

Согласовано:

Директор муниципального
автономного общеобразовательного
учреждения ООШ с.Метевбаш
муниципального района
Белебеевский район
Республики Башкортостан

И.В.Борисов

« 01 » 04 2024г.



Утверждаю:

ИИ Горбачевская И.И.

И.И.Горбачевская
« 01 » 04 2024г.



**Примерное 2-х недельное меню для организации питания
обучающихся в ГДО при ООШ с.Метевбаш
от 1,6 до 7 лет (весенне-летний период)**

УТВЕРЖДАЮ:

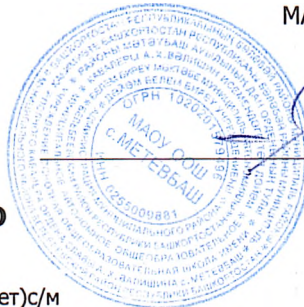
ИП Горбачевская И.И.

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ ООШ с. Метевбаш ГДО



Горбачевская И.И.



Борисов И.В.

МЕНЮ

Ясли (до 3х лет)с/м

Диета: Без диет

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы	№ реп
Завтрак						
Бутерброд с маслом 30/5 №1/2004	30/5	109	2,40	4,40	14,50	1
Суп молочный с рисовой крупой	200	109	3,52	4,08	14,48	94
Чай с сахаром	150	32	0,05	0,02	7,89	264
Итого за Завтрак	385	250	5,97	8,50	36,87	
Второй завтрак						
Сок шт"Малышам"	1/125	60			15,00	
Итого за Второй завтрак	125	60			15,00	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем №124/2004г	150/5	54	1,04	3,35	5,07	24/2004г
Мясо птицы, припущен. в том. соусе 45/45п/ф	45/45	252	19,83	17,99	2,93	ТТК
Макаронные изделия отварные №332/2004г	120/4	157	4,40	3,36	26,64	215
Напиток*из плодов шиповника №705/2004	150	83	0,50	0,20	20,20	297
Хлеб пшеничный д/п	30	78	2,40	0,30	16,50	
Хлеб ржано-пшеничный д/п	20	44	1,60	0,20	9,20	
Соль	3					ие №10
Итого за Обед	572	668	29,77	25,40	80,54	
Уплотненный полдник						
Каша гречневая вязкая (а) №289/2004г	120	99	3,10	3,17	14,68	302
Блины с маслом сливочным (2-й вариант) №304/2008г	50/3	145	3,70	7,00	16,40	227
Чай с сахаром	150	32	0,05	0,02	7,89	264
Хлеб пшеничный д/п	25	65	2,00	0,25	13,75	
Итого за Уплотненный полдник	348	341	8,85	10,44	52,72	
Итого		1 319	44,59	44,34	185,13	

//

//

УТВЕРЖДАЮ:

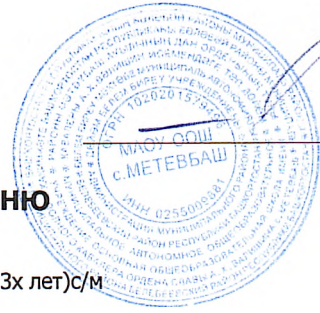
ИП Горбачевская И.И.

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ ООШ с. Метевбаш ГДО



Горбачевская И.И.



Борисов И.В.

МЕНЮ

Ясли (до 3х лет)с/м

Диета: Без диет

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы	№ реп
Завтрак						
Бутерброд с маслом 30/5 №1/2004	30/5	109	2,40	4,40	14,50	1
Каша рисовая молочная жидкая №311/2004г	150/4	164	3,80	5,90	23,70	197
Чай с молоком и сахаром	150	46	1,22	1,26	7,35	265
Итого за Завтрак	339	319	7,42	11,56	45,55	
Второй завтрак						
Сок шт"Малышам"	1/125	60			15,00	
Итого за Второй завтрак	125	60			15,00	
Обед						
Салат из свеклы с яблоками №51/2004г	40	32	0,40	2,00	3,30	26
Суп картофельный с бобовыми	200	101	4,10	3,00	14,44	139
Рагу овощное с отварным мясом п/ф	37,8/85,8	238	12,96	15,24	12,02	120
Соль	3					ие №10
Чай с сахаром	150	32	0,05	0,02	7,89	264
Хлеб пшеничный д/п	30	78	2,40	0,30	16,50	
Хлеб ржано-пшеничный д/п	20	44	1,60	0,20	9,20	
Итого за Обед	603	525	21,51	20,76	63,35	
Уплотненный полдник						
Каша пшеничная молоч. жидкая* №297/2004г	150/4	181	5,56	6,01	27,42	186
Кисель*из конц.на плод/ягод экстр. №648/2004г	150	57			15,00	300
Хлеб пшеничный д/п	30	78	2,40	0,30	16,50	
Итого за Уплотненный полдник	334	316	7,96	6,31	58,92	
Итого		1 220	36,89	38,63	182,82	

