



ПТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МОУ «Начальная школа – детский сад №13 «Улыбка»

Юдина Т.А.

01.09.2022 г. Приказ

54-1/01-08

Примерное двухнедельное меню

МОУ «Начальная школа – детский сад №13 «Улыбка»

3-7 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150/5	3,5	5,5	19,2	138,0	0,4	182	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,2	5,1	21,1	147,4	0,8	694	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79,5	0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	13	2008
Итого за прием пищи:	405	13,4	22,8	55,8	476,1	1,3		
II Завтрак								
ФРУКТЫ	200	3	1	42	192	20		2008
Итого за прием пищи:	200	3	1	42	192	20		
Обед								
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	35	0,3	0	0,9	4,9	3,5		2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	12,6	10,4	17,8	209,0	5,0	139	2004
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	16,1	19,7	7,2	259,4	0	139	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,6	32,8	188,9	0	516	2004
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0	20,1	82,0	2,3	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0		2008
Итого за прием пищи:	725	36,4	35,0	91,5	805,4	10,8		
Полдник								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,9	5,5	7,7	97,2	0,9	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0		2008
Итого за прием пищи:	210	7,2	8,4	30,0	222,3	0,9		
Всего за день:		60,0	67,2	219,3	1695,8	33,0		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	
Завтрак							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	5	7,5	21,2	167,8	0,6	189
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	12,7	50,3	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79,5	0	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	14
Итого за прием пищи:	425	9,6	11,4	49,3	334,0	0,7	
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	442
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	92	4	
Обед							
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	20	0,2	0	0,5	2,8	2	208
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ОТВАРНОЙ	250/15	2,8	2,8	20,5	116,2	10,9	92
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,1	8,3	2,2	148,5	10,2	256
(СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ)	50	5,2	11,3	0,2	117,5	0	254
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	6,0	36,5	209,0	0	325
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	21,8	86,2	0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	53	0	208
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	208
Итого за прием пищи:	805	27,7	29,2	100,5	774,0	23,1	
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,9	5,5	7,7	97,2	0,9	434
КОНДИТЕРСКРЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	208
Итого за прием пищи:	210	7,2	8,4	30,0	222,3	0,9	
Всего за день:		45,5	49,2	200,0	1422,3	28,7	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/50	29,2	19,9	46,9	472,0	0,6	219	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79,5	0		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	13	2008
Итого за прием пищи:	440	31,6	29,1	62,4	626,3	0,6		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	92	4		
Обед								
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	10	0,1	0	0,3	1,4	1		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	4,0	11,9	93,9	8,3	75	2008
"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ	150/50	17,3	15,0	18,9	270,9	1,2	275	2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,2	0,1	1,1	8,3	2	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0		2008
Итого за прием пищи:	710	22,3	19,5	49,2	456,1	12,5		
Полдник								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	180	0	0	0	0	0	435	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	6,4	5,1	43,1	238,1	0	464	2008
Итого за прием пищи:	260	6,4	5,1	43,1	238,1	0		
Всего за день:		61,3	53,9	174,9	1412,5	17,1		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС"ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,4	8,4	19,7	172,0	0,6	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ,МОЛОКОМ	180/14	2,9	2,8	17,2	103,9	0,5	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79,5	0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	14	2008
Итого за прием пищи:	439	12,9	15,1	52,3	391,8	1,2		
II Завтрак								
ФРУКТЫ	100	2,3	0,5	65,8	281	0		2008
Итого за прием пищи:	100	2,3	0,5	65,8	281	0		
Обед								
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	10	0,1	0	0,3	1,4	1		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	235/15	5,2	4,9	20,1	141,6	10,7	92	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	2,0	6,0	14,2	116,0	7,1	309	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	20,0	82,2	46,8	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0		2008
Итого за прием пищи:	655	10,2	11,4	71,6	422,8	65,6		
Полдник								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,9	5,5	7,7	97,2	0,9	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79,5	0		
Итого за прием пищи:	210	7,2	6,4	23,1	176,7	0,9		
Всего за день:		32,6	33,4	212,8	1272,3	67,7		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,1	7,5	20,4	165,0	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	12,7	50,3	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79,5	0	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	2008
Итого за прием пищи:	425	7,5	16,7	48,6	369,6	0,6	
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	2008
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	92	4	
Обед							
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	20	0,2	0	0,8	4,8	5	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/20	7,8	8,0	9,6	140,4	7,8	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	80	0,5	2,9	3,2	39,3	0	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	5,2	18,5	130,9	9,2	2010
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	25,3	103,1	1,6	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	2008
Итого за прием пищи:	720	14,6	16,7	74,4	500,1	23,6	
Полдник							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	180	0	0	0	0	0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79,5	0	
