

Утверждаю
директор МБОУ Быстрянской СОШ № 15



В.В. Кулешова

приказ № 01-06-61
от «30» сентября 2024 г.

**Примерное двухнедельное меню для питания воспитанников дошкольного уровня
МБОУ Быстрянской СОШ № 15
(с доготовочным циклом)**

Возрастная категория: 1,5 – 3 года

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№рецепт., сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)		Минеральные вещества	
			Б	Ж	У	Эн.цен.ккал	В1	С	Са	Fe
	Завтрак									
№ 302 сборник В.Т Лапшина	Каша вязкая кукурузная с маслом и сахаром	150/5/10	3,51	0,51	0,5	141,9	0,04	0,00	8,420	1,140
пром	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пром	Масло (порциями).	5	0,05	3,62	0,07	33,01	0,000	0,00	1,20	0,020
пром	Сыр (порциями)	3	0,70	0,89	0,00	10,92	0,000	0,02	26,40	0,030
263 Коровка Л.С 2004г	Чай с сахаром.	150/9	0,00	0,00	8,980	30,00	0,00	0,27	0,27	0,05
	Итого		6,25	5,23	24,64	287,87	0,04	0,29	36,29	1,24
	Второй завтрак									
пром	Фрукты свежие (яблоко)	90	1,89	0,00	27,54	117,72	0,02	6,75	10,80	1,49
	Итого		1,89	0,00	27,54	117,72	0,02	6,75	10,80	1,49
	Обед									
№-, 2004 г. Коровка Л.С.	Салат из зеленого горошка с луком репчатым.	45	1,18	3,81	2,93	50,25	0,04	2,40	9,23	0,30
№110, 2004 г. Коровка Л.С.	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной.	150/6/5	2,12	3,59	5,87	70,27	0,03	5,85	25,91	0,65
№228, 2005 г. М.П. Могильный.	Соус красный основной.	35	0,39	0,70	2,17	16,80	0,00	0,24	0,00	0,00
№520, 2004 г. В.Т Лапшина	Картофельное пюре.	120	2,60	3,74	6,43	99,12	0,08	2,51	44,06	0,59
б/н полуфабрикат	Тефтели	40	5,29	4,85	5,22	86,86	0,03	0,39	11,80	0,41
№ 2004г Лапшина В.Т	Кисель из плодов шиповника.	150	0,13	0,05	15,06	57,47	0,00	0,00	0,12	0,00
пром	Хлеб ржаной.	40	2,92	0,40	19,56	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		14,63	17,14	57,24	449,17	0,18	11,39	91,12	1,95
	Усиленный полдник									
№44, 2007 г. Коль И.Я.	Суп рыбный из консервов.	150	6,11	1,56	9,99	90,51	0,06	4,82	64,76	0,78
№263 2004г Коровка Л.С.	Чай с сахаром.	150/9	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	0,27	0,27	0,05
пром	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пром	Вафли	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0,07	0,00	11,20	0,70
	Итого		10,97	7,50	58,00	326,01	0,13	5,09	76,23	1,53
	Всего за 1 день		33,74	29,87	167,42	1180,77	0,37	23,52	214,44	6,21
	Завтрак									
№96, 2004 г. Коровка Л.С.	Каша вязкая молочная пшеница.	150	5,26	6,07	21,29	159,75	0,11	1,46	139,01	0,57
пром	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пром	Масло (порциями).	5	0,05	3,62	0,07	33,01	0,000	0,00	1,20	0,020
пром	Сыр (порциями)	3	0,70	0,89	0,00	10,92	0,000	0,02	26,40	0,030
№250, 2004 г. Коровка Л.С.	Какао с молоком.	150	1,00	1,08	10,83	75,00	0,03	0,83	91,48	0,02

