

Дата: 30.06.2022  
 Возраст: 1,6-3



**УТВЕРЖДАЮ**  
 Руководитель СПДС "Колосок"  
 ГБОУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белынина  
 29.06 2022г.

*Тема дня Недель*

**МЕНЮ**

| Прием пищи,<br>наименование блюда   | Вес блюда<br>(г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|-------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
|                                     |                  | Б                    | Ж            | У             |                                   |                |
| <b>1 неделя 4 день четверг</b>      |                  |                      |              |               |                                   |                |
| <b>Завтрак</b>                      |                  |                      |              |               |                                   |                |
| Каша кукурузная молочная            | 150              | 4,3                  | 4,83         | 19,44         | 107,11                            | 96             |
| Каша с молоком                      | 150              | 2,64                 | 2,79         | 19,12         | 108,9                             | 959            |
| Бутерброд с сыром                   | 20/7             | 3,8                  | 5,7          | 5,94          | 91,8                              | 104            |
| <b>Итого за завтрак</b>             | <b>327</b>       | <b>10,74</b>         | <b>13,32</b> | <b>44,5</b>   | <b>307,8</b>                      |                |
| <b>Завтрак 2</b>                    |                  |                      |              |               |                                   |                |
| Снежок                              | 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 соленых огурцов            | 40               | 0,24                 | 2,6          | 0,64          | 26,6                              | 29             |
| Борщ со сметаной                    | 150              | 1,38                 | 2,82         | 10,62         | 70,65                             | 43             |
| Бефстроганов                        | 55               | 6,65                 | 10,33        | 17,52         | 161,16                            | 72             |
| Каша гречневая рассыпчатая          | 110              | 5,21                 | 1,76         | 30,20         | 162,6                             | 85             |
| Компот из шиповника                 | 150              | 0,13                 | 0,06         | 14,22         | 54,37                             | 158            |
| 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>545</b>       | <b>15,65</b>         | <b>17,93</b> | <b>87,4</b>   | <b>544,88</b>                     |                |
| Винегрет овощной                    | 150              | 1,9                  | 12,3         | 10,99         | 157,43                            | 90             |
| Омлет с сыром                       | 100              | 7,89                 | 8,91         | 2,71          | 144,13                            | 319            |
| Вафли                               | 25               | 0,7                  | 0,83         | 19,33         | 88,5                              | 602            |
| 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                      | 25               | 1,65                 | 0,23         | 9,5           | 49,8                              |                |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> | <b>500</b>       | <b>13,04</b>         | <b>22,45</b> | <b>61,37</b>  | <b>494,76</b>                     |                |
| <b>Итого за день</b>                | <b>1472</b>      | <b>42,33</b>         | <b>56,90</b> | <b>197,27</b> | <b>1418,24</b>                    |                |

Дата: 30.05.2022  
 Возраст: 3-7 год



**УТВЕРЖДАЮ**  
 Руководитель СПДС "Колосок"  
 ЕБООУ СОШ с. Ташелка

Л.Ю. Белянина  
 29.05.2022

*Трехдневная Чашка*

**МЕНЮ**

| Прием пищи,<br>наименование блюда   | Вес блюда<br>(г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|-------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
|                                     |                  | Б                    | Ж            | У             |                                   |                |
| <b>I неделя 4 день четверг</b>      |                  |                      |              |               |                                   |                |
| <b>Завтрак</b>                      |                  |                      |              |               |                                   |                |
| Каша кукурузная молочная            | 180              | 5,16                 | 5,8          | 23,33         | 140,4                             | 96             |
| Какао с молоком                     | 180              | 3,17                 | 3,35         | 22,94         | 130,68                            | 959            |
| Бутерброд с сыром                   | 30/10            | 6,24                 | 10,14        | 15,5          | 194,6                             | 104            |
| <b>Итого за завтрак</b>             | <b>400</b>       | <b>14,57</b>         | <b>19,29</b> | <b>61,77</b>  | <b>485,68</b>                     |                |
| <b>Завтрак 2</b>                    |                  |                      |              |               |                                   |                |
| Кефир                               | 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>                         |                  |                      |              |               |                                   |                |
| Борщ со сметаной                    | 200              | 1,84                 | 3,76         | 14,16         | 94,2                              | 43             |
| Бефстроганов                        | 70               | 9,74                 | 13,5         | 22,30         | 243,29                            | 72             |
| Каша гречневая рассыпчатая          | 130              | 6,16                 | 2,08         | 35,69         | 215,8                             | 85             |
| Компот из шиповника                 | 180              | 0,16                 | 0,07         | 17,06         | 65,24                             | 158            |
| 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>641</b>       | <b>20,96</b>         | <b>19,95</b> | <b>109,97</b> | <b>722,78</b>                     |                |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |                  |                      |              |               |                                   |                |
| Винегрет овощной                    | 200              | 2,53                 | 20,4         | 14,66         | 209,9                             | 90             |
| Омлет с сыром                       | 150              | 14,84                | 22,37        | 4,07          | 216,2                             | 319            |
| Вафли                               | 50               | 1,4                  | 1,66         | 38,66         | 177                               | 602            |
| 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                      | 28               | 1,79                 | 0,24         | 10,3          | 53,92                             |                |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> | <b>634</b>       | <b>25,67</b>         | <b>44,9</b>  | <b>88,4</b>   | <b>720,78</b>                     |                |
| <b>Итого за день</b>                | <b>1775</b>      | <b>60,10</b>         | <b>87,34</b> | <b>264,14</b> | <b>1980,04</b>                    |                |