Итого за прием пищи:	210	2,3	0,9	15,4	79,5	0	
Всего за день:		25,4	34,5	158,6	1041,2	28,2	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	150/5	4,6	5,8	23,7	161,3	0,4	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,2	5,1	21,1	147,4	0,8	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79,5	0		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	13	2008
Итого за прием пищи:	395	12,2	20,1	60,3	463,0	1,2		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	92	4		
Обед								
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	20	0,2	0	0,5	2,8	2		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	240/10	2,1	3,8	11,3	89,9	8,0	75	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	2,6	8,0	12,1	127,1	0,1	314	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	6,0	36,5	209,0	0	325	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0	17,7	70,5	0,6	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0		2008
Итого за прием пищи:	720	11,2	18,2	95,1	580,9	10,7		
Полдник								
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ	100/30	11,8	11,6	51,3	351,6	0,4	444	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/14	0,2	0	13,1	52,3	0	430	2008
Итого за прием пищи:	324	12,0	11,6	64,4	403,9	0,4		
Всего за день:		36,4	50,1	240,0	1539,8	16,3		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	
Завтрак								
КАША КУКУРУЗНАЯ С МАСЛОМ	200/5	2,8	6,9	7,9	102,1	0,5	37	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	4,5	18,8	132,6	0,7	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79,5	0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	14	2008
Итого за прием пищи:	425	12,0	15,3	42,1	350,6	1,3		
II Завтрак								
ФРУКТЫ	100	2,3	0,5	65,8	281	0		2008
Итого за прием пищи:	100	2,3	0,5	65,8	281	0		
Обед								
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,6		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	12,6	10,4	17,8	209,0	5,0	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/50	19,8	21,7	3,8	276,5	1,2	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,2	6,2	35,4	224,3	0	181	2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,2	0,1	1,1	8,3	2	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		2008
Итого за прием пищи:	780	42,4	38,7	67,7	766,1	15,8		
Полдник								
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	180	4,9	5,5	7,7	97,2	0,9	434	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0		2008
Итого за прием пищи:	210	7,2	8,4	30,0	222,3	0,9		
Всего за день:		63,9	62,9	205,6	1620,0	18,0		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	120/30	20,8	12,8	41,8	359,3	0,3	219	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	12,7	50,3	0		
Итого за прием пищи:	330	20,8	12,8	54,5	409,6	0,3		
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	92	4		
Обед								
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	10	0,1	0	0,3	1,4	1		2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/15	2,3	4,2	14,3	102,1	0,8	105	2008
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	16,1	19,7	7,2	259,4	0	271	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,2	8,0	17,8	153,0	14,6	349	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	21,8	86,2	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0		2008
Итого за прием пищи:	745	24,3	32,3	78,4	683,7	16,4		
Полдник								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	180	0	0	0	0	0	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79,5	0		
Итого за прием пищи:	210	2,3	0,9	15,4	79,5	0		
Всего за день:		48,4	46,2	168,5	1264,8	20,7		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
Завтрак								
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,8	7,9	24,7	187,9	0,6	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ,МОЛОКОМ	180/14	2,9	2,8	17,2	103,9	0,5	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79,5	0		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	14	2008
Итого за прием пищи:	439	13,3	14,6	57,3	407,7	1,2		
II Завтрак								
ФРУКТЫ	100	2,3	0,5	65,8	281	0		2008
Итого за прием пищи:	100	2,3	0,5	65,8	281	0		
Обед								
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	20	0,2	0	0,5	2,8	2		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	225/10/15	5,5	6,2	9,1	115,7	11,8	84	2008
ПЛОВ	150	16,7	16,8	24,4	305,2	1,0	265	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	25,3	103,1	1,6	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0		2008
Итого за прием пищи:	660	25,2	23,6	76,3	608,4	16,4		
Полдник								
ЧАЙ С САХАРОМ	180/14	0,2	0	13,1	52,3	0	430	2008
ПИРОГ С ИЗЮМОМ И ПОВИДЛОМ	80	4,6	6,1	28,8	184,2	0	451	2008
Итого за прием пищи:	274	4,8	6,1	41,9	236,5	0		
Всего за день:		45,6	44,8	241,3	1533,6	17,6		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
						Завтрак		
	100	8,3	10,3	1,7	139,4	0,2	214	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	30	1,4	0,1	2,3	14,9	3	16	2008
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200/5	0,3	0	15,4	62,8	1,2	431	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	30	2,3	0,9	15,4	79,5	0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	2,3	3	0	36,4	0,1	14	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	375	14,6	14,3	34,8	333,0	4,5		
Итого за прием пищи:								
II Завтрак								
	200	1	0,2	20,2	92	4	442	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4		
Итого за прием пищи:								
Обед								
	10	0,1	0	0,3	1,4	1		2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	200	7,5	8,1	12,4	147,9	5,4	91	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	80	0,5	1,1	1,8	23,0	0	301	2012
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	150	5,4	4,9	31,8	188,4	0	209	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	0,3	0,1	2,2	13	26,2	436	2008
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	25	1,9	0,7	12,9	66,3	0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	685	17,0	15,1	69,9	480,8	32,6		
Итого за прием пищи:								
Полдник								
	180	0	0	0	0	0	435	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	30	2,3	0,9	15,4	79,5	0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	210	2,3	0,9	15,4	79,5	0		
Итого за прием пищи:		34,9	30,5	140,3	985,3	41,1		
Всего за день:								