

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 02 сентября 2024г.

Сезон: весна - осень

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Бутерброд сыром	20/10	3,1	1,8	8,8	63,8	3
	Каша молочная манная	100	2,6	2,6	13,7	88,6	411
	Какао на молоке	150	2,93	2,63	17,18	104,1	1025
Итого за завтрак		280	8,63	7,03	39,68	256,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из б/к капусты с морковью и раст.маслом	30	0,5	2	2,9	31,6	81
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	150	8,78	7,8	11,9	152,9	221
	Рыба припущенная с молоком и овощами	30/20	6,3	1,3	1,25	41,9	512
	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,5	2,3	24,7	129,5	405
	Вит.напитокквитошка	200			19		375
	Хлеб	55	3,37	1,47	22,62	117,34	
Итого за обед		585	21,45	14,87	82,37	473,24	
Полдник	Сдоба обыкновенная	30	2,6	1,9	16,2	92,3	1091
	Чай с сахаром	200			9,1	36,4	1009
	Конфета шоколадная	20	0,8	7,9	10,38	115,8	
Итого за полдник		250	3,4	9,8	35,68	244,5	
Итого за день		1215	33,98	31,7	170,43	1026,92	

Утверждаю
 Директор МАОУ Благовещенская СОШ
 Бецких О.И.



МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 03 сентября 2024г.

Сезон: весна - осень

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Бутерброд с маслом шоколадным	40	1,74	7,53	14,62	136	145
	Каша молочная геркулес	150	9,27	16,5	4,2	216,53	215
	Чай с молоком	150	1,4	1,4	11,2	63	171
Итого за завтрак		340	12,41	25,43	30,02	415,53	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом рас.	70	0,4	5,4	2,4	59,8	55
	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	66,6	206
	Биточки из курицы	50	8,9	7,3	7,4	130,9	700
	Картофельное пюре	100	2,1	2,8	13,7	88,4	75
	Кисель	150			24,04	89,25	16
	Хлеб	35	4,36	0,86	26,64	128,87	
Итого за обед		570	17,16	18,96	83,58	563,82	
Полдник	Пирожки печеные с повидлом	35	2,1	1,7	21,2	108,5	109
	Кефир	170	4,93	4,25	6,8	85,2	
Итого за полдник		205	7,03	6,63	28	193,7	
Итого за день		1215	37,1	51,02	154,3	1225,73	



Утверждаю

Директор МАОУ Благовещенская СОШ

Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 04 сентября 2024г.

Сезон: весна - осень

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Бутерброд с мас.сл и сыром	20/15/10	5,6	16,38		169,8	3
	Омлет запеченный	100	9,75	13,1	1,7	163,7	467
	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	3,63	17,3	111,15	178
	Нарезка из помидор	50	0,2	0,5	0,9	8,9	
Итого за завтрак		345	18,65	29,98	19,9	453,55	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат витаминный	40	0,52	2,4	2,54	34,4	56
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,64	61,5	57
	Бефстроганов	50	8	7,9	2,9	114,7	598
	Каша гречневая рас.с овощами	100	5,7	4,5	25,2	164,1	405
	Вит.нап.витошка	200			24,04	89,25	169
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		595	18,68	18,92	84,94	581,29	
Полдник	Ватрушка с яблоками	50	3,4	4,3	23,3	145,5	1098
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,4	6,8	84,2	1031
Итого за полдник		200	7,75	8,7	30,1	229,7	
Итого за день		1240	45,58	57,6	147,64	1317,22	



Утверждаю
 Директор МАОУ Благовещенская СОШ
 Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 05 сентября 2024г.

