**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ГАЙНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**ПРИКАЗ**

27.03.2024 № 218-б

п. Гайны

**Об утверждении десятидневного (цикличного) меню**

**для организации горячего питания**

**воспитанников структурного подразделения**

**Детский сад «Камушка» в возрасте**

**от 1 года 6 месяцев до 3 лет и от 3лет до 7 лет**

**на весенний период**

С целью сбалансированной и качественной организацией горячего питания воспитанников дошкольного учреждения в соответствии с СанПиН 2.3/2..4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требованиями к организации общественного питания населения» утверждённым Постановлением от 27 октября 2020 года № 32 главным государственным санитарным врачом Российской федерации

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИКАЗЫВАЮ:** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

1.Утвердить «Десятидневное (цикличное) меню для организации горячего питания воспитанников структурного подразделения Детский сад «Камушка» в возрасте от 1 года 6 месяцев до 3 и от 3 лет до 7 лет».(Приложение 1)

2.Ответственному лицу Загребиной Л.Ю. (медицинская сестра по согласованию) за разработку ежедневного меню - требования руководствоваться «Десятидневным (цикличным) меню для организации горячего питания воспитанников структурного подразделения Детский сад «Камушка» в возрасте от 1 года 6 месяцев до 3 и от 3 лет до 7 лет».

3. Завхозу обеспечить поставку продуктов для организации горячего питания воспитанников в соответствии с «Десятидневным (цикличным) меню для организации горячего питания воспитанников структурного подразделения Детский сад «Камушка» в возрасте от 1 года 6 месяцев до 3 и от 3 лет до 7 лет» при наличии сопроводительной документации.

4. Десятидневное (цикличное) меню, утвержденное приказом №166-б от 01.03.2024 считать утратившим силу

4.Контроль выполнения настоящего приказа возложить на заведующего структурным подразделением Гордееву Л.Е.

|  |  |
| --- | --- |
| И.о. директора школы: | Носарева О.В. |
| Ознакомлены:  Гордеева Л.Е.  Загребина Л.Ю | ДанильченкоЛ.А. |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»**

Неделя: первая

День первый (понедельник) Утверждаю:

Сезон: весенний:

Возрастная категория: от 3 до 7 лет И.о. директора МБОУ«Гайнская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Носарева

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём и время пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  830 – 9.00 | Каша манная молочная жидкая | 180 | 5,58 | 6,71 | 27,77 | 193,86 | **268** |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | **514** |
| Хлеб с маслом | 30/6 | 2,31 | 5,19 | 14,81 | 115,38 | **114/111** |
| **итого завтрак** |  | **416** | **11,09** | **14,60** | **58,48** | **388,24** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак  10.30-11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | **537** |
| **итого 2 завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед  12.00-13.00 | Салат из свежих помидоров | 50 | 0,5 | 5,1 | 1,75 | 55,0 | **30** |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 1,94 | 2,05 | 13,55 | 80,1 | **152** |
| Суфле из кур | 70 | 10,9 | 13,3 | 2,7 | 174 | **413** |
| Картофельное пюре | 130 | 2,73 | 5,72 | 14,17 | 119,6 | **434** |
| Капуста тушеная | 30 | 1,11 | 1,08 | 1,17 | 18,9 | **428** |
|  | Компот из свежих плодов (яблоки) | 180 | 0,45 | 0,18 | 20,79 | 86,4 | **526** |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | **114** |
| **итого обед** |  | **700** | **22,19** | **27,91** | **83,65** | **534,0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник  15.30 | Ватрушка «Лакомка» | 60 | 8,08 | 18,88 | 22,2 | 280,08 | **595** |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61 | **505** |
|  | фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | **118** |
| **итого полдник** |  | **360** | **8,58** | **19,28** | **47,20** | **388,08** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** |  | **1576** | **42,36** | **52,46** | **199,43** | **1356,32** |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»**

Неделя: первая

День второй (вторник) Утверждаю:

Сезон: весенний:

Возрастная категория: от 3 до 7 лет И.о. директора МБОУ«Гайнская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Носарева

