

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: ООО "Домашняя Кухня"

Фефилов Александр Владимирович

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

"Якутская СОШ"

Красноперова Марина Николаевна

Красноперова М. И.

16.01.2024



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Сезон: осень-зима

Категория: Дети с 3-х до 7-ми лет

Меню

День: первый Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	9,81	14,95	40,59	329,79	129
2	Какао с молоком	180	2,97	0,95	13,22	63,41	149
3	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	ТТК
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Яблоко/печенье-яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68	ТТК
Итого завтрак:		510	14,76	16,90	82,08	518,69	
ОБЕД							
1	Огурец соленый (нарезка)	50	0,40	0,05	1,15	6,60	5761
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,92	1,87	14,64	81,87	46
3	Котлеты, биточки, пшеница	70	10,66	12,67	18,57	225,45	181
4	Каша гречневая вязкая	130	4,16	4,21	18,17	126,75	106
5	Компот из черноплодной рябины	180	0,00	0,00	8,80	33,50	ТТК
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		670	21,05	19,36	85,94	589,64	
ПОЛДНИК							
1	Запеканка из творога	100	10,50	13,02	27,89	295,97	149
2	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	ТТК
3	Компот из кураги	180	0,88	0,05	19,50	73,60	253
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		320	14,25	14,91	67,92	477,83	
Итого завтрак, обед, полдник:			50,06	51,17	235,94	1 586,16	

Меню

День: второй Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша рисовая молочная вязкая	200	10,60	16,10	41,92	307,35	130
2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	8,29	32,29	628
3	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	6
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,75	0,00	15,15	64,00	268
Итого завтрак:		508	15,15	18,87	76,02	485,60	
ОБЕД							
1	Пшеничные шны с курицей	180	2,32	2,68	12,67	122,67	63
2	Котлеты рыбные "Любительские" (гербуша)	70	11,30	9,50	12,90	166,59	90
3	Пюре картофельное	150	3,08	5,49	21,53	146,68	92
4	Компот из яблок	180	0,14	0,13	11,97	47,06	251
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		640	20,75	18,36	83,68	598,47	
ПОЛДНИК							
1	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	50	0,70	2,98	4,54	45,06	34
2	"Гребешок" из дрожжевого теста	75	9,21	10,60	37,70	306,75	285
3	Чай с лимоном	180	0,22	0,05	12,66	50,05	629
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		325	11,56	13,77	64,33	446,64	
Итого завтрак, обед, полдник:			47,47	51,00	224,02	1 530,71	

Меню

День: третий Неделя: первая							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша манная молочная вязкая	200	8,96	15,70	43,39	322,26	125
2	Кофейный напиток на молоке	180	2,49	0,51	14,12	63,04	148
3	Масло сливочное	8	0,00	6,93	0,00	62,34	5
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	тгк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,67	267
Итого завтрак:		508	13,33	23,88	77,66	542,21	
ОБЕД							
1	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,46	2,71	2,31	34,54	31
2	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,98	4,52	13,86	120,86	129
3	Фрикадельки "Петушок"	70	12,23	7,90	20,70	186,10	81
4	Капуста тушеная	130	2,99	4,20	15,82	122,51	228
5	Напиток из сока	180	0,22	0,04	12,39	48,84	160Т
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	тгк
Итого обед:		670	21,79	19,93	89,69	628,32	
ПОЛДНИК							
1	Макаронь отварные с сыром	150	8,98	8,71	30,53	245,32	98
2	Компот из изюма	180	0,38	0,00	22,32	85,20	154
3	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	89,57	тгк
Итого полдник:		370	12,22	8,99	71,71	420,09	
Итого завтрак, обед, полдник:			47,34	52,80	239,06	1 590,62	

