«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «Кужмарская общеобразовательная школа»
_____ В.В. Никитина

# ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
дошкольных групп
МОУ «Кужмарская средняя общеобразовательная школа»
на возраст с 3 до 7 лет

| № | Наименование блюд | Выход блюд | Б | Ж | У | Калории |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | **1 день** | | ***50,59*** | ***51,97*** | ***150,63*** | ***1677,55*** |
| | ***Завтрак*** | | ***13,9*** | ***16,58*** | ***51,05*** | ***396,7*** |
| 34 | Каша пшенная молочная | *170/5* | *5,74* | *8,86* | *21,98* | *185,26* |
| 39 | Кофейный напиток с молоком | 190 | *3,96* | *4,5* | *19,26* | *130,57* |
| 4 | Хлеб пшеничный с сыром | *30/7* | *4,20* | *3,22* | *9,81* | *80,87* |
| | ***2 Завтрак*** | | | | | |
| ТТН | Сок | *100* | ***0,75*** | **-** | ***15,5*** | ***86,60*** |
| | ***Обед*** | | ***25,85*** | ***15,98*** | ***101,08*** | ***599,56*** |
| 2 | Суп гороховый на м/к бульоне со сметаной | *180* | *5,15* | *3,8* | *14,51* | *97,02* |
| 4.2 | Рис отварной | *150* | *3,64* | *5,37* | *36,67* | *210* |
| 247 | Рыба тушенная с овощами | *50* | *10,93* | *5,1* | *2,57* | *100* |
| 122/123 | Хлеб пшеничный, ржаной | 30/30 | *5,19* | 1,71 | *23,07* | *95,88* |
| 45 | Компот из сухофруктов | *180* | *0,94* | - | *24,26* | *96,66* |
| | ***Полдник*** | | ***10,09*** | ***19,41*** | ***49,55*** | ***594,69*** |
| 280 | Сдоба обыкновенная | *85* | *5,89* | *13,41* | *43,25* | *317,29* |
| ТТН | Ряженка 2,5% | *165* | *4,2* | *6,0* | *6,3* | *277,40* |
| | | | | | | |
| | **2 день** | | ***37,46*** | ***45,6*** | ***162,31*** | ***1227,26*** |
| | ***Завтрак*** | | ***7,97*** | ***14,65*** | ***48,53*** | ***376,57*** |
| 40 | Вермишель молочная | *180* | *6,66* | *9,72* | *29,52* | *235,8* |
| 44 | Чай сладкий | *190* | *0,11* | *2,75* | *11,7* | *44,37* |
| 61 | Хлеб пшеничный с маслом | *30/5* | *1,15* | *2,18* | *7,31* | *55,0* |
| | ***2 Завтрак*** | | 0.3 | - | 10,2 | 41,4 |
| ТТН | Фрукты | ***100*** | ***0,6*** | ***0,6*** | ***14,7*** | ***84. 0*** |
| | ***Обед*** | | ***19,27*** | ***21,28*** | ***83,04*** | ***567,42*** |
| 149 | д/г свекла тушеная | *50* | *0,65* | *3,7* | *4,25* | *53,0* |
| 6 | Суп картофельный с клецками | *180* | *2,97* | *3,84* | *20,16* | *99,0* |
| 63/43 | Тефтели мясо – крупяные с карт. пюре | *60\140* | *10,05* | *11,92* | *19,1* | *240,64* |
| 122/123 | Хлеб ржаной, пшеничный | *30/30* | *5,05* | *1,6* | *22,73* | *95,88* |
| 46 | Напиток из плодов шиповника | *180* | *0,55* | *0,22* | *16,80* | *81,9* |
| | ***Полдник*** | | ***9,67*** | ***9,07*** | ***16,04*** | ***199,27*** |
| 3 | Запеканка творожная с джемом | *70/25* | *9,56* | *6,32* | *6,94* | *148,9* |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 44 | Чай сладкий | *180* | *0,11* | *2,75* | *9,1* | *50,37* |
| ТТН | Кондитерские изделия | *20* | *1,42* | *2,88* | *7,86* | *16,2* |
| | | | | | | |
| | **3 день** | | ***58,21*** | ***39,29*** | ***209,64*** | ***1517,618*** |
| | ***Завтрак*** | | ***15,11*** | ***17,78*** | ***48,04*** | ***397,57*** |
| 5 | Каша геркулесовая на молоке | *170/5* | *5,33* | *8,8* | *18,11* | *165,88* |