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём и время**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  8.30-9.00 | Каша «Дружба» | 180 | 4,73 | 10,49 | 22,55 | 203,58 | **266** |
| Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25,0 | 144 | **508** |
| Хлеб с маслом | 30/6 | 2,31 | 5,19 | 14,81 | 115,38 | **114/111** |
| **итого завтрак** |  | **416** | **10,64** | **18,98** | **62,36** | **462,96** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак  10.30-11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | **537** |
| **итого 2 завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед  12.00-13.00 | Винегрет овощной | 50 | 0,65 | 5,4 | 3,4 | 65,0 | **82** |
| Суп картофельный с бобовыми | 180 | 1,66 | 3,06 | 10,89 | 77,76 | **149** |
| Гуляш из говядины | 100 | 17,09 | 18,26 | 3,49 | 246,51 | **373** |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 4,90 | 0,58 | 25,17 | 125,58 | **297** |
|  | Напиток из шиповника | 180 | 0,63 | 0,27 | 20,52 | 87,3 | **538** |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,98 | 0,72 | 20,04 | 104,4 | **115** |
| **итого обед** |  | **700** | **28,91** | **28,29** | **83,51** | **706,55** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник  15.30 | Крендель сахарный | 60 | 5,2 | 2,8 | 35,3 | 187 | **574** |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60 | **503** |
| **итого полдник** |  | **260** | **5,3** | **2,8** | **50,3** | **247** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** |  | **1476** | **45,35** | **50,17** | **206,27** | **1462,51** |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»**

Неделя: первая

День третий (среда) Утверждаю:

Сезон: весенний:

Возрастная категория: от 3 до 7 лет И.о. директора МБОУ«Гайнская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Носарева

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём и время**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак  8.30-9.00 | Каша гречневая вязкая | 180 | 8,24 | 11,59 | 29,34 | 254,7 | **254** |
| Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 17,4 | 87 | **507** |
| Хлеб с сыром | 30/13 | 5,61 | 3,65 | 14,76 | 115,09 | **114/106** |
| **итого завтрак** |  | **423** | **15,35** | **16,54** | **61,50** | **456,79** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак  10.30-11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | **537** |
| **итого 2 завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед  12.00-13.00 | Салат из свежих огурцов | 50 | 0,35 | 5,05 | 1,0 | 51,0 | **36** |
| Свекольник со сметаной | 180 | 1,57 | 3,21 | 8,66 | 69,84 | **136** |
| Котлеты рыбные любительские | 70 | 8,54 | 2,53 | 4,34 | 74,20 | **352** |
|  | Картофельное пюре | 130 | 2,73 | 5,72 | 14,17 | 119,6 | **434** |
|  | Соус томатный | 30 | 0,32 | 1,11 | 2,08 | 19,68 | **462** |
|  | Кисель из клюквы | 180 | 0,09 | 0,0 | 20,7 | 86,4 | **516** |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | **114** |
| **итого обед** |  | **700** | **18,16** | **18,1** | **80,47** | **564,72** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник  15.30 | Пудинг рисовый со сгущенным молоком | 100/20 | 3,9 | 4,05 | 27,8 | 163,5 | **289** |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60 | **503** |
| **итого полдник** |  | **320** | **4,00** | **4,05** | **42,8** | **223,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** |  | **1548** | **38,01** | **38,79** | **194,87** | **1391,01** |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»**

Неделя: первая

День четвертый (четверг) Утверждаю:

Сезон: весенний:

Возрастная категория: от 3 до 7 лет И.о. директора МБОУ«Гайнская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Носарева

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём и время**  **пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  8.30-9.00 | Каша ячневая вязкая | 180 | 5,76 | 10,26 | 32,04 | 244,08 | **261** |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | **514** |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/6 | 2,31 | 5,19 | 14,81 | 115,38 | **114/111** |
| **итого завтрак** |  | **416** | **11,27** | **18,15** | **62,75** | **438,46** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак  10.30.11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | **537** |
| **итого 2 завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед  12.00-13.00 | Салат овощной с зеленым горошком | 50 | 1,4 | 3,55 | 4,55 | 55,5 | **72** |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 1,26 | 3,58 | 5,60 | 59,76 | **147** |
| Фрикадельки из кур | 70 | 10,7 | 9,3 | 5,7 | 149,0 | **386** |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,41 | 6,79 | 32,14 | 219,31 | **243** |
|  | Соус молочный | 30 | 0,60 | 1,49 | 1,99 | 23,7 | **446** |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,45 | 0,0 | 24,3 | 99 | **527** |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 3,98 | 072 | 20,04 | 104,4 | **115** |
| **итого обед** |  | **700** | **25,8** | **25,43** | **94,32** | **686,57** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник  15.30 | Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом | 60 | 6,0 | 3,9 | 49,4 | 257 | **561** |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60 | **503** |
| **итого полдник** |  | **260** | **6,1** | **3,9** | **64,4** | **317** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** |  | **1476** | **43,67** | **47,58** | **231,57** | **1488,03** |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»**

Неделя: первая

День пятый (пятница) Утверждаю:

Сезон: весенний:

Возрастная категория: от 3 до 7 лет И.о. директора МБОУ«Гайнская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Носарева