Меню

День: четвертый Неделя: первая							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочная	200	9,00	16,20	14,60	215,12	128
2	Чай с молоком или сливками	180	1,39	1,42	10,21	57,12	630
3	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	тгк
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	тгк
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Яблоко/печеное яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68	тгк
Итого завтрак:		510	12,37	18,62	53,08	397,72	
ОБЕД							
1	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,41	4,38	9,86	85,84	39
2	Котлеты домашние	70	7,61	7,43	7,53	247,20	611/1
3	Гороховое пюре	130	7,41	9,30	58,84	257,30	468
4	Компот из кураги	180	0,88	0,05	19,50	73,60	253
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	тгк
Итого обед:		620	21,22	21,72	120,34	779,41	
ПОЛДНИК							
1	Сырники с морковью	100	7,64	8,63	33,93	252,80	144
2	Соус молочный сладкий	30	0,50	0,90	1,48	14,89	238
3	Молоко кипяченое	180	4,51	1,01	7,46	43,47	269
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	тгк
Итого полдник:		330	14,08	10,68	52,30	353,95	
Итого завтрак, обед, полдник:			47,67	51,02	225,72	1 533,08	

МЕНЮ

День: пятый Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеница молочная со с/м	200	8,90	15,39	38,80	372,11	257
2	Чай с лимоном	180	0,22	0,05	12,66	50,05	629
3	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	6
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,10	0,04	10,29	52,00	335/2
Итого завтрак:		508	12,86	18,21	72,41	556,11	
ОБЕД							
1	Салат из квашеной капусты	50	0,74	2,24	4,60	40,43	17
2	Сул-ляшша	180	1,70	3,50	31,10	128,40	151/1
3	Жаркое по-домашнему	200	15,90	12,99	32,96	332,70	394
4	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,01	12,08	46,13	153
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		670	22,44	19,30	105,35	663,12	
ПОЛДНИК							
1	Омлет натуральный с маслом	140	12,57	18,61	30,13	258,38	131
2	Компот из черноплодной рябины	180	0,00	0,00	8,80	33,50	ТТК
3	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		340	14,00	18,75	48,36	336,67	
Итого завтрак, обед, полдник:			49,30	56,26	226,12	1 555,90	

Меню

День: первый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша ячневая молочная	200	8,17	15,10	40,40	282,74	123
2	Какао с молоком	180	2,97	0,95	13,22	63,41	149
3	Масло сливочное	8	0,00	6,93	0,00	62,34	5
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,05	0,02	10,50	37,98	335/1
Итого завтрак:		508	12,73	23,60	74,78	500,38	
ОБЕД							
1	Щи из капусты с картофелем и сметаной	180	1,46	4,38	7,53	73,35	41
2	Гуляш из курницы	70	12,00	7,51	5,15	103,76	63
3	Рис прирущенный	130	9,20	5,42	33,80	277,10	211
4	Напиток апельсиновый	180	0,17	0,03	14,12	54,68	157
5	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
6	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		620	26,74	17,90	85,21	624,36	
ПОЛДНИК							
1	Салат "Удмуртский"	50	1,70	5,49	10,40	89,14	2
2	Печенье (порционно)	50	3,20	8,40	34,25	225,50	309
3	Компот из яблок	180	0,14	0,13	11,97	47,06	251
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		300	6,47	14,16	66,05	406,48	
Итого завтрак, обед, полдник:			45,94	55,67	226,04	1 531,23	

Меню

День: второй Неделя: вторая							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Сул молочный с макаронными изделиями	200	8,10	15,19	18,82	228,00	161
2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	8,29	32,29	628
3	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	ТТК
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из свежих ягод	100	0,10	0,04	10,29	52,00	335/2
Итого завтрак:		510	9,94	15,87	54,07	389,10	
ОБЕД							
1	Помидор свежий (нарезка)	50	0,52	0,09	2,37	11,95	576Т
2	Суп гороховый	180	6,54	6,68	21,56	180,06	47
3	Горбуша (филе), запеченная в сметанном соусе	70	11,83	7,16	9,36	245,61	162
4	Пюре картофельное	130	2,68	4,76	18,65	127,12	92
5	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,01	12,08	46,13	153
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		670	25,67	19,26	88,63	726,34	
ПОЛДНИК							
1	Яблоко/печеное яблоко	100	0,40	0,40	11,60	48,68	ТТК
2	Ватрушка с творогом	70	9,62	15,48	52,18	294,00	283/1
3	Компот из кураги	180	0,88	0,05	19,50	73,60	253
Итого полдник:		350	10,90	15,93	83,28	416,28	
Итого завтрак, обед, полдник:			46,51	51,05	225,98	1 531,71	

