крупой гречневой	150	3,07	6,17	38,18	195,71
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68
ИТОГО ЗА УЖИН		337	5,81	6,82	52,90	340,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1457	34,70	39,11	219,54	1372,48
День 7 (вторник)						
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	140	14,85	14,59	12,80	210,78
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	28	0,38	0,28	12,80	56,04
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		318	18,52	18,46	38,15	346,83
ЗАВТРАК 2	Ягоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47
ОБЕД						
	Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,80	2,48	27,84

	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,58	7,71	16,77	100,01	103
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом) из говядины	60	6,80	7,19	4,54	108,73	268
	Рагу из овощей	120	2,41	4,67	25,02	156	143
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД	547	13,95	22,02	63,53	537,44	
ПОЛДНИК							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	50	0,50	1,12	43,87	100	406
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	160	1,60	4,00	6,72	113,6	386
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	2,10	5,12	50,59	213,6	
УЖИН							
	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	3,74	2,45	20,25	133,01	10
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
	ИТОГО ЗА УЖИН	407	17,60	20,36	38,44	445,78	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1582	52,57	66,36	200,51	1590,65	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная Геркулес (с маслом и сахаром)	150	2,00	4,01	34,99	120	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	6,27	10,25	56,00	277,6	
ЗАВТРАК 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты	30	0,39	0,98	1,88	17,88	45
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	2,71	1,90	13,52	52,27	102
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	9,28	3,79	9,55	78,05	229
	Макаронные изделия отварные с маслом	85	3,09	3,28	17,25	102,41	203
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	150	1,44	0,09	23,13	98,49	348
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,00	2,00	14,00	50	116

Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	514	18,97	12,25	79,79	442,78	
ПОЛДНИК	50	1,00	1,41	25,57	115,01	410
Ватрушки (из дрожжевого теста) с повидлом	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
Молоко кипяченое	230	6,22	5,91	34,21	211,31	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
УЖИН	110	1,10	9,97	33,15	220	147
Картофель, запеченый брусочками, дольками, кубиками или ломтиками	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
Кисель из плодово-ягодного концентрата	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
Хлеб пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Хлеб ржано-пшеничный	307	3,58	10,36	36,90	317,63	
ИТОГО ЗА УЖИН	1504	35,45	38,85	220,00	1319,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 9 (четверг)						
ЗАВТРАК	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210
Омлет натуральный	20	2,14	2,00	8,23	36	3
Бутерброд с сыром	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382
Какао с молоком	330	13,89	21,33	33,60	256,45	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ЗАВТРАК 2	100	1,50	0,50	21,00	96	338
Фрукты и ягоды свежие (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2						
ОБЕД	30	0,34	3,00	2,15	37,53	56
Салат овощной с яблоками	180	3,60	5,40	37,15	270	84
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	130	6,01	7,72	25,71	199,07	259
Жирное по-домашнему	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
Кисель из плодово-ягодного концентрата	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
Хлеб пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Хлеб ржано-пшеничный	537	12,43	16,51	68,76	604,23	
ИТОГО ЗА ОБЕД	50	3,09	5,22	33,93	105,58	424
ПОЛДНИК	160	4,64	4,00	6,72	70,4	386
Булочка домашняя	210	7,73	9,22	40,65	175,98	
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	130	23,10	18,66	13,34	313,64	219
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
УЖИН	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
Сырники из творога (с молоком стуженным или вареньем)	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
Чай с сахаром	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
Хлеб пшеничный	317	25,67	19,05	20,84	425,5	
Хлеб ржано-пшеничный	1494	61,22	66,61	184,85	1558,16	
ИТОГО ЗА УЖИН						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

День 10 (пятница)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	150	1,50	1,80	51,52	139,8	174		
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2		
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379		
ОТГОЛО ЗА ЗАВТРАК		328	5,17	5,67	76,87	275,85			
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389		
ОТГОЛО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70			
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	30	0,52	1,85	2,77	29,85	42		
	Суп "Шахтерский"	150	4,50	4,35	18,87	156,85	101		
	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	60	6,57	3,45	5,29	78,17	235		
	Капуста тушеная	110	2,24	1,49	7,18	52,38	139		
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342		
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H		
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H		
ОТГОЛО ЗА ОБЕД		537	16,57	11,79	48,83	462,11			
ПОЛДНИК	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53	10.10.1.1		
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385		
ОТГОЛО ЗА ПОЛДНИК		205	5,77	5,20	36,41	191,83			
УЖИН	Макароны отварные с сыром	110	4,55	4,65	21,52	146,26	204		
	Чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23	72	377		
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H		
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H		
ОТГОЛО ЗА УЖИН		327	7,44	5,04	30,59	304,02			
ОТГОЛО ЗА ДЕНЬ:		1497	35,36	27,78	205,80	1303,81			
ОТГОЛО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15105	437,66	468,30	2000,69	13919,89			
РЕЗУЛЬТАТ ЗА ПЕРИОД:		1510,5	43,76	46,83	200,07	1392			

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено
печатью 9 (*девять*) листов

Директор МБОУ «Ивановская СОШ»

А.И Трубецкой

Подпись

М.П.



[Handwritten signature]