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём и время пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  8.30-9.00 | Каша пшенная молочная жидкая | 180 | 6,66 | 6,73 | 32,85 | 218,7 | **270** |
| Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25,0 | 144 | **508** |
| Хлеб с сыром | 30/13 | 5,61 | 3,65 | 14,76 | 115,09 | **114/106** |
| **итого завтрак** |  | **423** | **15,87** | **13,68** | **72,61** | **477,79** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак  10.30-11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | **537** |
| **итого 2 завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед  12.00-13.00 | Салат из свеклы отварной | 50 | 0,75 | 2,75 | 4,2 | 44,5 | **51** |
| Рассольник Ленинградский | 180 | 1,47 | 3,78 | 11,7 | 87,3 | **139** |
| Голубцы ленивые | 70 | 5,95 | 5,81 | 2,8 | 87,5 | **377** |
| Картофельное пюре | 130 | 2,73 | 5,72 | 14,17 | 119,6 | **434** |
|  | Соус томатный | 30 | 0,32 | 1,11 | 2,08 | 19,68 | **462** |
|  | Напиток клюквенный | 180 | 0,09 | 0,0 | 18,63 | 74,7 | **539** |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | **114** |
| **итого обед** |  | **700** | **15,87** | **19,65** | **83,1** | **574,28** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник  15.30 | Сырники запеченные со сгущенным молоком | 100/20 | 15,04 | 12,8 | 21,44 | 254,4 | **327** |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60 | **503** |
|  | фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | **118** |
| **итого полдник** |  | **420** | **15,54** | **13,2** | **46,24** | **361,4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего на день** |  | **1643** | **47,78** | **46,63** | **212,05** | **1459,47** |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»**

Неделя: вторая

День шестой (понедельник) Утверждаю:

Сезон: весенний:

Возрастная категория: от 3 до 7 лет И.о. директора МБОУ«Гайнская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Носарева

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём и время пищи** | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Неделя 1**  **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  8.30-9.00 | Каша манная молочная жидкая | 180 | 5,58 | 6,71 | 27,77 | 193,86 | **268** |
| Какао с молоком | 200 | 3,7 | 3,8 | 24,5 | 147 | **510** |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/6 | 2,31 | 5,19 | 14,81 | 115,38 | **114/111** |
| **итого завтрак** |  | **416** | **11,59** | **15,7** | **67,08** | **456,24** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак  10.30-11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | **537** |
| **итого 2 завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед  12.00-13.00 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 50 | 0,5 | 5,1 | 1,75 | 55,0 | **31** |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 1,94 | 2,05 | 13,55 | 80,1 | **152** |
| Котлеты рыбные | 70 | 9,73 | 1,47 | 6,72 | 79,10 | **351** |
| Картофельное пюре | 130 | 2,73 | 5,72 | 14,17 | 119,6 | **434** |
| Соус томатный | 30 | 0,32 | 1,11 | 2,08 | 19,68 | **462** |
|  | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) | 180 | 0,27 | 0,0 | 18,09 | 72,9 | **531** |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | **114** |
| **итого обед** |  | **700** | **20,05** | **15,93** | **85,88** | **567,38** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник  15.30 | Творожники песочные | 60 | 6,12 | 11,16 | 25,44 | 226,8 | **596** |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61 | **505** |
|  | фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | **118** |
| **итого полдник** |  | **360** | **6,62** | **11,56** | **50,44** | **334,8** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** |  | **1476** | **38,76** | **43,29** | **213,5** | **1404,42** |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»**

Неделя: вторая

День седьмой (вторник) Утверждаю:

Сезон: весенний:

Возрастная категория: от 3 до 7 лет И.о. директора МБОУ«Гайнская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Носарева

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приёми время пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  8.30-9.00 | Каша рисовая молочная жидкая | 180 | 4,98 | 7,76 | 29,16 | 206,46 | **274** |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,12 | 4,16 | 14,76 | 121,95 | **514** |
| Хлеб с сыром | 30/13 | 5,61 | 3,65 | 14,76 | 115,09 | **114/106** |
| **итого завтрак** |  | **423** | **13,41** | **17,11** | **58,73** | **443,76** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак  10.30-11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | **537** |
| **итого 2 завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед  12.00-13.00 | Винегрет овощной | 50 | 0,65 | 5,4 | 3,4 | 65,0 | **82** |
| Суп картофельный с бобовыми | 180 | 1,66 | 3,06 | 10,89 | 77,76 | **149** |
| Кнели из говядины | 70 | 11,48 | 9,1 | 3,92 | 148,4 | **384** |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 4,90 | 0,58 | 25,17 | 125,58 | **297** |
| Соус томатный | 30 | 0,32 | 1,11 | 2,08 | 19,68 | **462** |
|  | Напиток из шиповника | 180 | 0,63 | 0,27 | 20,52 | 87,3 | **538** |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | **114** |
| **итого обед** |  | **700** | **23,42** | **20,20** | **95,2** | **665,32** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник  15.30 | Шанежка с картофелем | 60 | 6,3 | 6,2 | 33,2 | 214 | **572** |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60 | **503** |
| **итого полдник** |  | **260** | **6,4** | **6,2** | **48,2** | **274** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** |  | **1483** | **43,73** | **43,61** | **212,23** | **1429,08** |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»**