| 47 | Какао с молоком | *190* | *5,58* | *5,76* | *20,12* | *150,82* |
| 4 | Хлеб пшеничный с сыром | *30/7* | *4,20* | *3,22* | *9,81* | *80,87* |
| | ***2 Завтрак*** | | | | | |
| | Сок | *100* | ***0,75*** | ***-*** | ***15,5*** | ***86,6*** |
| | ***Обед*** | | ***38,71*** | ***18,36*** | ***115,07*** | ***772,29*** |
| 59 | д/г капуста тушеная | *50* | *1,0* | *1,17* | *4,28* | *37,6* |
| 10 | Свекольник к/б со сметаной | *180* | *6,08* | *9,36* | *19,85* | *208,98* |
| 51/36/64 | Рыбные котлеты с рожками с соусом | *150/70/5* | *26,03* | *6,12* | *23,59* | *248,93* |
| 65 | Компот с изюмом | *180* | *0,41* | *-* | *44,28* | *180,9* |
| 122/123 | Хлеб ржаной, пшеничный | *30/30* | *5,19* | *1,71* | *23,07* | *95,88* |
| | ***Полдник*** | | ***3,64*** | ***3,15*** | ***31,03*** | ***261,15*** |
| 199 | Биточки манные со сгущенным молоком | 60/15 | 3,64 | 3,15 | 23,53 | 180,57 |
| 55 | Компот из кураги | *180* | *0,78* | *-* | *20,22* | *80,58* |
| | | | | | | |
| | **4 день** | | ***67,59*** | ***64,60*** | ***180,69*** | ***1196,36*** |
| | ***Завтрак*** | | ***10,77*** | ***12,87*** | ***53,38*** | ***335,83*** |
| 17 | Каша пшеничная | 175/5 | *6,81* | *7,77* | *30,14* | *190,48* |
| 50 | Чай с молоком | *200* | *2,81* | *2,92* | *15,93* | *90,35* |
| 61 | Хлеб пшеничный с маслом | *30/5* | *1,15* | *2,18* | *7,31* | *55,0* |
| | ***2 Завтрак*** | | | | | |
| ТТН | Фрукты | ***100*** | ***0,6*** | ***0,6*** | ***14,7*** | ***84,0*** |
| | ***Обед*** | | ***28,16*** | ***21,65*** | ***88,69*** | ***603,58*** |
| 14 | Суп овощной на м\к бульоне со сметаной | *180* | *4,0* | *4,77* | *15,66* | *95,06* |
| 7/32 | Котлета мясная с тушеными овощами | *150/70* | *18,03* | *15,17* | *25,7* | *315,98* |
| 45 | Компот из сухофруктов | *180* | *0,94* | *-* | *24,26* | *96,66* |
| 122/123 | Хлеб ржаной и пшеничный | *30/30* | *5,19* | *1,71* | *23,07* | *95,88* |
| | | ***Полдник*** | ***28,06*** | ***29,48*** | ***23,92*** | ***172,95*** |
| 56 | Яйцо вареное | 50 | 25,4 | 23,0 | 1,4 | 80,0 |
| 49 | Чай с лимоном | 155 | 0,17 | 3,15 | 10,31 | 45,75 |
| 122 | Хлеб пшеничный | 10 | 1,07 | 0,45 | 4,35 | 27,4 |
| ТТН | Кондитерские изделия (печенье) | *40* | *1,42* | *2,88* | *7,86* | *19,8* |
| | | | | | | |
| | **5 день** | | ***50,69*** | ***60,02*** | ***210,62*** | ***1453,78*** |
| | ***Завтрак*** | | ***14,52*** | ***16,58*** | ***49,69*** | ***407,39*** |
| 25 | Каша «Дружба» | *175\5* | *4,74* | *7,60* | *19,76* | *175,7* |
| 47 | Какао с молоком | *185* | *5,58* | *5,76* | *20,12* | *150,82* |
| 4 | Хлеб пшеничный с сыром | *30/7* | *4,20* | *3,22* | *9,81* | *80,87* |
| | ***2 Завтрак*** | | | - | | |
| ТТН | Сок фруктовый | *100* | ***0,75*** | ***-*** | ***15,5*** | ***86,60*** |
| | ***Обед*** | | ***24,02*** | ***26,87*** | ***94,38*** | ***670,85*** |
| 62 | Суп «Харчо» на м/к бульоне со сметаной | *180* | *8,95* | *11,16* | *38,34* | *275,13* |
| 28/27 | Гречка и гуляш из говядины | 130/60 | 25,74 | 27,12 | 9,33 | 395,6 |
| 46 | Напиток из плодов шиповника | *180* | *0,61* | *0,25* | *18,67* | *19,0* |
| 122/123 | Хлеб ржаной, пшеничный | *30/30* | *5,19* | *1,71* | *23,07* | *95,88* |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ***Полдник*** | | ***12,15*** | ***16,57*** | ***51,05*** | ***288,94*** |