Сезон: весна - осень

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,74	7,53	14,62	136	145
	Каша ячневая молочная	150	4,5	4	23,02	146,1	411
	Чай с лимоном	150	0,08		6,9	27,9	1010
	Яйцо отварное	40	2,55	2,3	0,15	31,5	453
Итого за завтрак		380	8,87	13,83	44,69	341,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из б/к кап.с огурцами и р.масл.	70	0,82	4,7	2,1	54	81
	Уха рыбацкая	150	5,1	1,6	7,4	64,4	296
	Котлета из мяса говядины	50/30	9,32	7,06	9,63	138,96	282
	Макароны отварные	70	2,5	1,7	15,1	85,7	753
	Кисель	150			24,04	89,25	169
	Хлеб	55	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		575	25,21	16,53	103,93	653,23	
Полдник	Пудинг из творога	70	8,8	6,3	10,5	134,9	497
	Снежок	150	4,35	3,7	6	74,7	
	Банан	150	2,25	0,75	31	139,8	
Итого за полдник		250	19,09	12,67	23,2	290,8	
Итого за день		1305	53,67	43,03	187,9	1323,4	



Утверждаю
Директор МАОУ Благовещенская СОШ
Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 06 сентября 2024г.

Сезон: весна - осень

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Бутерброд с маслом шоколадным	40	1,74	7,53	14,62	136	145
	Каша молочная жидкая гречневая	150	7,26	5,94	35,25	226,35	145
	Какао с молоком	150	3,3	3,63	17,3	111,15	178
Итого за завтрак		340	12,3	17,1	67,17	473,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из помидоров с масл.раст.	70	0,7	7	2,6	76,2	58
	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,4	2,1	8,3	57,7	233
	Мясо кур отварное	50	11,8	11,2	0,1	148,4	697
	Рагу из овощей	100	1,5	2,5	9	64,5	348
	Вит.напиток витошка	200			19		
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	117,34	
Итого за обед		620	18,49	14,7	96,11	508,51	
Полдник	Коржик молочный	30	2	3	18,5	109	1114
	Кефир	200	4,35	3,75	6	75,2	
	Конфета шоколадная	20	0,8	7,9	10,38	115,8	
Итого за полдник		250	7,15	14,65	34,88	299,97	
Итого за день		1290	41,69	37,39	176,81	1240,29	



Утверждаю
 Директор МАОУ Благовещенская СОШ
 Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 09 сентября 2024г.

Сезон: весна - осень

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Бутерброд с маслом шоколадным	40	1,74	7,53	14,62	136	145
	Каша молочная жидкая пшеничная	150	5,16	5,7	21,09	156,96	142
	Кофейный напиток с молоком	150	3,3	3,63	17,3	111,15	395
Итого за завтрак		340	10,2	13,25	316,94	424,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из б/к кап.с кукурузой,луком и масл.раст.	30	0,5	2	3,1	32,4	81
	Суп-пюре из кар.с гренками	200	3,4	3	17,2	109,4	266
	Мясо гов.,тушеное с овощами	150	11,8	11,8	14,9	213	86
	Кисель	180			28,85	107,1	169
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		590	23,88	11,22	99,24	475,2	
Полдник	Кон.изделия	50	5,4	4,7	20,4	145,5	1100
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	47,3	392
Итого за полдник		200	3	3,94	28,8	181,69	
Итого за день		1220	37,58	28,41	465,08	1133,67	


 Утверждаю
 Директор МАОУ Благовещенская СОШ
 Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 10 сентября 2024г.

Сезон: весна - осень

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/15/10	5,6	16,38		169,8	3
	Суп молочный с макаронами	150	4,8	4,5	23,4	153,3	411
	Чай с сахаром	150			9,1	36,4	394
Итого за завтрак		345	10,01	18,12	46,1	331,77	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Нарезка из помидор	50	0,4	1	1,8	17,8	
	Суп из овощей с мясом и сметаной	200	8,9	11,6	8,3	173,2	217
	Фрикадельки из мяса говядины	50	7,6	8	3,8	117,6	670
	Картофель в молоке	150	2,3	2,6	12,5	82,6	325
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,15	0,08	12,5	51,3	1047
Итого за обед		545	53,24	22,42	75,5	614,54	
Полдник	Ватрушка с творогом	35	4,53	9,11	2,29	109,57	1098
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,4	95	
	апельсин	150	1,5	0,5	21	94,5	
Итого за полдник		345	9,93	14,01	20,49	248,57	
Итого за день		1360	73,68	54,55	154,79	1247,56	

Утверждаю
 Директор МАОУ Благовещенская СОШ
 Бецких О.И.



МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 11 сентября 2024г.

Сезон: весна – осень

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	45	4,45	6,34	14,54	135	3
	Суп молочный с макаронами	150	7,26	5,94	35,25	226,35	145
	Какао с молоком	180	3,99	4	18,68	120,63	397
Итого за завтрак		345	15,7	16,28	68,47	481,98	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из огурцов	70	0,58	2,44	3,35	37,56	33
	Суп картофельный с рыбой	150	1,61	1,7	10,28	62,85	82
	Тефтели из мяса говядины в мол.соусе	50	15,3	5,09	0,4	109,14	62
	Каша гречневая рас.с овощами	100	2,62	3,23	12,15	88,11	321
	Вит.нап.витошка	150			24,04	89,25	169
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		565	23,48	13,63	72,84	504,25	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	100	3,46	7,46	21,82	153,33	153
	Кефир	150	1	2,2	2,6	35,3	351
	Печенье	20			11,24	42,65	392
Итого за полдник		280	4,46	9,66	35,66	231,28	
Итого за день		1290	44,14	39,57	189,67	1270,19	



Утверждаю
 Директор МАОУ Благовещенская СОШ
 Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 12 сентября 2024г.

Сезон: весна - осень

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,34	4,22	9,69	90	3
	Омлет запеченный	100	9,27	16,5	4,2	216,53	113
	Кофейный напиток с молоком	150	3,3	3,63	17,3	111,15	395
Итого за завтрак		280	15,91	24,35	31,19	417,68	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат витаминный	50	0,62	3,19	3,9	47,3	51
	Рассольник домашний с мясом и сметаной	150	2,92	3,62	143,12	100,8	24
	Суфле из печени	80	10,6	6,8	9,4	164	298
	Пюре картофельное	100	0,54	3,72	1,56	42,6	354
	Кисель	150	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		555	18,17	18,5	195,1	543,94	
Полдник	Ватрушка со сметаной	50	4,7	1,35	31,65	158	193
	Снежок	180	5	4,5	8,4	95	
Итого за полдник		230	9,7	5,85	40,05	253	
Итого за день		1505	54,3	40,65	222,74	1510,02	

Утверждаю
 Директор МАОУ Благовещенская СОШ
 Бецких О.И.



МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 13 сентября 2024г.

Сезон: весна - осень

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	35	1,53	6,6	12,79	119	1
	Суп молочный с рисом	150	200	9,68	7,92	47	145
	Чай с молоком	150	2,9	4,32	12,11	39,17	174
Итого за завтрак		335	204,43	20,6	32,82	205,17	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из свежих помидоров	40	0,5	0,04	4,64	20,92	41
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	1,04	2,93	5,09	50,85	66
	Рагу из отварного мяса говядины	150	12,7	12,5	10,9	227,9	72
	Вит.нап.витошка	150	0,12		14,5	71,9	375
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		545	17,73	16,64	57,75	488,91	
Полдник	Булочка творожная	30	15,84	11,59	15,36	232	237
	Молоко кипяченое	150			24,04	89,25	169
	Банан	150					
Итого за полдник		280	16,84	13,79	42	368,65	
Итого за день		1295	46,87	48,62	171,53	1303,08	

Утверждаю
 Директор МАОУ Благовещенская СОШ
 Бецких О.И.



МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 16 сентября 2024г.

Сезон: весна - осень

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Бутерброд сыром	20/10	3,1	1,8	8,8	63,8	3
	Каша молочная манная	100	2,6	2,6	13,7	88,6	411
	Какао на молоке	150	2,93	2,63	17,18	104,1	1025
Итого за завтрак		280	8,63	7,03	39,68	256,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из б/к капусты с морковью и раст.маслом	30	0,5	2	2,9	31,6	81
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	150	8,78	7,8	11,9	152,9	221
	Рыба припущенная с молоком и овощами	30/20	6,3	1,3	1,25	41,9	512
	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,5	2,3	24,7	129,5	405
	Вит.напитокквитошка	200			19		375
	Хлеб	55	3,37	1,47	22,62	117,34	
Итого за обед		585	21,45	14,87	82,37	473,24	
Полдник	Сдоба обыкновенная	30	2,6	1,9	16,2	92,3	1091
	Чай с сахаром	200			9,1	36,4	1009
	Конфета шоколадная	20	0,8	7,9	10,38	115,8	
Итого за полдник		250	3,4	9,8	35,68	244,5	
Итого за день		1215	33,98	31,7	170,43	1026,92	

Утверждаю
 Директор МАОУ Благовещенская СОШ
 Бецких О.И.



МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 17 сентября 2024г.

Сезон: весна - осень

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Бутерброд с маслом шоколадным	40	1,74	7,53	14,62	136	145
	Каша молочная геркулес	150	9,27	16,5	4,2	216,53	215
	Чай с молоком	150	1,4	1,4	11,2	63	171
Итого за завтрак		340	12,41	25,43	30,02	415,53	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом рас.	70	0,4	5,4	2,4	59,8	55
	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	66,6	206
	Биточки из курицы	50	8,9	7,3	7,4	130,9	700
	Картофельное пюре	100	2,1	2,8	13,7	88,4	759
	Кисель	150			24,04	89,25	169
	Хлеб	35	4,36	0,86	26,64	128,87	
Итого за обед		570	17,16	18,96	83,58	563,82	
Полдник	Пирожки печеные с повидлом	35	2,1	1,7	21,2	108,5	1091
	Кефир	170	4,93	4,25	6,8	85,2	
Итого за полдник		205	7,03	6,63	28	193,7	
Итого за день		1215	37,1	51,02	154,3	1225,73	

Утверждаю
 Директор МАОУ Благовещенская СОШ
 Бецких О.И.



МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 18 сентября 2024г.

Сезон: весна - осень

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Бутерброд с мас.сл и сыром	20/15/10	5,6	16,38		169,8	3
	Омлет запеченный	100	9,75	13,1	1,7	163,7	467
	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	3,63	17,3	111,15	178
	Нарезка из помидор	50	0,2	0,5	0,9	8,9	
Итого за завтрак		345	18,65	29,98	19,9	453,55	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат витаминный	40	0,52	2,4	2,54	34,4	56
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,64	61,5	57
	Бефстроганов	50	8	7,9	2,9	114,7	598
	Каша гречневая рас.с овощами	100	5,7	4,5	25,2	164,1	405
	Вит.нап.витошка	200			24,04	89,25	169
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		595	18,68	18,92	84,94	581,29	
Полдник	Ватрушка с яблоками	50	3,4	4,3	23,3	145,5	1098
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,4	6,8	84,2	1031
Итого за полдник		200	7,75	8,7	30,1	229,7	
Итого за день		1240	45,58	57,6	147,64	1317,22	

Утверждаю
 Директор МАОУ Благовещенская СОШ
 Бецких О.И.



МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 19 сентября 2024г.

Сезон: весна - осень

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	1,74	7,53	14,62	136	145
	Каша ячневая молочная	150	4,5	4	23,02	146,1	411
	Чай с лимоном	150	0,08		6,9	27,9	1010
	Яйцо отварное	40	2,55	2,3	0,15	31,5	453
Итого за завтрак		380	8,87	13,83	44,69	341,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из б/к кап.с огурцами и р.масл.	70	0,82	4,7	2,1	54	81
	Уха рыбацкая	150	5,1	1,6	7,4	64,4	296
	Котлета из мяса говядины	50/30	9,32	7,06	9,63	138,96	282
	Макароны отварные	70	2,5	1,7	15,1	85,7	753
	Кисель	150			24,04	89,25	169
	Хлеб	55	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		575	25,21	16,53	103,93	653,23	
Полдник	Пудинг из творога	70	8,8	6,3	10,5	134,9	497
	Снежок	150	4,35	3,7	6	74,7	
	Банан	150	2,25	0,75	31	139,8	
Итого за полдник		250	19,09	12,67	23,2	290,8	
Итого за день		1305	53,67	43,03	187,9	1323,4	

Утверждаю
 Директор МАОУ Благовещенская СОШ
 Бецких О.И.



МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 20 сентября 2024г.

Сезон: весна - осень

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Бутерброд с маслом шоколадным	40	1,74	7,53	14,62	136	145
	Каша молочная жидкая гречневая	150	7,26	5,94	35,25	226,35	145
	Какао с молоком	150	3,3	3,63	17,3	111,15	178
Итого за завтрак		340	12,3	17,1	67,17	473,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из помидоров с масл.раст.	70	0,7	7	2,6	76,2	58
	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,4	2,1	8,3	57,7	233
	Мясо кур отварное	50	11,8	11,2	0,1	148,4	697
	Рагу из овощей	100	1,5	2,5	9	64,5	348
	Вит.напиток витошка	200			19		
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	117,34	
Итого за обед		620	18,49	14,7	96,11	508,51	
Полдник	Коржик молочный	30	2	3	18,5	109	1114
	Кефир	200	4,35	3,75	6	75,2	
	Конфета шоколадная	20	0,8	7,9	10,38	115,8	
Итого за полдник		250	7,15	14,65	34,88	299,97	
Итого за день		1290	41,69	37,39	176,81	1240,29	

Утверждаю
 Директор МАОУ Благовещенская СОШ
 Бецких О.И.



МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 23 сентября 2024г.

Сезон: весна - осень

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Бутерброд с маслом шоколадным	40	1,74	7,53	14,62	136	145
	Каша молочная жидкая пшеничная	150	5,16	5,7	21,09	156,96	142
	Кофейный напиток с молоком	150	3,3	3,63	17,3	111,15	395
Итого за завтрак		340	10,2	13,25	316,94	424,1	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из б/к кап.с кукурузой, луком и масл.раст.	30	0,5	2	3,1	32,4	81
	Суп-пюре из кар.с гренками	200	3,4	3	17,2	109,4	266
	Мясо гов., тушеное с овощами	150	11,8	11,8	14,9	213	86
	Кисель	180			28,85	107,1	169
	Хлеб	60	7,47	1,47	45,66	220,92	
Итого за обед		590	23,88	11,22	99,24	475,2	
Полдник	Кон.изделия	50	5,4	4,7	20,4	145,5	1100
	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	47,3	392
Итого за полдник		200	3	3,94	28,8	181,69	
Итого за день		1220	37,58	28,41	465,08	1133,67	



Утверждаю
 Директор МАОУ Благовещенская СОШ
 Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 24 сентября 2024г.

Сезон: весна - осень

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/15/10	5,6	16,38		169,8	3
	Суп молочный с макаронами	150	4,8	4,5	23,4	153,3	411
	Чай с сахаром	150			9,1	36,4	394
Итого за завтрак		345	10,01	18,12	46,1	331,77	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Нарезка из помидор	50	0,4	1	1,8	17,8	
	Суп из овощей с мясом и сметаной	200	8,9	11,6	8,3	173,2	217
	Фрикадельки из мяса говядины	50	7,6	8	3,8	117,6	670
	Картофель в молоке	150	2,3	2,6	12,5	82,6	325
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,15	0,08	12,5	51,3	1047
Итого за обед		545	53,24	22,42	75,5	614,54	
Полдник	Ватрушка с творогом	35	4,53	9,11	2,29	109,57	1098
	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,4	95	
	апельсин	150	1,5	0,5	21	94,5	
Итого за полдник		345	9,93	14,01	20,49	248,57	
Итого за день		1360	73,68	54,55	154,79	1247,56	

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 25 сентября 2024г.

Сезон: весна – осень

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	45	4,45	6,34	14,54	135	3
	Суп молочный с макаронами	150	7,26	5,94	35,25	226,35	145
	Какао с молоком	180	3,99	4	18,68	120,63	397
Итого за завтрак		345	15,7	16,28	68,47	481,98	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из огурцов	70	0,58	2,44	3,35	37,56	33
	Суп картофельный с рыбой	150	1,61	1,7	10,28	62,85	82
	Тефтели из мяса говядины в мол.соусе	50	15,3	5,09	0,4	109,14	62
	Каша гречневая рас.с овощами	100	2,62	3,23	12,15	88,11	321
	Вит.нап.витошка	150			24,04	89,25	169
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		565	23,48	13,63	72,84	504,25	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	100	3,46	7,46	21,82	153,33	153
	Кефир	150	1	2,2	2,6	35,3	351
	Печенье	20			11,24	42,65	392
Итого за полдник		280	4,46	9,66	35,66	231,28	
Итого за день		1290	44,14	39,57	189,67	1270,19	

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 26 сентября 2024г.

