

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 6
им. В.А. Горишнего»
И.А. Клименко

Двухнедельное меню

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет

Симферополь, 2024г

2-й день Вторник Неделя: первая	Наименование блюд	№ рецептуры	2-3 года					3-7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша молочная манная	168	150	3.40	3.96	22.94	141.0	180	4.52	4.07	30.57	177.0
	Чай с лимоном	393	150	0.07	0.01	7.10	29	180	0.12	0.03	10.20	41
	Батон со сливочным маслом	1	30/6	3.9	8.7	24.7	68	40/10	3.9	8.7	24.7	68
Итого			336					410				
2-й завтрак	Сок	418	150	1.2	0.2	2.3	10.6	180	1.2	0.2	2.3	10.6
Обед	Суп гречневый	101	150	2.40	2.40	35.60	192.10	250	2.40	2.40	35.60	192.10
	Бефстроганов с печенью	748	120	9.27	5.7	17	176	160	10.8	6.6	19.8	180
	Каша рассыпчатая Артек	179	100	4.94	0.04	4.28	31.86	150	4.94	0.04	4.28	31.86
	Салат из свежей капусты с морковью	218	50	4.5	4.4	31.41	187	50	4.5	4.4	31.41	187
	Компот из сухофруктов	20	150	0.56	2.43	3.6	34.96	180	0.84	3.64	5.41	52.44
	Хлеб ржаной	394	30	0.17	-	21.1	82.3	45	0.17	-	21.1	82.3
	Хлеб пшеничный	1	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96
Итого			630					880				
Полдник	Пудинг творожный со сгущенным молоком	249	100/20	16.1	13.4	32.3	306.3	100/20	16.1	13.4	32.3	306.3
	Чай с сахаром	411	150	27.7	0.0	0.0	13.0	180	27.7	0.0	0.0	13.0
	Фрукт	336	75	1.4	0.5	18.9	86.4	90	1.4	0.5	18.9	86.4
Итого			345					390				
Всего			1 461					1 860				

1-й день Понедельник Неделя: первая	Наименование блюд	№ рецептуры	2-3 года					3-7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша молочная пшеничная	101	150	7.68	9.7	32.1	24.6	180	7.68	9.7	32.1	246
	Чай с лимоном	393	150	0.07	0.01	7.10	29	180	0.12	0.03	10.20	41
	Бутерброд с маслом сливочным	1	30/6	3.9	8.7	24.7	68	40/10	3.9	8.7	24.7	68
Итого			336					410				
2-й завтрак	Ряженка	419	150	6	2	8.4	80	180	6	2	8.4	80
Обед	Борщ со сметаной	63	150/5	3.1	2.4	18.6	133.5	250/10	3.1	2.4	18.6	133.5
	Котлета рыбная	272	60	11.16	3.90	9.04	344	80	11.16	3.90	9.04	344
	Картофельное пюре	339	130	4.5	6.1	29.0	187.6	150	4.5	6.1	29.0	187.6
	Консервированный огурец		50					50				
	Компот из св. фруктов	372	150	0.12	12.0	17.91	73.2	180	0.16	0.16	23.88	97.6
	Хлеб ржаной	1	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96
	Хлеб пшеничный	1	30	2.13	0.33	13.92	6.87	45	3.19	0.49	20.43	103
Итого			615					745				
	Оладьи с джемом	449	130/15	11.5	14.5	62.8	429.0	150/15	12.2	10.29	70.7	421.0
	Чай с сахаром	411	150	27.7	0.0	0.0	13.0	180	27.7	0.0	0.0	13.0
	Яблоки	336	80	1.4	0.5	18.9	86.4	90	1.4	0.5	18.9	86.4
Итого			375					435				
Всего			1 476					1 770				