| 274 | Манник с повидлом | *60/10* | *5,15* | *9,86* | *34,98* | *210,90* |
| 57 | Компот из свежих фруктов | *180* | *7,0* | *6,71* | *16,07* | *78,04* |
| | | | | | | |
| | **6 день** | | ***49,62*** | ***45,60*** | ***216,45*** | ***1510,53*** |
| | ***Завтрак*** | | ***17,46*** | ***19,80*** | ***75,61*** | ***400,47*** |
| 29 | Каша манная на молоке | *175/5* | *9,3* | *12,08* | *46,54* | *189,03* |
| 39 | Кофейный напиток с молоком | 185 | *3,96* | *4,5* | *19,26* | *130,57* |
| 4 | Хлеб пшеничный с сыром | *30/7* | *4,20* | *3,22* | *9,81* | *80,87* |
| | ***2 Завтрак*** | | | | | |
| ТТН | Фрукты | ***100*** | ***0,6*** | ***0,6*** | ***14,7*** | ***84,0*** |
| | ***Обед*** | | ***24,54*** | ***21,41*** | ***101,46*** | ***709,56*** |
| 149 | д/г свекла тушеная | *50* | *0,65* | *3,7* | *4,25* | *53,0* |
| 22 | Щи из свежей капусты к/б со сметаной | *160* | *4,64* | *7,68* | *10,88* | *159,04* |
| 19/43 | Рыбная запеканка с картофельным пюре | *60/130* | *13,65* | *8,32* | *18,98* | *220,74* |
| 65 | Компот с изюмом | *180* | *0,41* | *-* | *44,28* | *180,9* |
| 122/123 | Хлеб ржаной, пшеничный | *30/30* | *5,19* | *1,71* | *23,07* | *95,88* |
| | ***Полдник*** | | ***7,02*** | ***3,79*** | ***24,68*** | ***316,5*** |
| 130 | Булочка с изюмом | 90 | 3,94 | 2,66 | 20,25 | 256,2 |
| ТТН | Йогурт 2,5% | 160 | 3,08 | 1,13 | 4,43 | 50,3 |
| | | | | | | |
| | **7 день** | | **43,60** | **45,86** | **90,22** | **1323,05** |
| | ***Завтрак*** | | ***10,77*** | ***12,87*** | ***53,38*** | ***335,83*** |
| 17 | Каша пшеничная | 175/5 | *6,81* | *7,77* | *30,14* | *190,48* |
| 50 | Чай с молоком | *185* | *2,81* | *2,92* | *15,93* | *90,35* |
| 61 | Хлеб пшеничный с маслом | *30/5* | *1,15* | *2,18* | *7,31* | *55,0* |
| | ***2 Завтрак*** | | | | | |
| ТТН | Сок фруктовый | *100* | ***0,75*** | ***-*** | ***15,5*** | ***86,6*** |
| | ***Обед*** | | ***21,67*** | ***22,16*** | ***71,80*** | ***607,30*** |
| 149 | д/г свекла тушеная | *50* | *0,65* | *3,7* | *4,25* | *53,0* |
| 30 | Суп картофельный с макаронными изделиями м/к бульоне со сметаной | *180* | *1,73* | *1,81* | *10,98* | *82,04* |
| 15 | Плов с мясом | *170* | *13,32* | *14,94* | *31,28* | *295,8* |
| 55 | Компот из кураги | *150* | *0,78* | *-* | *20,22* | *80,58* |
| 122/123 | Хлеб ржаной, пшеничный | *30/30* | *5,19* | *1,71* | *23,07* | *95,88* |
| | ***Полдник*** | | ***10,41*** | ***10,83*** | ***19,54*** | ***296,32*** |
| 8 | Сырники творожные со сгущенным молоком | 60/15 | 10,30 | 8,08 | 7,84 | 245,95 |
| 44 | Чай сладкий | *180* | *0,11* | *2,75* | *11,7* | *50,37* |
| | | | | | | |
| | **8 день** | | ***51,23*** | ***41,14*** | ***163,21*** | ***1301,95*** |
| | ***Завтрак*** | | ***15,52*** | ***17,84*** | ***51,91*** | ***416,95*** |
| 34 | Каша пшенная на молоке | *170/5* | *5,74* | *8,86* | *21,98* | *185,26* |
| 47 | Какао с молоком | *190* | *5,58* | *5,76* | *20,12* | *150,82* |
| 4 | Хлеб пшеничный с сыром | *30/7* | *4,20* | *3,22* | *9,81* | *80,87* |
| | ***2 Завтрак*** | | | | | |
| ТТН | Фрукты | ***100*** | ***0,6*** | ***0,6*** | ***14,7*** | ***84,0*** |