Меню

День: третий Неделя: вторая							
Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша "Дружба"	200	6,33	14,53	38,12	247,80	119
2	Кофейный напиток на молоке	180	2,49	0,51	14,12	63,04	148
3	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05	6
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	9,49	40,67	267
Итого завтрак:		508	12,81	17,91	72,39	433,46	
ОБЕД							
1	Винегрет овощной	50	0,68	3,04	5,18	49,28	8
2	Уха со взбитым яйцом	180	4,58	2,50	9,54	109,00	60
3	Печень по-строгановски	50/50	6,00	8,30	13,40	217,60	64
4	Каша гречневая вязкая	130	4,16	4,21	18,17	126,75	106
5	Компот из изюма	180	0,38	0,00	22,32	85,20	154
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		700	19,71	18,61	93,22	703,30	
ПОЛДНИК							
1	Омлет натуральный с маслом	140	12,57	18,61	30,13	258,38	131
2	Напиток из сока	180	0,22	0,04	12,39	48,84	160Т
3	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	89,57	ТТК
Итого полдник:		360	15,65	18,92	61,38	396,79	
Итого завтрак, обед, полдник:			48,16	55,45	227,00	1 533,55	

День: четвертый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша овсяная молочная	200	9,00	16,20	14,60	215,12	* 128
2	Чай с молоком или сливками	180	1,39	1,42	10,21	57,12	630
3	Масло сливочное	8	0,00	6,93	0,00	62,34	5
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Напиток лимонный	100	0,09	0,01	12,10	46,50	156
Итого завтрак:		508	12,02	25,16	47,57	434,99	
ОБЕД							
1	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	50	0,70	2,98	4,54	45,06	34
2	Суп из овощей	180	1,48	4,43	17,62	78,26	56
3	Котлета "Геркулес"	70	11,50	5,05	30,34	217,75	80
4	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,47	5,20	27,27	173,38	97
5	Напиток апельсиновый	180	0,17	0,04	14,11	54,68	157
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		670	22,24	18,25	118,49	684,60	
ПОЛДНИК							
1	Запеканка из творога	100	10,50	13,02	27,89	295,97	149
2	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	ТТК
3	Молоко кипяченое	180	4,51	1,01	7,46	43,47	269
4	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
Итого полдник:		320	17,88	15,87	55,88	447,71	
Итого завтрак, обед, полдник:			52,13	59,29	221,94	1 567,30	

Меню

День: пятый Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1	Каша манная молочная вязкая	200	8,96	15,70	43,39	322,26	125
2	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	8,29	32,29	628
3	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	ТТК
4	Батон	20	1,54	0,60	10,66	53,90	ТТК
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,75	0,00	15,15	64,00	268
Итого завтрак:		510	11,45	16,34	83,50	495,36	
ОБЕД							
1	Салат "Удмуртский"	50	1,70	5,49	10,40	89,14	2
2	Борщ сибирский со сметаной	180/5	1,48	3,51	9,10	70,31	113
3	Фрикадельки из мяса говядины	70	15,00	7,87	7,81	190,80	39/8
4	Картофель отварной	130	3,06	7,83	27,10	189,63	76
5	Компот из сухофруктов	180	0,19	0,01	12,08	46,13	153
6	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	ТТК
7	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	ТТК
Итого обед:		675	25,34	25,27	91,10	701,47	
ПОЛДНИК							
1	Плошка Московская (Медуза)	75	7,52	10,27	44,17	289,13	ТТК
2	Чай с лимоном	180	0,22	0,05	12,66	50,05	629
3	Кефир	100	2,90	2,50	4,00	50,00	270
Итого полдник:		355	10,64	12,82	60,83	389,18	
Итого завтрак, обед, полдник:			47,43	54,43	235,42	1 586,01	