Неделя: вторая

День восьмой (среда) Утверждаю:

Сезон: весенний:

Возрастная категория: от 3 до 7 лет И.о. директора МБОУ«Гайнская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Носарева

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 180 | 6,44 | 8,46 | 25,92 | 205,56 | **272** |
| Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 17,4 | 87 | **507** |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/6 | 2,31 | 5,19 | 14,81 | 115,38 | **114/111** |
| **итого завтрак** |  | **416** | **13,55** | **13,41** | **58,08** | **407,65** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | **537** |
| **итого 2 завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | Салат из свежих помидоров | 50 | 0,45 | 5,1 | 3,6 | 62,0 | **21** |
| Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,31 | 3,6 | 7,67 | 68,4 | **133** |
| Тефтели из говядины с рисом ( ежики) | 70 | 6,65 | 10,71 | 7,98 | 154,7 | **395** |
| Картофельное пюре | 130 | 2,73 | 5,72 | 14,17 | 119,6 | **434** |
| Соус томатный | 30 | 0,32 | 1,11 | 2,08 | 19,68 | **462** |
|  | Кисель из клюквы | 180 | 0,09 | 0,0 | 20,7 | 86,4 | **516** |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | **114** |
| **итого обед** |  | **700** | **19,12** | **24,9** | **84,13** | **639,88** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| полдник | Блинчики с повидлом | 100/20 | 8,71 | 8,93 | 41,18 | 280,08 | **549** |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60 | **503** |
|  | фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | **118** |
| **итого полдник** |  | **420** | **9,21** | **9,33** | **65,98** | **387,08** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** |  | **1636** | **42,38** | **47,74** | **218,29** | **1480,61** |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»**

Неделя: вторая

День девятый (четверг) Утверждаю:

Сезон: весенний:

Возрастная категория: от 3 до 7 лет И.о. директора МБОУ«Гайнская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Носарева

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём и время пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  8.30-9.00 | Каша пшенная молочная жидкая | 180 | 7,02 | 7,76 | 29,16 | 206,46 | **273** |
| Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25,0 | 144,0 | **508** |
| Хлеб с маслом | 30/6 | 2,31 | 5,19 | 14,81 | 115,38 | **114/111** |
| **итого завтрак** |  | **416** | **12,93** | **16,25** | **68,97** | **465,84** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак  10.30-11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | **537** |
| **итого 2 завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед  12.00-13.00 | Салат из свеклы с яблоками | 50 | 0,6 | 2,7 | 5,65 | 49,5 | **55** |
| Рассольник домашний | 180 | 1,49 | 3,74 | 9,22 | 76,5 | **137** |
| Кура в соусе томатом | 100 | 11,29 | 11,34 | 3,44 | 161,28 | **410** |
| Рис отварной | 130 | 3,2 | 5,27 | 29,30 | 177,32 | **419** |
|  | Компот из плодов или ягод сушеных (курага) | 180 | 0,27 | 0,0 | 18,09 | 72,9 | **531** |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | **114** |
| **итого обед** |  | **700** | **21,41** | **23,53** | **91,22** | **678,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник  15.30 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,27 | 3,95 | 14,24 | 109,5 | **171** |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60 | **503** |
|  | Печенье или вафли | 25 | 0,7 | 0,83 | 19,3 | 87,5 | **607** |
| **итого полдник** |  | **375** | **5,07** | **4,78** | **48,54** | **257,0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** |  | **1591** | **39,91** | **44,66** | **218,83** | **1447,34** |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»**

Неделя: вторая

День десятый (пятница) Утверждаю:

Сезон: весенний:

Возрастная: категория: от 3 до 7 лет И.о. директора МБОУ«Гайнская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Носарева

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём и время пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  8.30-9.00 | Каша молочная пшеничная жидкая | 180 | 6,66 | 6,73 | 32,85 | 218,70 | **270** |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | **514** |
| Хлеб с сыром | 30/13 | 5,61 | 3,65 | 14,76 | 115,09 | **114/106** |
| **итого завтрак** |  | **423** | **15,47** | **13,08** | **63,51** | **412,79** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак  10.30-11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | **537** |
| **итого 2 завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед  12.00-13.00 | Салат овошной с зеленым горошком | 50 | 1,4 | 3,55 | 4,55 | 55,5 | **72** |
| Суп крестьянский с крупой | 180 | 1,53 | 3,67 | 10,48 | 81 | **160** |
| Суфле рыбное | 70 | 11,2 | 3,36 | 1,82 | 82,6 | **341** |
| Картофельное пюре | 130 | 2,73 | 5,72 | 14,17 | 119,6 | **434** |
| Соус томатный | 30 | 0,32 | 1,11 | 2,08 | 19,68 | **462** |
|  | Напиток клюквенный | 180 | 0,09 | 0,0 | 18,63 | 74,7 | **539** |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | **114** |
| **итого обед** |  | **700** | **21,83** | **17,89** | **81,25** | **574,08** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник  15.30 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100/20 | 15,84 | 16,63 | 15,77 | 280,5 | **319** |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61,0 | **505** |
| **итого полдник** |  | **320** | **15,94** | **16,63** | **30,98** | **341** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого за день** |  | **1543,0** | **53,74** | **47,70** | **185,84** | **1373,87** |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»**