3-й день Среда Неделя: первая	Наименование блюд	№ рецептуры	2-3 года					3-7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	168	150	4.05	5.69	20.36	149.0	180	5.39	6.38	27.13	187.0
	Какао с молоком	416	150	4.4	4.8	23.4	145.6	180	4.4	4.8	23.4	145.6
	Бутерброд с маслом и сыром	3	30/5/10	3.9	8.7	24.7	68	30/5/15	3.9	8.7	24.7	68
Итого			345					410				
2-й завтрак	Фрукт	336	75	1.4	0.5	18.9	86.4	90	1.4	0.5	18.9	86.4
Обед	Суп Крестьянский	86	150	1.38	4.64	9.25	84.35	250	2.31	7.73	15.42	140.58
	Куриное бедро запеченное с овощами	320	60	14.62	13.24	2.73	317.9	80	14.62	13.24	2.73	317.9
	Каша гречневая рассыпчатая	313	100	5.73	4.06	25.76	162	150	8.59	6.09	38.64	243
	Салат из квашеной капусты	81	50	1.58	4.99	7.66	83.20	100	1.58	4.99	7.66	83.20
	Компот из с/ф	394	150	0.17	-	21.1	82.3	180	0.17	-	21.1	82.3
	Хлеб ржаной	1	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96
Итого			540					805				
Полдник	Расстегай с рыбой	454	60	7.84	5.06	20.41	167.0	80	10.45	6.74	27.21	222.0
	Салат «Зимний»	25	150	3.94	10.48	19.55	188.4	200	3.94	10.48	19.55	188.4
	Чай с сахаром	411	150	27.7	0.0	0.0	13.0	180	27.7	0.0	0.0	13.0
	Хлеб пшеничный	1	30	2.13	0.33	13.92	6.87	30	3.19	0.49	20.43	103
Итого			410					490				
Всего			1 370					1 795				

4-й день Четверг Неделя: первая	Наименование блюд	№ рецептуры	2-3 года					3-7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша гречневая молочная	168	150	4.67	4.86	20.94	146.0	180	6.21	5.28	27.90	184.0
	Кофейный напиток	414	150	2.85	2.41	14.36	131.7	180	2.85	2.41	14.36	131.7
	Бутерброд с джемом	2	20/5/20	2.03	3.2	11.34	127	40/5/20	2.95	4.64	16.38	184
Итого			336					410				
2-й завтрак	Молоко кипяченое	419	150	5.8	5	9.6	108	180	5.8	5	9.6	108
	Печенье		15	1.5	2	14.9	83.4	20	1.5	2	14.9	83.4
Обед	Суп с макаронными изделиями	88	150	8.1	6.1	15.9	175.0	250	8.1	6.1	15.9	175.0
	Плов из птицы	304	150	14.17	11.96	25.08	264	200	19.33	16.19	33.99	359
	Салат из отварной свеклы	35	50	16.67	41.78	81.99	227	60	16.67	41.78	81.99	227
	Компот из апельсинов	374	150	0.33	0.075	25.49	97.95	180	0.45	0.01	33.49	138.6
	Хлеб ржаной	1	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96
	Хлеб пшеничный	1	30	2.13	0.33	13.92	6.87	45	3.19	0.49	20.43	103
Итого			560					780				
Полдник	Лапшевник с творогом	226	155	13.31	11.66	31.20	283	205	13.31	11.66	31.20	283
	Яблоко	336	75	1.4	0.5	18.9	86.4	90	1.4	0.5	18.9	86.4
	Чай с сахаром	411	150	27.7	0.0	0.0	13.0	180	27.7	0.0	0.0	13.0
Итого			380					475				
Всего			1 441					1 865				

5-й день Пятница Неделя: первая	Наименование блюд	№ рецептуры	2-3 года					3-7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	168	150	4.05	5.69	20.36	149.0	180	5.39	6.38	27.13	187.0
	Какао с молоком	416	150	3.15	2.72	12.96	168.3	180	3.15	2.72	12.96	168.3
	Бутерброд с маслом сливочным	1	30/6	3.9	8.7	24.7	68	40/10	3.9	8.7	24.7	68
Итого			336					410				
2-й завтрак	Ряженка	419	150	6	2	8.4	80	180	6	2	8.4	80
Обед	Суп свекольник	65	150	2.7	4.01	11.2	103	250	2.7	4.01	11.2	103
	Тефтели мясные крупяные с соусом	286	100\40	6.8	9	9.1	82.6	180/ 50	8.5	12	15.2	99.6
	Картофель отварной	318	130	2.9	4.4	2.08	146	150	2.9	4.4	2.08	146
	Напиток из плодов шиповника	398	150	0.51	0.21	14.23	61	180	0.61	0.25	18.67	91
	Хлеб ржаной	1	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96
	Хлеб пшеничный	1	30	2.13	0.33	13.92	6.87	45	3.19	0.49	20.43	103
Итого			630					900				
	Макароны запеченные с сыром	221	150/6	4.5	4.4	31.41	187	200/6	4.5	4.4	31.41	187
	Чай с сахаром	411	150	27.7	0.0	0.0	13.0	180	27.7	0.0	0.0	13.0
	Фрукты по сезону	336	75	1.4	0.5	18.9	86.4	90	1.4	0.5	18.9	86.4
Итого			381					476				
Всего			1 497					1 936				