//

//

УТВЕРЖДАЮ:

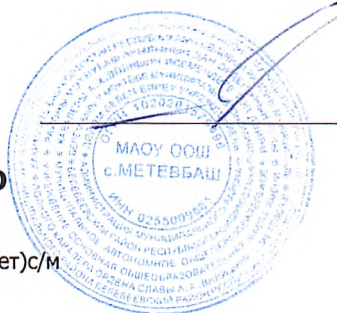
ИП Горбачевская И.И.

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ ООШ с. Метевбаш ГДО



Горбачевская И.И.



Борисов И.В.

МЕНЮ

Ясли (до 3х лет)с/м

Диета: Без диет

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы	№ реп
Завтрак						
Бутерброд с маслом 30/5 №1/2004	30/5	109	2,40	4,40	14,50	1
Омлет натуральный (90/4) №340/2004г	90/4	165	8,70	13,80	1,60	222
Чай с молоком и сахаром	150	46	1,22	1,26	7,35	265
Итого за Завтрак	279	320	12,32	19,46	23,45	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	46	0,50		10,00	0000157
Итого за Второй завтрак	100	46	0,50		10,00	
Обед						
Суп картофельный с клецками	200	89	1,38	5,02	9,46	61
Котлеты рыбные с соусом томатным	60/30	120	13,00	3,10	9,90	80
Рис припущенный №610,03	150	230	3,79	6,54	38,96	610,03
Напиток из смеси сухофруктов* №292/2015	150	67	0,70	0,03	15,40	292
Хлеб пшеничный д/п	30	78	2,40	0,30	16,50	
Хлеб ржано-пшеничный д/п	20	44	1,60	0,20	9,20	
Итого за Обед	640	628	22,87	15,19	99,42	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре №520/2004г	120	109	2,40	3,70	16,10	141
Компот из яблок №631/2004г	150	52	0,10	0,10	12,90	293
Хлеб пшеничный д/п	30	78	2,40	0,30	16,50	
Печенье порц.	40	167	3,20	4,80	20,32	30
Итого за Уплотненный полдник	340	406	8,10	8,90	65,82	
Итого		1 400	43,79	43,55	198,69	

//

//

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Горбачевская И.И.

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ ООШ с. Метевбаш ГДО

Горбачевская И.И.

Борисов И.В.

МЕНЮ

Ясли (до 3х лет)с/м

Диета: Без диет

Наименование	Вес блюда (гр)		Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы	№ реп
Завтрак							
Запеканка из творога со сгущ.молоком	110/10		259	23,37	8,57	21,09	237
Чай с сахаром*ТТК№12	150		18	0,01	0,02	4,60	282
Хлеб пшеничный д/п	30		78	2,40	0,30	16,50	
Итого за Завтрак	300		355	25,78	8,89	42,19	
Второй завтрак							
Яблоки (шт.)	100		46	0,40		9,80	346
Итого за Второй завтрак	100		46	0,40		9,80	
Обед							
Борщ со св.капустой и картофелем №110/2004	150/5		58	1,00	2,90	7,00	55
Котлеты мясные с том.соусом п/ф	60/30		179	9,87	11,79	8,34	93
Каша гречневая вязкая (а)№289/2004г	120		99	3,10	3,17	14,68	302
Напиток яблочный №701/2004г	150		67			17,63	298
Хлеб пшеничный д/п	20		52	1,60	0,20	11,00	
Хлеб ржано-пшеничный д/п	30		66	2,40	0,30	13,80	
Итого за Обед	565		521	17,97	18,36	72,45	
Уплотненный полдник							
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая 150/4	150/4		198	6,10	7,40	26,70	184
Хлеб пшеничный д/п	30		78	2,40	0,30	16,50	
Чай с молоком и сахаром*ТТК№12	150		38	1,01	1,05	6,13	283
Печенье порц.	40		167	3,20	4,80	20,32	30
Итого за Уплотненный полдник	374		481	12,71	13,55	69,65	
Итого			1 403	56,86	40,80	194,09	

//

//

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

ИП Горбачевская И.И.