Неделя: первая

День первый (понедельник) Утверждаю:

Сезон: весенний:

Возрастная категория: от 1,5- до 3 лет И.о. директора МБОУ«Гайнская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Носарева

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём и время пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  8.30-9.00 | Каша манная молочная жидкая | 150 | 4,65 | 5,6 | 23,14 | 161,55 | **268** |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,18 | 1,5 | 15,75 | 84,75 | **512** |
| Хлеб с маслом | 30/5 | 2,31 | 5,19 | 14,82 | 115,38 | **114/111** |
| **итого завтрак** |  | **335** | **9,14** | **12,29** | **53,71** | **361,68** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак  10.30-11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | **537** |
| **итого 2 завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед  12.00-13.00 | Салат из свежих помидоров | 30 | 0,3 | 3,06 | 1,05 | 33,0 | **30** |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1,62 | 4,04 | 3,4 | 52,4 | **152** |
| Суфле из кур | 50 | 9,26 | 11,30 | 2,30 | 147,9 |  |
| Картофельное пюре | 110 | 2,31 | 4,84 | 11,99 | 101,2 | **434** |
| Капуста тушеная | 20 | 0,74 | 0,72 | 0,78 | 12,6 | **428** |
|  | Компот из свежих плодов (яблоки) | 150 | 0,38 | 0,15 | 17,33 | 72,0 | **526** |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | **114** |
| **итого обед** |  | **560** | **18,41** | **24,51** | **61,45** | **536,6** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник  15.30 | Ватрушка «Лакомка» | 60 | 8,08 | 18,88 | 22,2 | 280,08 | **595** |
| Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,0 | 11,4 | 45,75 | **505** |
|  | фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | **118** |
| **итого полдник** |  | **310** | **8,55** | **19,28** | **43,4** | **372,83** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** |  | **1305** | **36,6** | **46,18** | **168,66** | **1317,11** |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»**

Неделя: первая

День: второй (вторник) Утверждаю:

Сезон: весенний:

Возрастная категория: от 1,5до 3 лет И.о. директора МБОУ«Гайнская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Носарева

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём и время пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  8.30-9.00 | Каша «Дружба» | 150 | 3,94 | 8,74 | 18,79 | 169,65 | **266** |
| Какао с молоком | 150 | 2,77 | 2,85 | 18,38 | 130,5 | **508** |
| Хлеб с маслом | 30 /5 | 2,31 | 5,19 | 14,82 | 115,38 | **114/111** |
| **итого завтрак** |  | **335** | **9,02** | **16,78** | **51,99** | **415,73** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак  10.30-11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | **537** |
| **итого 2 завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед  12.00-13.00 | Винегрет овощной | 30 | 0,39 | 3,24 | 2,04 | 39,0 | **82** |
| Суп картофельный с бобовыми | 150 | 1,38 | 2,55 | 9,0 | 64,8 | **149** |
| Пюре из говядины | 80 | 18,56 | 18,0 | 2,24 | 244,8 | **398** |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 4,1 | 0,49 | 21,29 | 106,26 | **297** |
|  | Напиток из шиповника | 150 | 0,53 | 0,22 | 17,1 | 72,75 | **538** |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | **115** |
| **итого обед** |  | **570** | **28,26** | **25,1** | **68,37** | **614,61** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник  15.30 | Крендель сахарный | 60 | 5,2 | 2,8 | 35,3 | 187 | **574** |
| Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0,0 | 11,25 | 45,0 | **503** |
| **итого полдник** |  | **210** | **5,27** | **2,8** | **46,55** | **232,0** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** |  | **1215** | **43,05** | **44,78** | **177,01** | **1407,34** |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»**

Неделя: первая

День: третий (среда) Утверждаю:

Сезон: весенний:

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет И.о. директора МБОУ«Гайнская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Носарева