7-й день Вторник Неделя: вторая	Наименование блюд	№ рецептуры	2-3 года					3-7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша молочная манная	168	150	3.40	3.96	22.94	141.0	180	4.52	4.07	30.57	177.0
	Чай с лимоном	393	150	0.07	0.01	7.10	29	180	0.12	0.03	10.20	41
	Бутерброд с маслом и сыром	3	30/5/10	3.9	8.7	24.7	68	30/5/15	3.9	8.7	24.7	68
Итого			336					410				
2-й завтрак	Напиток кисломолочный	419	150	6	2	8.4	80	180	6	2	8.4	80
Обед	Борщ со сметаной	81	150/5	3.29	3.07	9.79	81	250/10	5.49	5.27	16.32	135
	Суфле из печени	9	100	7.7	7.7	24	182	130	10.2	13	25	194
	Каша гречневая рассыпчатая	313	100	5.73	4.06	25.76	162	150	8.59	6.09	38.64	243
	Салат из свежей капусты с морковью	20	50	0.56	2.43	3.6	34.96	50	0.84	3.64	5.41	52.44
	Компот из сухофруктов	394	150	0.17	-	21.1	82.3	180	0.17	-	21.1	82.3
	Хлеб ржаной	1	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96
Итого			585					815				
Полдник	Винегрет	45	150	0.54	2.47	3.37	36.72	180	0.81	3.70	5.06	54.96
	Омлет натуральный	215	85	7.52	13.46	1.57	157	105	9.28	18.03	1.86	193
	Хлеб пшеничный	1	30	2.13	0.33	13.92	6.87	45	3.19	0.49	20.43	103
	Чай с сахаром	411	150	27.7	0.0	0.0	13.0	180	27.7	0.0	0.0	13.0
Итого			415					510				
Всего			1 486					1 915				

6-й день Понедельник Неделя: вторая	Наименование блюд	№ Рецептуры	2-3 года					3-7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	168	150	4.05	5.69	20.36	149.0	180	5.39	6.38	27.13	187.0
	Чай с лимоном	393	150	0.07	0.01	7.10	29	180	0.12	0.03	10.20	41
	Бутерброд с маслом	1	30/6	3.9	8.7	24.7	68	40/10	3.9	8.7	24.7	68
Итого			336					410				
2-й завтрак	Напиток кисломолочный	419	150	6	2	8.4	80	180	6	2	8.4	80
Обед	Суп с клецками		150					250				
	Котлета рыбная	272	60	11.16	3.90	9.04	344	80	11.16	3.90	9.04	344
	Картофельное пюре	339	130	4.5	6.1	29.0	187.6	150	4.5	6.1	29.0	187.6
	Консервированный огурец		50					50				
	Компот из свежих фруктов	372	150	0.12	0.12	17.91	73.2	180	0.16	0.16	23.88	97.6
	Хлеб ржаной	1	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96
	Хлеб пшеничный	1	30	2.13	0.33	13.92	6.87	45	3.19	0.49	20.43	103
Итого			600					800				
Полдник	Сырники со сгущенкой	245	100/20	18.69	12.67	11.4	234	150/20	18.69	12.67	11.4	234
	Чай с сахаром	411	150	27.7	0.0	0.0	13.0	180	27.7	0.0	0.0	13.0
	Фрукты по сезону	336	75	1.4	0.5	18.9	86.4	90	1.4	0.5	18.9	86.4
Итого			345					440				
Всего			1 431					1 828				