МАОУ ООШ с. Метевбаш ГДО



Горбачевская И.И.



Борисов И.В.

МЕНЮ

Ясли (до 3х лет)с/м

Диета: Без диет

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы	№ реп
Завтрак						
Бутерброд с сыром 30/10 №1/2004	30/10	106	5,00	3,00	14,50	3
Каша рисовая молочная вязкая №302/2004г.	150/4	190	4,30	5,80	29,80	183
Чай с сахаром	150	32	0,05	0,02	7,89	264
Итого за Завтрак	344	328	9,35	8,82	52,19	
Второй завтрак						
Фрукт	100	44	0,40	0,40	9,80	346
Итого за Второй завтрак	100	44	0,40	0,40	9,80	
Обед						
Рассольник ленинградский №132/2004г	150/5	71	1,30	3,00	9,30	53
Биточки из мяса птицы с том.соусом п/ф	60/30	159	9,95	9,48	8,57	1
Картофельное пюре №520/2004г	120	109	2,40	3,70	16,10	141
Напиток лимонный №699/2004г	150	54	0,10	0,01	14,10	294
Хлеб пшеничный д/п	20	52	1,60	0,20	11,00	
Хлеб ржано-пшеничный д/п	20	44	1,60	0,20	9,20	
Итого за Обед	555	489	16,95	16,59	68,27	
Уплотненный полдник						
Пюре гороховое №107/2001г	100/3	160	9,80	3,40	22,10	107
Чай с сахаром	150	32	0,05	0,02	7,89	264
Хлеб пшеничный д/п	20	52	1,60	0,20	11,00	
Печенье порц.	25	104	2,00	3,00	12,70	30
Итого за Уплотненный полдник	298	348	13,45	6,62	53,69	
Итого		1 209	40,15	32,43	183,95	

//

//

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Горбачевская И.И.

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ ООШ с. Метевбаш ГДО

Горбачевская И.И.

Борисов И.В.

МЕНЮ

Если (до 3х лет)с/м

Диета: Без диет

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы	№ реп
Завтрак						
Бутерброд с маслом 30/5 №1/2004	30/5	109	2,40	4,40	14,50	1
Макарон.изд.с тертым сыром№333/2004г	120/15/5	209	8,00	7,40	26,70	333
Какао с молоком ТТК№15	150	70	2,70	2,00	9,90	288
Итого за Завтрак	325	388	13,10	13,80	51,10	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	46	0,50		10,00	0000157
Итого за Второй завтрак	100	46	0,50		10,00	
Обед						
Суп из овощей(Вариант-2)	200	190	1,75	4,87	26,15	64
Плов из мяса птицы	7,5/112,5	300	12,68	13,92	31,09	
Чай с сахаром	150	32	0,05	0,02	7,89	264
Хлеб пшеничный д/п	25	65	2,00	0,25	13,75	
Хлеб ржано-пшеничный д/п	20	44	1,60	0,20	9,20	
Соль	3					ие №10
Итого за Обед	548	631	18,08	19,26	88,08	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре№520/2004г	120	109	2,40	3,70	16,10	141
Чай с молоком и сахаром	150	46	1,22	1,26	7,35	265
Хлеб пшеничный д/п	25	65	2,00	0,25	13,75	
Печенье порц.	25	104	2,00	3,00	12,70	30
Итого за Уплотненный полдник	320	324	7,62	8,21	49,90	
Итого		1 389	39,30	41,27	199,08	

//

//

УТВЕРЖДАЮ:

ИИТ Горбачевская И.И.

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ ООШ с. Метевбаш ГДО



Горбачевская И.И.



Борисов И.В.