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём и время пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  8.30-9.00 | Каша гречневая вязкая | 150 | 6,87 | 9,66 | 24,45 | 212,25 | **254** |
| Чай с молоком | 150 | 1,12 | 0,98 | 13,05 | 65,25 | **507** |
| Хлеб с сыром | 30/10 | 4,84 | 2,85 | 14,76 | 104,8 | **114/106** |
| **итого завтрак** |  | **340** | **12,83** | **13,49** | **52,26** | **382,3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак  10.30-11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | **537** |
| **итого 2 завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед  12.00-13.00 | Салат из свежих огурцов | 30 | 0,21 | 3,03 | 0,6 | 30,60 | **36** |
| Свекольник со сметаной | 150 | 1,31 | 2,67 | 7,22 | 58,2 | **136** |
| Котлеты рыбные любительские | 50 | 6,1 | 1,8 | 3,1 | 53 | **352** |
|  | Картофельное пюре | 110 | 2,31 | 4,84 | 11,99 | 101,2 | **434** |
|  | Соус томатный | 20 | 0,21 | 0,75 | 1,39 | 13,12 | **446** |
|  | Кисель из клюквы | 150 | 0,07 | 0,0 | 17,25 | 72,0 | **515** |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | **114** |
| **итого обед** |  | **560** | **14,01** | **13,49** | **66,15** | **445,54** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник  15.30 | Пудинг рисовый со сгущенным молоком | 100/20 | 3,9 | 4,05 | 27,8 | 163,5 | **289** |
|  | Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0,0 | 11,25 | 45,0 | **503** |
| **итого полдник** |  | **270** | **3,97** | **4,05** | **39,05** | **203,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** |  | **1270** | **31,31** | **31,13** | **167,56** | **1077,34** |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»**

Неделя: первая

День :четвертый (четверг) Утверждаю:

Сезон: весенний:

Возрастная категория: от 1,5до 3 лет И.о. директора МБОУ«Гайнская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Носарева

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём и время пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  8.30-9.00 | Каша ячневая вязкая | 150 | 4,8 | 8,55 | 26,82 | 203,4 | **261** |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,4 | 2,02 | 11,93 | 59,25 | **514** |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 2,31 | 5,19 | 14,81 | 115,38 | **114/111** |
| **итого завтрак** |  | **335** | **9,51** | **15,76** | **53,56** | **378,03** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак  10.30-11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | **537** |
| **итого 2 завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед  12.00-013.00 | Салат овощной с зеленым горошком | 30 | 0,84 | 2,13 | 2,73 | 33,3 | **72** |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,0 | 2,98 | 4,66 | 49,8 | **147** |
| Фрикадельки из кур | 50 | 7,56 | 5,4 | 4,68 | 95,04 | **415** |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6,27 | 5,74 | 27,19 | 185,57 | **243** |
|  | Соус молочный | 20 | 0,40 | 0,99 | 1,33 | 15,8 |  |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,38 | 0,0 | 20,25 | 82,5 | **527** |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | **115** |
| **итого обед** |  | **560** | **19,75** | **17,84** | **77,54** | **549,01** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник  15.30 | Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом | 60 | 6,0 | 3,9 | 49,4 | 257 | **561** |
| Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0,0 | 11,25 | 45,0 | **503** |
| **итого полдник** |  | **210** | **6,07** | **3,9** | **60,65** | **302** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** |  | **1205** | **35,83** | **37,60** | **201,85** | **1275,04** |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»**

Неделя: первая

День : пятый (пятница) Утверждаю:

Сезон: весенний:

Возрастная категория: от 3 до 7 лет И.о. директора МБОУ«Гайнская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Носарева

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём и время пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  8.30-9.00 | Каша пшенная молочная жидкая | 150 | 5,85 | 7,10 | 26,85 | 212,70 | **270** |
| Какао с молоком | 150 | 2,7 | 2,47 | 18,75 | 108,0 | **508** |
| Хлеб с сыром | 30/10 | 5,61 | 3,65 | 14,76 | 115,09 | **114/106** |
| **итого завтрак** |  | **340** | **13,39** | **12,42** | **60,36** | **425,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак  10.30-11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | **537** |
| **итого 2 завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед  12.00-13.00 | Салат из свеклы отварной | 30 | 0,45 | 1,65 | 2,52 | 26,7 | **51** |
| Рассольник Ленинградский | 150 | 1,23 | 3,15 | 9,75 | 72,75 | **139** |
| Голубцы ленивые | 50 | 4,25 | 4,15 | 2,00 | 62,50 | **377** |
| Картофельное пюре | 110 | 2,31 | 4,84 | 11,99 | 101,2 | **434** |
|  | Соус томатный | 20 | 0,21 | 0,75 | 1,39 | 13,12 | **462** |
|  | Напиток клюквенный | 150 | 0,08 | 0,0 | 15,53 | 62,25 | **539** |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,60 | 117,5 | **114** |
| **итого обед** |  | **560** | **12,12** | **14,94** | **67,78** | **459,02** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник  15.30 | Сырники запеченные со сгущенным молоком | 100/20 | 15,04 | 12,8 | 21,44 | 254,4 | **327** |
| Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0,0 | 11,25 | 45,0 | **503** |
|  | фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | **118** |
| **итого полдник** |  | **370** | **15,51** | **13,2** | **42,49** | **299,4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего на день** |  | **1370** | **41,52** | **40,66** | **180,73** | **1229,92** |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»**

