

Дата: 01.04.2022  
 Возраст: 3-7 год



УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель СПДС "Колосок"  
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина

31.03.2022

МЕНЮ

| Прием пищи,<br>наименование блюда   | Вес блюда<br>(г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|-------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
|                                     |                  | Б                    | Ж            | У             |                                   |                |
| <b>2 недели 10 день - пятница</b>   |                  |                      |              |               |                                   |                |
| <b>Завтрак</b>                      |                  |                      |              |               |                                   |                |
| Каша "Дружба"                       | 180              | 6,02                 | 8,37         | 41,55         | 205,38                            | 260            |
| Кофейный напиток с молоком          | 180              | 2,85                 | 2,41         | 14,36         | 91                                | 395            |
| Бутерброд с маслом и сыром          | 30/5/12          | 5,06                 | 7            | 14,62         | 145                               | 3              |
| <b>Итого за завтрак</b>             | <b>407</b>       | <b>13,93</b>         | <b>17,78</b> | <b>70,53</b>  | <b>441,38</b>                     |                |
| <b>Завтрак 2</b>                    |                  |                      |              |               |                                   |                |
| Йогурт                              | 100              | 2,9                  | 3,2          | 4             | 70,8                              | 251            |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           | <b>100</b>       | <b>2,9</b>           | <b>3,2</b>   | <b>4</b>      | <b>70,8</b>                       | <b>251</b>     |
| <b>Обед</b>                         |                  |                      |              |               |                                   |                |
| Салат из зеленого горошка           | 50               | 1,64                 | 2,5          | 5,69          | 41,5                              | 20             |
| Суп- лапша домашняя                 | 200              | 3                    | 2,57         | 19,8          | 96,35                             | 17             |
| Плов из кур                         | 200              | 10,39                | 16,11        | 36,1          | 360,9                             | 57             |
| Компот из сухофруктов               | 180              | 0,04                 | 0            | 22,28         | 84,78                             | 868            |
| Хлеб ржаной                         | 30               | 1,08                 | 0,27         | 9,36          | 44,55                             |                |
| Хлеб пшеничный                      | 31               | 1,98                 | 0,27         | 11,4          | 59,7                              |                |
| <b>Итого за обед</b>                | <b>691</b>       | <b>18,13</b>         | <b>21,72</b> | <b>104,63</b> | <b>687,78</b>                     |                |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |                  |                      |              |               |                                   |                |
| Капуста тушеная                     | 200              | 4,03                 | 7,55         | 13,52         | 146                               | 200            |
| Печень, тушенная в сметане          | 70               | 8,01                 | 4,44         | 1,7           | 87,94                             |                |
| Яйцо отварное                       | 40               | 5,1                  | 4,6          | 0,3           | 63                                | 209            |
| Конфеты шоколадные                  | 30               | 1,2                  | 9,9          | 15,6          | 170                               | 331            |
| Чай с сахаром                       | 180              | 0,18                 | 0            | 12,6          | 25,2                              | 943            |
| Хлеб ржаной                         | 26               | 0,93                 | 0,23         | 8,11          | 38,56                             |                |
| Хлеб пшеничный                      | 27               | 1,77                 | 0,22         | 10,1          | 53,7                              |                |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> | <b>573</b>       | <b>21,22</b>         | <b>26,94</b> | <b>61,93</b>  | <b>584,4</b>                      |                |
| <b>Итого за день</b>                | <b>1771</b>      | <b>56,18</b>         | <b>69,64</b> | <b>241,09</b> | <b>1784,36</b>                    |                |

Дата: 15.04.2022  
 Возраст: 1,6-3



**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель СПДС "Колосок"  
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина

2022г.

**МЕНЮ**

| Прием пищи,<br>наименование блюда   | Вес блюда<br>(г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|-------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
|                                     |                  | Б                    | Ж            | У             |                                   |                |
| <b>2 неделя 10 день пятница</b>     |                  |                      |              |               |                                   |                |
| <b>Завтрак</b>                      |                  |                      |              |               |                                   |                |
| Каша "Дружба"                       | 150              | 4,68                 | 3,89         | 29,3          | 159,65                            | 260            |
| Кофейный напиток с молоком          | 150              | 2,34                 | 2            | 10,63         | 70                                | 395            |
| Бутерброд с маслом и сыром          | 20/4/8           | 3,61                 | 5,4          | 9,75          | 106                               | 3              |
| <b>Итого за завтрак</b>             | <b>332</b>       | <b>10,63</b>         | <b>11,29</b> | <b>49,68</b>  | <b>335,65</b>                     |                |
| <b>Завтрак 2</b>                    |                  |                      |              |               |                                   |                |
| Йогурт                              | 100              | 2,9                  | 3,2          | 4             | 70,8                              | 251            |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           | <b>100</b>       | <b>2,9</b>           | <b>3,2</b>   | <b>4</b>      | <b>70,8</b>                       | <b>251</b>     |
| <b>Обед</b>                         |                  |                      |              |               |                                   |                |
| Салат из зеленого горошка           | 30               | 1,05                 | 2            | 4,55          | 33,2                              | 20             |
| Суп- лапша домашняя                 | 150              | 2,25                 | 1,93         | 18,1          | 72,26                             | 17             |
| Плов из кур                         | 170              | 11,38                | 13,24        | 30,69         | 306,77                            | 57             |
| Компот из сухофруктов               | 150              | 0,03                 | 0            | 18,57         | 70,65                             | 868            |
| Хлеб ржаной                         | 20               | 0,72                 | 0,18         | 6,24          | 29,7                              |                |
| Хлеб пшеничный                      | 20               | 1,32                 | 0,18         | 7,6           | 39,8                              |                |
| <b>Итого за обед</b>                | <b>540</b>       | <b>16,75</b>         | <b>17,53</b> | <b>85,75</b>  | <b>552,38</b>                     |                |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |                  |                      |              |               |                                   |                |
| Капуста тушеная                     | 150              | 3,02                 | 4,66         | 10,14         | 109,5                             | 200            |
| Печень, тушенная в сметане          | 56               | 6,81                 | 3,55         | 8,36          | 70,35                             |                |
| Ябло отварное                       | 40               | 5,1                  | 4,6          | 0,3           | 63                                | 209            |
| Конфеты шоколадные                  | 20               | 0,8                  | 5,6          | 10,4          | 113,3                             | 331            |
| Чай с сахаром                       | 180              | 0,18                 | 0            | 12,6          | 25,2                              | 943            |
| Хлеб ржаной                         | 20               | 0,72                 | 0,18         | 6,24          | 29,7                              |                |
| Хлеб пшеничный                      | 20               | 1,32                 | 0,18         | 7,6           | 39,8                              |                |
| Фрукт свежий                        | 100              | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 44                                | 368            |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> | <b>586</b>       | <b>18,35</b>         | <b>19,17</b> | <b>65,44</b>  | <b>494,85</b>                     |                |
| <b>Итого за день</b>                | <b>1558</b>      | <b>48,63</b>         | <b>51,19</b> | <b>204,87</b> | <b>1453,68</b>                    |                |