МЕНЮ

Ясли (до 3х лет)с/м

Диета: Без диет

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец
Завтрак						
Бутерброд с сыром 30/10 №1/2004	30/10	106	5,00	3,00	14,50	3
Каша гречневая молочная вязкая	150/4	200	6,76	6,76	27,80	185
Чай с лимоном и сахаром ТТК №12	150	27	0,10	0,03	6,50	284
Итого за Завтрак	344	333	11,86	9,79	48,80	
Второй завтрак						
Яблоки (шт.)	100	46	0,40		9,80	346
Итого за Второй завтрак	100	46	0,40		9,80	
Обед						
Салат из свеклы с раст.маслом №64/2003г	40	42	0,50	2,90	3,20	24
Суп-лапша	150	73	1,67	3,17	9,37	
Жаркое по-домашнему п/ф	25/125	215	9,63	11,76	17,57	
Напиток*из плодов шиповника №705/2004	150	83	0,50	0,20	20,20	297
Хлеб пшеничный д/п	30	78	2,40	0,30	16,50	
Хлеб ржано-пшеничный д/п	20	44	1,60	0,20	9,20	
Соль	3					ие №10
Итого за Обед	543	535	16,30	18,53	76,04	
Уплотненный полдник						
Суп молочный с пшеном №161/2004	150	92	3,38	3,30	12,08	75
Блины с маслом сливочным (2-й вариант) №304/2008г	50/3	145	3,70	7,00	16,40	227
Чай с сахаром	150	32	0,05	0,02	7,89	264
Итого за Уплотненный полдник	353	269	7,13	10,32	36,37	
Итого		1 182	35,68	38,64	171,00	

//

//

УТВЕРЖДАЮ:

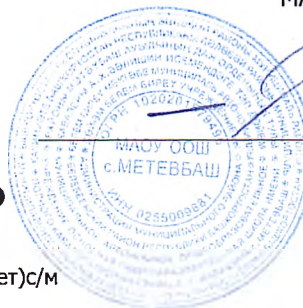
ИП Горбачевская И.И.

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ ООШ с. Метевбаш ГДО



Горбачевская И.И.



Борисов И.В.

МЕНЮ

Ясли (до 3х лет)с/м

Диета: Без диет

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы	№ реп
Завтрак						
Бутерброд с маслом 30/5 №1/2004	30/5	109	2,40	4,40	14,50	1
Каша пшенная молоч.жидкая*№311/2004г	150/4	188	5,56	6,61	26,37	198
Чай с молоком и сахаром*ТТК№12	150	38	1,01	1,05	6,13	283
Итого за Завтрак	339	335	8,97	12,06	47,00	
Второй завтрак						
Кефир с сахаром №645/1996г	150/5	96	4,10	4,20	10,00	279
Итого за Второй завтрак	155	96	4,10	4,20	10,00	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем№124/2004г	150/5	54	1,04	3,35	5,07	14/2004г
Гуляш (45/45)	60	135	9,19	10,02	2,12	437
Макаронные изделия отварные№332/2004г	120/4	157	4,40	3,36	26,64	215
Чай с сахаром	150	32	0,05	0,02	7,89	264
Хлеб пшеничный д/п	30	78	2,40	0,30	16,50	
Хлеб ржано-пшеничный д/п	20	44	1,60	0,20	9,20	
Соль	3					ие №10
Итого за Обед	542	500	18,68	17,25	67,42	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога №294/1996	75/10	187	11,35	10,52	11,67	229
Компот из яблок №631/2004г	150	52	0,10	0,10	12,90	293
Хлеб пшеничный д/п	20	52	1,60	0,20	11,00	
Итого за Уплотненный полдник	255	291	13,05	10,82	35,57	
Итого		1 222	44,80	44,33	159,99	

//

//

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Горбачевская И.И.

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ ООШ с. Метевбаш ГДО

Горбачевская И.И.

Борисов И.В.