Неделя: вторая

День: шестой (понедельник) Утверждаю:

Сезон: весенний:

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет И.о. директора МБОУ«Гайнская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Носарева

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём и время пищи** | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Неделя 1**  **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  8.30-9.00 | Каша манная молочная жидкая | 150 | 5,58 | 6,71 | 27,77 | 193,86 | **268** |
| Какао с молоком | 150 | 3,7 | 3,8 | 24,5 | 147 | **510** |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 2,31 | 5,19 | 14,81 | 115,38 | **114/111** |
| **итого завтрак** |  | **335** | **11,59** | **15,7** | **67,08** | **456,24** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак  10.30-11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | **537** |
| **итого 2 завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед  12.00-13.00 | Салат из свежых помидоров и огурцов | 30 | 0,27 | 1,53 | 1,08 | 19,2 | **31** |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1,62 | 1,71 | 11,29 | 66,75 | **152** |
| Котлеты рыбные | 50 | 6,95 | 1,05 | 4,8 | 56,5 | **351** |
| Картофельное пюре | 110 | 2,31 | 4,84 | 11,99 | 101,2 | **434** |
| Соус томатный | 20 | 0,21 | 0,75 | 1,39 | 13,12 | **462** |
|  | Компот из плодов или ягод сушеных ( изюм) | 150 | 0,22 | 0,0 | 15,0 | 60,75 | **531** |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | **114** |
| **итого обед** |  | **560** | **15,59** | **10,28** | **70,15** | **317,22** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник  15.30 | Творожники песочные | 60 | 6,12 | 11,16 | 25,44 | 226,8 | **596** |
| Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,0 | 11,4 | 45,75 | **505** |
|  | фрукт | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 47 | **118** |
| **итого полдник** |  | **310** | **7,69** | **11,66** | **56,84** | **368,55** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** |  | **1305** | **35,36** | **37,74** | **204,42** | **1188,01** |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»**

Неделя: вторая

День седьмой (вторник) Утверждаю:

Сезон: весенний:

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет И.о. директора МБОУ«Гайнская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Носарева

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём и время пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  8.30-9.00 | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 4,15 | 6,46 | 24,3 | 172,0 | **274** |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79,0 | **514** |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 2,31 | 5,19 | 14,82 | 115,38 | **114/111** |
| **итого завтрак** |  | **335** | **9,66** | **14,35** | **55,02** | **366,38** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак  10.30-11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | **537** |
| **итого 2 завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед  12.00-13.00 | Винегрет овощной | 30 | 0,39 | 3,24 | 2,04 | 39,0 | **82** |
| Суп картофельный с бобовыми | 150 | 1,38 | 2,55 | 9,0 | 64,8 | **149** |
| Кнели из говядины | 50 | 8,2 | 6,5 | 2,8 | 106,0 | **384** |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 4,1 | 0,49 | 21,29 | 106,26 | **297** |
| Соус томатный | 20 | 0,21 | 0,75 | 1,39 | 13,12 | **462** |
|  | Напиток из шиповника | 150 | 0,53 | 0,22 | 17,1 | 72,75 | **538** |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | **114** |
| **итого обед** |  | **560** | **18,61** | **14,15** | **78,22** | **519,43** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник  15.30 | Шанежка с картофелем | 60 | 6,3 | 6,2 | 33,2 | 214 | **572** |
| Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0,0 | 11,25 | 45,0 | **503** |
| **итого полдник** |  | **210** | **6,37** | **6,2** | **44,45** | **259** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** |  | **1205** | **35,14** | **34,80** | **187,79** | **1190,81** |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»**

Неделя: вторая

День восьмой (среда) Утверждаю:

Сезон: весенний:

Возрастная категория: от 1,5до 3 лет И.о. директора МБОУ«Гайнская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Носарева