№302,2004г Лапшина В.Т	Каша вязкая из овсяных хлопьев«Геркулес»,с маслом и сахаром	150/5/10	5,94	7,16	25,92	192,17	0,15	0,37	99,98	1,21
пром	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пром	Масло (порциями).	5	0,05	3,62	0,07	33,01	0,000	0,00	1,20	0,02
№263,2004г Коровка Л.С	Чай с сахаром.	150/9	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	0,27	0,27	0,05
	Итого		8,42	11,14	49,07	324,18	0,15	0,64	101,45	1,28
	Второй завтрак									
пром	Йогурт	150	4,50	3,75	16,50	82,80	0,00	1,05	0,00	0,00
	Итого		4,50	3,75	16,50	82,80	0,00	1,05	0,00	0,00
	Обед									
№43,2004г Лапшина В.Т .	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,47	34,36	0,02	4,55	17,87	0,21
83,2011г Могильный М.П	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	5,83	4,55	13,60	118,8	0,00	9,86	0,00	0,00
№144, 2004 г. Коровка Л.С.	Рыба, тушеная с овощами.	70	6,70	3,47	30,32	70,88	0,05	2,77	26,33	0,54
№315,М.П Могильный	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	167,76	0,00	0,00	0,00	0,00
пром	Сок фруктовый.	150	0,75	0,00	15,75	63,00	0,00	3,60	12,60	2,50
1,сб,питания в д/о 2011г	Хлеб ржаной.	40	2,00	0,40	17,00	81,60	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		18,76	14,75	109,49	536,40	0,07	20,78	56,80	3,25
	Усиленный полдник									
№110,2004г Коровка Л.С	Омлет натуральный с маслом	80	7,21	10,01	1,79	125,00	0,04	0,39	63,98	0,96
№693,2004г Лапшина В.Т	Какао с молоком.	150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,05	1,20	114,70	0,41
пром	Печенье	20	1,60	2,80	13,80	86,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пром	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		14,39	15,89	42,65	369,00	0,09	1,59	178,68	1,37
	Всего за 4 день		46,07	45,53	217,71	1312,38	0,31	24,06	336,93	5,90
	Завтрак									
№84, 2004 г. Коровка Л.С.	Каша вязкая молочная "Дружба".	150	4,66	5,79	20,78	150,75	0,08	1,46	136,70	0,38
№263,2004г Л.С Коровка	Чай с сахаром.	150/9	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	0,27	0,27	0,05
1,Сб,питания в д/о 2011г	Хлеб пшеничный.	30	2,01	0,21	15,09	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пром	Сыр (порциями)	3	0,70	0,89	0,00	10,92	0,00	0,02	26,40	0,03
пром	Масло (порциями).	5	0,05	3,62	0,07	33,01	0,000	0,00	1,20	0,020
	Итого		6,72	9,62	44,92	285,76	0,08	1,73	138,17	0,45
	Второй завтрак									
пром	Фрукты свежие (яблоко)	90	1,89	0,00	27,54	117,72	0,02	6,75	10,80	1,49
	Итого		1,89	0,00	27,54	117,72	0,02	6,75	10,80	1,49
	Обед									
№21, прав. М. 2003г.	Салат "Здоровье".	40	0,70	2,00	2,90	32,00	0,03	1,00	10,45	0,32
37,Коровка Л.С2004г	Суп картофельный с клецками,с мясом птицы	150/8	3,09	4,22	11,35	104,70	0,09	3,18	17,66	0,82
№200,2004г Коровка Л.С	Капуста тушеная с курицей.	150	6,75	5,63	5,52	191,25	0,00	14,25	0,00	0,00
№648, сб. шк. 2004г.	Кисель из концентрата.	150	0,00	0,00	8,36	37,20	0,00	0,00	0,12	0,00
пром	Хлеб ржаной.	40	2,92	0,40	19,56	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		13,46	12,25	47,69	433,55	0,12	18,43	28,23	1,14