МЕНЮ

Ясли (до 3х лет)с/м

Диета: Без диет

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец
Завтрак						
Бутерброд с сыром 30/10 №1/2004	30/10	106	5,00	3,00	14,50	3
Каша молочная "Дружба" №311/2004г	150/4	174	4,73	6,08	25,17	200
Чай с сахаром	150	32	0,05	0,02	7,89	264
Итого за Завтрак	344	312	9,78	9,10	47,56	
Второй завтрак						
Сок шт"Малышам"	1/125	60			15,00	
Итого за Второй завтрак	125	60			15,00	
Обед						
Салат картофельный с зелёным горошком ТТК№3	40	58	1,30	4,00	4,10	ТТК№3
Свекольник 150/6*№34/2201г	150/6	66	1,20	3,10	8,20	67
Котлеты рыбные с соусом томатным	60/30	120	13,00	3,10	9,90	80
Каша гречневая вязкая (а)№289/2004г	120	99	3,10	3,17	14,68	302
Кисель*из конц.на плод/ягод экстр.№648/2004г	150	57			15,00	300
Хлеб пшеничный д/п	30	78	2,40	0,30	16,50	
Хлеб ржано-пшеничный д/п	20	44	1,60	0,20	9,20	
Соль	3					ие №10
Итого за Обед	609	522	22,60	13,87	77,58	
Уплотненный полдник						
Бутерброд с маслом 30/5 №1/2004	30/5	109	2,40	4,40	14,50	1
Каша овсяная молочная жидкая*№311/2004г	150/4	186	5,78	7,21	24,34	196
Чай с сахаром	150	32	0,05	0,02	7,89	264
Печенье "Сказка"д/п	40	140	30,80	5,72	23,76	30
Итого за Уплотненный полдник	379	467	39,03	17,35	70,49	
Итого		1 361	71,41	40,32	210,63	

//

//

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Горбачевская И.И.

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ ООШ с. Метевбаш ГДО



Горбачевская И.И.



Борисов И.В.

МЕНЮ

Ясли (до 3х лет)с/м

Диета: Без диет

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец
Завтрак						
Бутерброд с маслом 30/5 №1/2004	30/5	109	2,40	4,40	14,50	1
Каша пшеничная молоч. жидкая* №297/2004г	150/4	181	5,56	6,01	27,42	186
Чай с сахаром	150	32	0,05	0,02	7,89	264
Итого за Завтрак	339	322	8,01	10,43	49,81	
Второй завтрак						
Сок шт"Малышам"	1/125	60			15,00	
Итого за Второй завтрак	125	60			15,00	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	150	86	3,55	2,73	11,69	139
Биточки из мяса птицы с том.соусом п/ф	60/30	159	9,95	9,48	8,57	1
Макаронные изделия отварные №332/2004г	120/4	157	4,40	3,36	26,64	215
Компот из яблок №631/2004г	150	52	0,10	0,10	12,90	293
Хлеб пшеничный д/п	30	78	2,40	0,30	16,50	
Хлеб ржано-пшеничный д/п	20	44	1,60	0,20	9,20	
Соль	3					ие №10
Итого за Обед	567	576	22,00	16,17	85,50	
Уплотненный полдник						
Плов с изюмом №328/2004г	150	292	3,50	13,60	38,80	28/2004г
Молоко кипяченое №697/2004г	150	79	4,11	4,20	6,40	280
Печенье порц.	25	104	2,00	3,00	12,70	30
Итого за Уплотненный полдник	325	475	9,61	20,80	57,90	
Итого		1 433	39,62	47,40	208,21	

//

//

УТВЕРЖДАЮ:

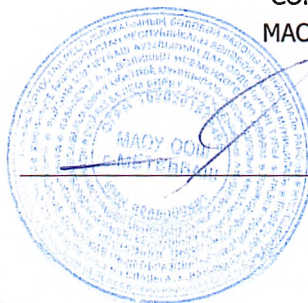
ИП Горбачевская И.И.

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ ООШ с. Метевбаш ГДО



Горбачевская И.И.



Борисов И.В.

МЕНЮ

Сад (с 3х-7)с/м

Диета: Без диет

Наименование	Вес блюда (гр)		Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы	№ реп
Завтрак							
Бутерброд с маслом 30/10 №1/2004	30/10		146	2,40	8,60	14,60	1
Суп молочный с рисовой крупой	250		136	4,40	5,10	18,10	94
Чай с сахаром	200		43	0,07	0,03	10,52	264
Итого за Завтрак	490		325	6,87	13,73	43,22	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100		46	0,50		10,00	0000157
Итого за Второй завтрак	100		46	0,50		10,00	
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем №124/2004г 200/8	200/8		73	1,40	4,50	6,80	4/2004г
Мясо птицы, припущен. в том. соусе 45/45п/ф	45/45		252	19,83	17,99	2,93	ТТК
Макаронные изделия отварные №332/2004г	150/5		211	5,82	4,31	37,08	211,05
Напиток*из плодов шиповника №705/2004г	200		111	0,60	0,30	27,00	297
Хлеб пшеничный д/п	30		78	2,40	0,30	16,50	
Хлеб ржано-пшеничный д/п	20		44	1,60	0,20	9,20	
Соль	5						ие №10
Итого за Обед	708		769	31,65	27,60	99,51	
Уплотненный полдник							
Каша гречневая вязкая (а) №289/2004г	180		149	4,64	4,75	22,02	302
Блины с маслом сливочным (2-й вариант) №304/2008г	75/5		217	5,60	10,50	24,60	227
Чай с сахаром	200		43	0,07	0,03	10,52	264
Хлеб пшеничный д/п	25		65	2,00	0,25	13,75	
Итого за Уплотненный полдник	485		474	12,31	15,53	70,89	
Итого за		176	1 614	51,33	56,86	223,62	

