

«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
<b>1 день</b>			<b>52,55</b>	<b>53,49</b>	<b>218,84</b>	<b>1704,36</b>
<i>Завтрак</i>			<b>15,86</b>	<b>18,10</b>	<b>52,71</b>	<b>423,51</b>
34	Каша пшеничная молочная	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	30/10	4,54	3,48	10,61	87,43
<i>2 Завтрак</i>						
ТТН	Сок	100	0,75	-	15,5	86,60
<i>Обед</i>			<b>25,85</b>	<b>15,98</b>	<b>101,08</b>	<b>599,56</b>
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 тушеная 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
<i>Полдник</i>			<b>10,09</b>	<b>19,41</b>	<b>49,55</b>	<b>594,69</b>
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
<b>2 день</b>			<b>39,76</b>	<b>45,73</b>	<b>185,33</b>	<b>1289,79</b>
<i>Завтрак</i>			<b>7,97</b>	<b>14,65</b>	<b>48,53</b>	<b>376,57</b>
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
<i>2 Завтрак</i>			0,3	-	10,2	41,4
ТТН	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	84,0
<i>Обед</i>			<b>19,27</b>	<b>21,28</b>	<b>83,04</b>	<b>567,42</b>
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
<i>Полдник</i>			<b>11,92</b>	<b>9,20</b>	<b>39,06</b>	<b>261,80</b>
3	Запеканка творожная с джемом	70/25	9,56	6,32	6,94	148,9

55	Компот из кураги	180	0,94	-	24,26	96,70
ТТН	Кондитерские изделия	20	1,42	2,88	7,86	16,2
<b>3 день</b>			<b>57,13</b>	<b>41,95</b>	<b>134,27</b>	<b>1557,05</b>
<b>Завтрак</b>			<b>13,83</b>	<b>16,78</b>	<b>47,98</b>	<b>383,88</b>
5	Каша геркулесовая на молоке	170/5	5,33	8,8	18,11	165,88
39	Кофейный напиток с молоком	190	3,96	4,5	19,26	130,57
4	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,54	3,48	10,61	87,43
<b>2 Завтрак</b>						
	Сок	100	0,75	-	15,5	86,6
<b>Обед</b>			<b>38,71</b>	<b>18,36</b>	<b>115,07</b>	<b>772,29</b>
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
<b>Полдник</b>			<b>3,84</b>	<b>6,81</b>	<b>55,72</b>	<b>314,28</b>
199	Биточки манные со сгущенным молоком	60/15	3,64	3,15	23,53	180,57
49	Чай с лимоном	180	0,20	3,66	11,97	53,13
<b>4 день</b>			<b>67,42</b>	<b>61,45</b>	<b>188,98</b>	<b>1225,01</b>
<b>Завтрак</b>			<b>10,77</b>	<b>12,87</b>	<b>53,38</b>	<b>335,83</b>
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
<b>2 Завтрак</b>						
ТТН	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	84,0
<b>Обед</b>			<b>28,16</b>	<b>21,65</b>	<b>88,69</b>	<b>603,58</b>
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
<b>Полдник</b>			<b>27,89</b>	<b>26,33</b>	<b>32,21</b>	<b>201,60</b>
56	Яйцо вареное	50	25,4	23,0	1,4	80,0
ТТН	Сок фруктовый	180	-	-	18,6	74,40
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
<b>5 день</b>			<b>50,69</b>	<b>60,02</b>	<b>211,42</b>	<b>1460,34</b>
<b>Завтрак</b>			<b>14,86</b>	<b>16,84</b>	<b>50,49</b>	<b>413,95</b>
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	30/10	4,54	3,48	10,61	87,43
<b>2 Завтрак</b>						
ТТН	Сок фруктовый	100	0,75	-	15,5	86,60
<b>Обед</b>			<b>24,02</b>	<b>26,87</b>	<b>94,38</b>	<b>670,85</b>
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
	<i>Полдник</i>		<b>12,15</b>	<b>16,57</b>	<b>51,05</b>	<b>288,94</b>
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
	<b>6 день</b>		<b>49,96</b>	<b>45,86</b>	<b>217,25</b>	<b>1517,09</b>
	<i>Завтрак</i>		<b>17,80</b>	<b>20,06</b>	<b>76,41</b>	<b>407,03</b>
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	30/10	4,54	3,48	10,61	87,43
	<i>2 Завтрак</i>					
ТН	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	84,0
	<i>Обед</i>		<b>24,54</b>	<b>21,41</b>	<b>101,46</b>	<b>709,56</b>
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
	<i>Полдник</i>		<b>7,02</b>	<b>3,79</b>	<b>24,68</b>	<b>316,5</b>
130	Булочка с изюмом	90	3,94	2,66	20,25	256,2
ТН	Йогурт 2,5%	160	3,08	1,13	4,43	50,3
	<b>7 день</b>		<b>43,84</b>	<b>40,58</b>	<b>185,15</b>	<b>1334,68</b>
	<i>Завтрак</i>		<b>10,77</b>	<b>12,87</b>	<b>53,38</b>	<b>335,83</b>
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
	<i>2 Завтрак</i>					
ТН	Сок фруктовый	100	0,75	-	15,5	86,6
	<i>Обед</i>		<b>22,02</b>	<b>19,63</b>	<b>89,83</b>	<b>591,90</b>
59	д/г капуста тушеная	50	1,0	1,17	4,28	37,6
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
	<i>Полдник</i>		<b>10,30</b>	<b>8,08</b>	<b>26,44</b>	<b>320,35</b>
8	Сырники творожные со сгущенным молоком	60/15	10,30	8,08	7,84	245,95
56	Напиток фруктовый	180	-	-	18,6	74,40
	<b>8 день</b>		<b>51,57</b>	<b>41,40</b>	<b>164,01</b>	<b>1308,48</b>
	<i>Завтрак</i>		<b>15,86</b>	<b>18,10</b>	<b>52,71</b>	<b>423,48</b>
34	Каша пшеничная 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	30/10	4,54	3,48	10,61	87,43
	<i>2 Завтрак</i>					
ТН	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	84,0
	<i>Обед</i>		<b>31,04</b>	<b>13,14</b>	<b>63,84</b>	<b>527,50</b>
26	Суп рыбный	180	11,47	0,54	8,30	103,86