№99, 2004 г. Коровка Л.С.	Каша вязкая молочная ячневая.	150	4,98	5,69	21,10	153,00	0,09	1,46	148,85	0,41
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пром	Масло (порциями).	5	0,05	3,62	0,07	33,01	0,001	0,00	1,20	0,020
пром	Сыр (порциями)	3	0,70	0,89	0,00	10,92	0,000	0,02	26,40	0,030
№253, 2004 г. Лапшина В.Т	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,64	70,00	0,03	0,98	94,31	0,01
	Итого		7,37	11,31	31,81	256,01	0,12	2,44	244,36	0,44
	Второй завтрак									
пром	Йогурт	150	4,50	3,75	16,50	82,80	0,00	1,05	0,00	0,00
	Итого		4,50	3,75	16,50	82,80	0,00	1,05	0,00	0,00
	Обед									
№39, справ. М. 2003г.	Салат "Школьный".	40	0,50	3,00	2,60	39,00	0,00	1,76	0,00	0,00
№34, 2004 г. Коровка Л.С.	Свекольник со сметаной(на мясном бульоне)	150/5	1,15	3,80	7,47	62,49	0,00	7,41	0,00	0,00
№256, 2016г., Могильный В.А.	Рыба отварная.	60	15,50	0,96	0,62	72,34	0,00	1,26	0,00	0,00
№520, 2004г.Лапшина В.Т	Картофельное пюре.	120	2,60	3,74	6,43	99,12	0,08	2,51	44,06	0,59
№372,сб2011г	Компот из груш или яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	0,00	1,29	0,00	0,00
пром	Хлеб ржаной.	40	2,92	0,40	19,56	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		22,79	12,02	54,59	414,55	0,08	14,23	44,06	0,59
	Усиленный полдник									
№294, 1вар.сб.1996г	Сырники из творога	80(15)	15,00	10,20	24,10	246,00	0,04	0,27	122,74	0,66
№263 2004г.Коровка Л.С	Чай с сахаром.	150/9	0,00	0,00	8,98	30,00	0,00	0,27	0,27	0,05
	Итого		15,00	10,20	33,08	276,00	0,04	0,54	123,01	0,71
	Всего за 9 день		49,66	37,28	135,98	1029,36	0,24	18,26	411,43	1,74
						ПЯТНИЦА				
	Завтрак									
№160 2004г.Лапшина В.Т	Суп молочный с макаронными изделиями.	150	4,95	6,75	15,48	140,28	0,03	0,68	79,50	0,35
№693 2004г.Лапшина В.Т	Какао с молоком.	150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,05	1,20	114,71	0,41
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,36	14,10	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пром	Масло (порциями).	5	0,05	3,62	0,07	33,01	0,000	0,00	1,20	0,020
	Итого		10,58	13,45	42,61	331,29	0,08	1,88	195,41	0,78
	Второй завтрак									
пром	Фрукты свежие (яблоко)	90	1,89	0,00	27,54	117,72	0,02	6,75	10,80	1,49
	Итого		1,89	0,00	27,54	117,72	0,02	6,75	10,80	1,49
	Обед									
№49,2004г.В.Т.Лапшина	Салат из моркови.	40	0,50	0,04	4,64	20,92	0,02	1,92	10,43	0,28
124,сб шк2004г	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,40	4,90	7,00	78,00	0,05	12,06	26,68	0,59
152,2004г.Коровка Л.С	Гуляш (полуфабрикат)	60	4,50	5,70	1,85	123,60	0,03	0,60	2,84	0,14
№96, 2004 г. Коровка Л.С.	Горошница.	120	5,04	2,80	15,04	136,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№228, 2005 г. М.П. Могильный.	Соус красный основной.	35	0,39	0,70	2,17	16,80	0,00	0,24	0,00	0,00
№2004г. Лапшина В.Т.	Кисель из плодов шиповника.	150	0,13	0,05	15,06	57,47	0,00	0,00	0,12	0,00
пром	Хлеб ржаной.	40	2,92	0,40	19,56	68,40	0,00	0,00	0,00	0,00