8-й день Среда Неделя: вторая	Наименование блюд	№ рецептуры	2-3 года					3-7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша гречневая молочная	168	150	4.67	4.86	20.94	146.0	180	6.21	5.28	27.90	184.0
	Чай с лимоном	393	150	0.07	0.01	7.10	29	180	0.12	0.03	10.20	41
	Бутерброд с джемом	2	20/5/20	2.03	3.2	11.34	127	40/5/20	2.95	4.64	16.38	184
Итого			345					425				
2-й завтрак	Фрукты по сезону	336	75	1.4	0.5	18.9	86.4	90	1.4	0.5	18.9	86.4
Обед	Суп гороховый с гренками	73	150/10	0.97	3.04	6.56	62	250/10	7.62	5.06	10.93	104
	Котлета куриная	276	60	18.35	4.70	16.32	180	80	22.02	6.79	19.95	259
	Отварные макароны	218	150	4.5	4.4	31.41	187	200	4.5	4.4	31.41	187
	Салат из свежей капусты с морковью	20	50	0.56	2.43	3.6	34.96	50	0.84	3.64	5.41	52.44
	Компот из шиповника	372	150	0.12	12.0	17.91	73.2	180	0.16	0.16	23.88	97.6
	Хлеб ржаной	1	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96
Итого			600					815				
	Суфле рыбное	268	60/5	9.54	5.31	2.44	96	70/5	11.03	6.4	2.87	112.8
	Салат из свеклы	33	50	0.77	2.43	3.34	37.56	60	0.85	3.65	5.19	56.34
	Фрукты по сезону	336	75	1.4	0.5	18.9	86.4	90	1.4	0.5	18.9	86.4
	Чай с лимоном	393	150	0.07	0.01	7.10	29	180	0.12	0.03	10.20	41
	Хлеб пшеничный	1	30	2.13	0.33	13.92	6.87	45	3.19	0.49	20.43	103
Итого			370					450				
Всего			1 390					1 780				

9-й день Четверг Неделя: вторая	Наименование блюд	№ рецептуры	2-3 года					3-7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная	101	150	7.68	9.7	32.1	24.6	180	7.68	9.7	32.1	246
	Чай с лимоном	393	150	0.07	0.01	7.10	29	180	0.12	0.03	10.20	41
	Бутерброд с маслом и сыром	3	30/5/10	3.9	8.7	24.7	68	30/5/15	3.9	8.7	24.7	68
Итого			345					425				
2-й завтрак	Какао с молоком	416	150	4.4	4.8	23.4	145.6	180	4.4	4.8	23.4	145.6
	Печенье		15	1.5	2	14.9	83.4	20	1.5	2	14.9	83.4
Обед	Рассольник Ленинградский	63	150	3.1	2.4	18.6	133.5	250	3.1	2.4	18.6	133.5
	Птица тушеная в соусе с овощами	302	180	11.94	8.64	20.88	209	230	11.37	7.37	20.88	195
	Салат из квашеной капусты	81	50	1.58	4.99	7.66	83.20	100	1.58	4.99	7.66	83.20
	Компот из зам. ягоды	394	150	0.17	-	21.1	82.3	180	0.17	-	21.1	82.3
	Хлеб ржаной	1	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96
	Хлеб пшеничный	1	30	2.13	0.33	13.92	6.87	45	3.19	0.49	20.43	103
Итого			590					850				
Полдник	Вареники ленивые	230	125/5	17.13	15.17	17.71	276	155/10	21.89	16.03	22.6	321
	Чай с сахаром	411	150	27.7	0.0	0.0	13.0	180	27.7	0.0	0.0	13.0
	Фрукты по сезону	336	75	1.4	0.5	18.9	86.4	90	1.4	0.5	18.9	86.4
Итого			355					435				
Всего			1 455					1 910				

10-й день Пятница Неделя: вторая	Наименование блюд	№ рецептуры	2-3 года					3-7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	93	150	4.3	3.5	14.12	108	180	7.18	6.5	23.54	181
	Чай с лимоном	393	150	0.07	0.01	7.10	29	180	0.12	0.03	10.20	41
	Бутерброд с маслом	1	30/6	3.9	8.7	24.7	68	40/10	3.9	8.7	24.7	68
Итого			336					410				
2-й завтрак	Сок	419	150	6	2	8.4	80	180	6	2	8.4	80
Обед	Суп рисовый	65	150	2.7	4.01	11.2	103	250	2.7	4.01	11.2	103
	Жаркое по-домашнему	276	150	18.35	4.70	16.32	180	200	22.02	6.79	19.95	259
	Консервированный огурец		50					50				
	Компот из сухофруктов	394	150	0.17	-	21.1	82.3	180	0.17	-	21.1	82.3
	Хлеб ржаной	1	30	1.56	0.36	13.29	64.2	45	2.34	0.54	19.93	96
	Хлеб пшеничный	1	30	2.13	0.33	13.92	6.87	45	3.19	0.49	20.43	103
Итого			560					770				
Полдник	Блины с джемом	53	150/20	5.1	3.1	32.6	189	150/20	5.1	3.1	32.6	189
	Яблоко	336	75	1.4	0.5	18.9	86.4	90	1.4	0.5	18.9	86.4
	Чай с сахаром	411	150	27.7	0.0	0.0	13.0	180	27.7	0.0	0.0	13.0
Итого			395					440				
Всего			1 441					1 800				