//

//

УТВЕРЖДАЮ:

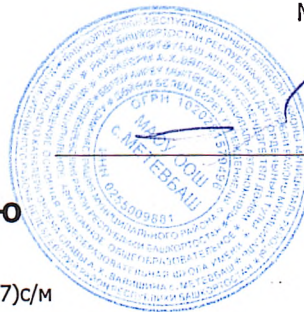
ИП Горбачевская И.И.

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ ООШ с. Метевбаш ГДО



Горбачевская И.И.



Борисов И.В.

МЕНЮ

Сад (с 3х-7)с/м

Диета: Без диет

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы	№ реп
Завтрак						
Бутерброд с маслом №1/2004г	40/10	156	2,77	9,10	15,20	1
Каша рисовая молочная жидкая №311/2004г	200/5	215	5,00	7,80	30,90	197
Чай с молоком и сахаром ТТК№12	200	61	1,40	1,40	11,20	265
Итого за Завтрак	455	432	9,17	18,30	57,30	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	46	0,50		10,00	0000157
Итого за Второй завтрак	100	46	0,50		10,00	
Обед						
Салат из свеклы с яблоками	60	55	0,68	3,11	5,95	35
Суп картофельный с бобовыми	200	101	4,10	3,00	14,44	139
Рагу овощное с отварным мясом п/ф	37,8/85,8	238	12,96	15,24	12,02	120
Соль	5					ие №10
Чай с сахаром	200	43	0,07	0,03	10,52	264
Хлеб пшеничный д/п	30	78	2,40	0,30	16,50	
Хлеб ржано-пшеничный д/п	20	44	1,60	0,20	9,20	
Итого за Обед	675	559	21,81	21,88	68,63	
Уплотненный полдник						
Каша пшеничная молоч. жидкая* №297/2004г	200/5	241	7,40	8,00	36,50	186
Кисель витамин."Витошка"	200	102	0,25	1,51	21,79	377
Хлеб пшеничный д/п	45	117	3,60	0,45	24,75	
Итого за Уплотненный полдник	450	460	11,25	9,96	83,04	
Итого		1 497	42,73	50,14	218,97	

//

//

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Горбачевская И.И.

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ ООШ с. Метевбаш ГДО

Горбачевская И.И.

Борисов И.В.

МЕНЮ

Сад (с 3х-7)с/м

Диета: Без диет

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец
Завтрак						
Бутерброд с маслом №1/2004г	40/10	156	2,77	9,10	15,20	1
Омлет натуральный №340/2004	120/5	218	11,70	18,10	2,10	218
Чай с молоком и сахаром ТТК№12	200	61	1,40	1,40	11,20	265
Итого за Завтрак	370	435	15,87	28,60	28,50	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	46	0,50		10,00	0000157
Итого за Второй завтрак	100	46	0,50		10,00	
Обед						
Суп картофельный с клецками	200	89	1,38	5,02	9,46	61
Котлеты рыбные с соусом томатным	60/40	139	12,12	2,86	16,07	5
Рис припущенный №610,03	150	230	3,79	6,54	38,96	610,03
Напиток из смеси сухофруктов* №292/2015	200	89	0,90	0,05	20,60	292
Хлеб пшеничный д/п	40	104	3,20	0,40	22,00	
Хлеб ржано-пшеничный д/п	20	44	1,60	0,20	9,20	
Итого за Обед	710	695	22,99	15,07	116,29	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре	180	164	3,72	5,52	24,12	137
Компот из яблок №631/2004г	200	69	0,20	0,10	17,20	293
Хлеб пшеничный д/п	30	78	2,40	0,30	16,50	
Печенье порц.	40	167	3,20	4,80	20,32	30
Итого за Уплотненный полдник	450	478	9,52	10,72	78,14	
Итого		1 654	48,88	54,39	232,93	

//

//

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Горбачевская И.И.