Сезон: весна - осень

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,34	4,22	9,69	90	3
	Омлет запеченный	100	9,27	16,5	4,2	216,53	113
	Кофейный напиток с молоком	150	3,3	3,63	17,3	111,15	395
Итого за завтрак		280	15,91	24,35	31,19	417,68	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат витаминный	50	0,62	3,19	3,9	47,3	51
	Рассольник домашний с мясом и сметаной	150	2,92	3,62	143,12	100,8	24
	Суфле из печени	80	10,6	6,8	9,4	164	298
	Пюре картофельное	100	0,54	3,72	1,56	42,6	354
	Кисель	150	0,14		17,4	86,3	375
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		555	18,17	18,5	195,1	543,94	
Полдник	Ватрушка со сметаной	50	4,7	1,35	31,65	158	193
	Снежок	180	5	4,5	8,4	95	
Итого за полдник		230	9,7	5,85	40,05	253	
Итого за день		1505	54,3	40,65	222,74	1510,02	

Утверждаю
 Директор МАОУ Благовещенская СОШ
 Бецких О.И.



МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 27 сентября 2024г.

Сезон: весна - осень

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	35	1,53	6,6	12,79	119	1
	Суп молочный с рисом	150	200	9,68	7,92	47	145
	Чай с молоком	150	2,9	4,32	12,11	39,17	174
Итого за завтрак		335	204,43	20,6	32,82	205,17	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из свежих помидоров	40	0,5	0,04	4,64	20,92	41
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	1,04	2,93	5,09	50,85	66
	Рагу из отварного мяса говядины	150	12,7	12,5	10,9	227,9	72
	Вит.нап.витошка	150	0,12		14,5	71,9	375
	Хлеб	55	3,37	1,17	22,62	117,34	
Итого за обед		545	17,73	16,64	57,75	488,91	
Полдник	Булочка творожная	30	15,84	11,59	15,36	232	237
	Молоко кипяченое	150			24,04	89,25	169
	Банан	150					
Итого за полдник		280	16,84	13,79	42	368,65	
Итого за день		1295	46,87	48,62	171,53	1303,08	



Утверждаю
 Директор МАОУ Благовещенская СОШ
 Бецких О.И.

МЕНЮ

приготавливаемых блюд на 30 сентября 2024г.

Сезон: весна - осень

Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Бутерброд сыром	20/10	3,1	1,8	8,8	63,8	3
	Каша молочная манная	100	2,6	2,6	13,7	88,6	411
	Какао на молоке	150	2,93	2,63	17,18	104,1	1025
Итого за завтрак		280	8,63	7,03	39,68	256,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый обогащенный для детского питания	100	0,5		12,7	52,68	
Итого за второй завтрак		100	0,5	0	12,7	52,68	
Обед	Салат из б/к капусты с морковью и раст.маслом	30	0,5	2	2,9	31,6	81
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	150	8,78	7,8	11,9	152,9	221
	Рыба припущенная с молоком и овощами	30/20	6,3	1,3	1,25	41,9	512
	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,5	2,3	24,7	129,5	405
	Вит.напитоквитошка	200			19		375
	Хлеб	55	3,37	1,47	22,62	117,34	
Итого за обед		585	21,45	14,87	82,37	473,24	
Полдник	Сдоба обыкновенная	30	2,6	1,9	16,2	92,3	1091
	Чай с сахаром	200			9,1	36,4	1009
	Конфета шоколадная	20	0,8	7,9	10,38	115,8	
Итого за полдник		250	3,4	9,8	35,68	244,5	
Итого за день		1215	33,98	31,7	170,43	1026,92	