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём и время пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **День 8** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  8.30-9.00 | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 150 | 5,37 | 7,0 | 21,6 | 171,3 | **272** |
| Чай с молоком | 150 | 1,12 | 0,98 | 13,05 | 65,25 | **507** |
| Хлеб с сыром | 30/10 | 4,84 | 2,85 | 14,76 | 104,8 | **114/106** |
| **итого завтрак** |  | **340** | **11,33** | **10,83** | **49,41** | **341,35** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак  10.30-11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | **537** |
| **итого 2 завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед  12.00-13.00 | Салат из свежих помидор | 30 | 0,3 | 3,06 | 1,05 | 33,0 | **30** |
| Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,09 | 3,0 | 6,39 | 57,0 | **133** |
| Тефтели из говядины с рисом (« ежики») | 50 | 6,9 | 6,35 | 4,35 | 102,0 | **395** |
| Картофельное пюре | 110 | 2,31 | 4,84 | 11,99 | 101,2 | **434** |
| Соус томатный | 20 | 0,21 | 0,75 | 1,39 | 13,12 | **462** |
|  | Кисель из клюквы | 150 | 0,07 | 0,0 | 17,25 | 72,0 | **516** |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | **114** |
| **итого обед** |  | **560** | **14,65** | **18,4** | **68,13** | **500,02** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник  15.30 | Блинчики с повидлом | 100/20 | 8,71 | 8,93 | 41,18 | 280,08 | **549** |
| Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0,0 | 11,25 | 45,0 | **503** |
|  | фрукт | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 47 | **118** |
| **итого полдник** |  | **370** | **10,28** | **9,43** | **73,43** | **421,08** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** |  | **1370** | **36,76** | **38,76** | **201,07** | **1308,45** |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»**

Неделя: вторая

День девятый (четверг) Утверждаю:

Сезон: весенний:

Возрастная категория: от 1,5до 3лет И.о. директора МБОУ«Гайнская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Носарева

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём и время пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  8.30-9.00 | Каша пшенная молочная жидкая | 150 | 5,85 | 7,1 | 26,85 | 212,7 | **273** |
| Какао с молоком | 150 | 2,7 | 2,47 | 18,75 | 108,0 | **508** |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 2,31 | 5,19 | 14,82 | 115,38 | **114/111** |
| **итого завтрак** |  | **335** | **10,86** | **14,76** | **60,42** | **436,08** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак  10.30-11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | **537** |
| **итого 2 завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед  12.00-13.00 | Салат из свеклы с яблоками | 30 | 0,6 | 2,7 | 5,65 | 49,5 | **55** |
| Рассольник домашний | 150 | 1,24 | 3,12 | 7,68 | 63,75 | **137** |
| Кура в соусе томатом | 80 | 8,98 | 8,91 | 2,71 | 126,72 |  |
| Рис отварной | 110 | 2,7 | 4,45 | 24,79 | 150,0 | **419** |
|  | Компот из плодов или ягод сушеных ( изюм) | 150 | 0,22 | 0,0 | 15,0 | 60,75 | **531** |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | **114** |
| **итого обед** |  | **570** | **17,78** | **19,01** | **77,51** | **434,52** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник  15.30 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,27 | 3,95 | 14,24 | 109,5 | **171** |
| Чай с сахаром | 150 | 0,07 | 0,0 | 11,25 | 45,0 | **503** |
|  | Вафли или печенье | 25 | 0,7 | 0,83 | 19,3 | 87,5 | **607** |
| **итого полдник** |  | **325** | **5,07** | **4,78** | **44,79** | **242** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** |  | **1330,0** | **34,18** | **38,65** | **192,82** | **1158,60** |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»**

Неделя: вторая

День десятый (пятница) Утверждаю:

Сезон: весенний:

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет И.о. директора МБОУ«Гайнская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Носарева

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём и время пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак  8.30 -9.00 | Каша молочная пшеничная жидкая | 150 | 5,55 | 5,61 | 27,3 | 182,25 | **270** |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,4 | 2,02 | 11,93 | 59,25 | **514** |
| Хлеб с сыром | 30/10 | 4,84 | 2,85 | 14,76 | 104,8 | **114/106** |
| **итого завтрак** |  | **340** | **12,79** | **10,48** | **53,99** | **346,30** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак  10.30-11.00 | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | **537** |
| **итого 2 завтрак** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед  12.00-13.00 | Салат овощной с зеленым горошком | 30 | 1,4 | 3,55 | 4,55 | 55,5 | **72** |
| Суп крестьянский с крупой | 150 | 1,27 | 3,06 | 8,73 | 67,5 | **160** |
| Суфле рыбное | 50 | 8,0 | 2,4 | 1,3 | 59,0 | **341** |
| Картофельное пюре | 110 | 2,31 | 4,84 | 11,99 | 101,2 | **434** |
| Соус томатный | 20 | 0,21 | 0,75 | 1,39 | 13,12 | **462** |
|  | Напиток клюквенный | 150 | 0,08 | 0,0 | 15,53 | 62,25 | **539** |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | **114** |
| **итого обед** |  | **560** | **17,23** | **15,98** | **68,09** | **476,07** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник  15.30 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100/20 | 15,84 | 16,63 | 15,77 | 280,5 | **319** |
| Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,0 | 11,4 | 45,75 | **505** |
| **итого полдник** |  | **270** | **15,91** | **16,63** | **27,17** | **326,25** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день** |  | **1265** | **46,43** | **43,19** | **159,35** | **1194,62** |  |