| | ***Обед*** | | ***31,04*** | ***13,14*** | ***63,84*** | ***527,50*** |
| 26 | Суп рыбный | 180 | 11,47 | 0,54 | 8,30 | 103,86 |
| 31/32 | Биточки мясные с тушёными овощами | *130/50* | *13,83* | *10,67* | *15,67* | *245,86* |
| 46 | Напиток из плодов шиповника | *180* | *0,55* | *0,22* | *16,80* | *81,9* |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 122/123 | Хлеб ржаной, пшеничный | *30/30* | *5,19* | *1,71* | *23,07* | *95,88* |
| | ***Полдник*** | | ***4,07*** | ***9,56*** | ***32,76*** | ***273,5*** |
| 16 | Пирожок с повидлом | *70* | *3,9* | *6,41* | *22,45* | *226,2* |
| 49 | Чай с лимоном | *180* | *0,17* | *3,15* | *10,31* | *47,3* |
| | | | | | | |
| | **9 день** | | ***47,68*** | ***41,39*** | ***170,35*** | ***1336,41*** |
| | ***Завтрак*** | | ***9,64*** | ***14,15*** | ***50,06*** | ***336,08*** |
| 21 | Каша рисовая на молоке | *160/5* | *4,53* | *7,47* | *23,49* | *150,51* |
| 61 | Хлеб пшеничный с маслом | *30/5* | *1,15* | *2,18* | *7,31* | *55,0* |
| 39 | Кофейный напиток с молоком | 200 | *3,96* | *4,5* | *19,26* | *130,27* |
| | ***2 Завтрак*** | | | | | |
| ТТН | Сок фруктовый | *100* | ***0,75*** | ***-*** | ***15,5*** | ***86,6*** |
| | ***Обед*** | | ***33.65*** | ***24,09*** | ***73,76*** | ***652,58*** |
| 59 | д/г капуста тушеная | *50* | *1,0* | *1,17* | *4,28* | *37,6* |
| 41 | Борщ на к/б бульоне со сметаной | *150* | *4,2* | *7,05* | *11,7* | *152.4* |
| 37/36/64 | Курица отварная с рожками, с соусом | *60/130/5* | *22,48* | *14,16* | *14,49* | *286,48* |
| 45 | Компот из сухофруктов | *150* | *0,78* | - | *20,22* | *80.55* |
| 122/123 | Хлеб ржаной, пшеничный | *30/30* | *5,19* | *1,71* | *23,07* | *95,88* |
| | ***Полдник*** | | ***3,64*** | ***3,15*** | ***31,03*** | ***261,15*** |
| 199 | Биточки манные со сгущенным молоком | 60/15 | 3,64 | 3,15 | 23,53 | 180,57 |
| 55 | Компот из кураги | *180* | *0,78* | - | *20,22* | *80,58* |
| | | | | | | |
| | **10 день** | | ***43,44*** | ***45,51*** | ***156,80*** | ***1153,83*** |
| | ***Завтрак*** | | ***15,01*** | ***16,79*** | ***48,68*** | ***392,51*** |
| 13 | Каша гречневая на молоке | *175/5* | *5,23* | *7,81* | *18,75* | *160,82* |
| 47 | Какао с молоком | *185* | *5,58* | *5,76* | *20,12* | *150,82* |
| 4 | Хлеб пшеничный с сыром | *30/7* | *4,20* | *3,22* | *9,81* | *80,87* |
| | ***2 Завтрак*** | | | | | |
| ТТН | Фрукты | *100* | ***0,6*** | ***0,6*** | ***14,7*** | ***84,0*** |
| | ***Обед*** | | ***16,89*** | ***16,93*** | ***66,11*** | ***394,42*** |
| 35 | Суп крестьянский | *150* | *1,82* | *1,22* | *10,07* | *83,06* |
| 23 | Овощное рагу с мясом | *160* | *2.88* | *7,29* | *16,90* | *137,44* |
| 57 | Компот из свежих фруктов | *180* | *7,0* | *6,71* | *16,07* | *78,04* |
| 122/123 | Хлеб ржаной, пшеничный | *30/30* | *5,19* | *1,71* | *23,07* | *95,88* |
| | ***Полдник*** | | ***10,94*** | ***11,19*** | ***27,31*** | ***282,90*** |
| 12 | Ватрушка с творогом | *60* | *6,29* | *6,54* | *19,87* | *180,3* |
| 60 | Молоко кипяченое 2,5% | *190* | *4,65* | *4,65* | *7,44* | *102,6* |
| | Среднее значение за период: | | ***50,01*** | ***49,94*** | ***171,09*** | ***1235,80*** |

Медсестра: Кириллова Л.А.