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ ООШ с. Метевбаш ГДО



Горбачевская И.И.



Борисов И.В.

МЕНЮ

Сад (с 3х-7)с/м

Диета: Без диет

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы	№ реп
Завтрак						
Запеканка из творога со сгущ.молоком	110/10	259	23,37	8,57	21,09	237
Чай с сахаром	200	43	0,07	0,03	10,52	264
Хлеб пшеничный д/п	30	78	2,40	0,30	16,50	
Итого за Завтрак	350	380	25,84	8,90	48,11	
Второй завтрак						
Яблоки (шт.)	100	46	0,40		9,80	346
Итого за Второй завтрак	100	46	0,40		9,80	
Обед						
Борщ со св.капустой и картофелем №110/2004	200/8	79	1,40	4,10	9,40	55
Котлеты мясные с том.соусом п/ф	60/30	179	9,87	11,79	8,34	93
Каша гречневая вязкая №289/2004г	150/5	149	4,77	4,86	21,48	302
Напиток яблочный №701/2004г	200	89			23,50	298
Хлеб пшеничный д/п	20	52	1,60	0,20	11,00	
Хлеб ржано-пшеничный д/п	40	88	3,20	0,40	18,40	
Итого за Обед	713	636	20,84	21,35	92,12	
Уплотненный полдник						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая 200/5	200/5	264	8,10	9,80	35,60	173
Хлеб пшеничный д/п	30	78	2,40	0,30	16,50	
Чай с молоком и сахаром ТТК№12	200	61	1,40	1,40	11,20	265
Печенье порц.	40	167	3,20	4,80	20,32	30
Итого за Уплотненный полдник	475	570	15,10	16,30	83,62	
Итого		1 632	62,18	46,55	233,65	

//

//

УТВЕРЖДАЮ:

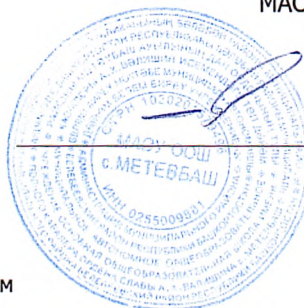
ИП Горбачевская И.И.

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ ООШ с. Метевбаш ГДО



Горбачевская И.И.



Борисов И.В.

МЕНЮ

Сад (с 3х-7)с/м

Диета: Без диет

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы	№ реп
Завтрак						
Бутерброд с сыром 30/10 №1/2004	30/10	106	5,00	3,00	14,50	3
Каша рисовая молочная вязкая №302/2004г.	200/5	253	5,70	7,80	39,80	180
Чай с сахаром	200	43	0,07	0,03	10,52	264
Итого за Завтрак	445	402	10,77	10,83	64,82	
Второй завтрак						
Фрукт	100	44	0,40	0,40	9,80	346
Итого за Второй завтрак	100	44	0,40	0,40	9,80	
Обед						
Рассольник ленинградский №132/2004г200/8	200/8	96	1,70	4,20	12,30	53
Биточки из мяса птицы с том.соусом п/ф	60/30	159	9,95	9,48	8,57	1
Картофельное пюре	150	137	3,10	4,60	20,10	137
Напиток лимонный*№699/2004г	200	73	0,10	0,02	18,90	294
Хлеб пшеничный д/п	20	52	1,60	0,20	11,00	
Хлеб ржано-пшеничный д/п	20	44	1,60	0,20	9,20	
Итого за Обед	688	561	18,05	18,70	80,07	
Уплотненный полдник						
Пюре гороховое №107/2001г	150/5	240	14,60	5,10	33,10	107
Чай с сахаром	200	43	0,07	0,03	10,52	264
Хлеб пшеничный д/п	30	78	2,40	0,30	16,50	
Печенье порц.	40	167	3,20	4,80	20,32	30
Итого за Уплотненный полдник	425	528	20,27	10,23	80,44	
Итого		1 535	49,49	40,16	235,13	

//

//

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Горбачевская И.И.

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ ООШ с. Метевбаш ГДО



Горбачевская И.И.



Борисов И.В.

МЕНЮ

Сад (с 3х-7)с/м

Диета: Без диет

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец
Завтрак						
Бутерброд с маслом 30/10 №1/2004	30/10	146	2,40	8,60	14,60	1
Макаронные изделия с тёртым сыром	160	284	9,43	12,65	33,06	
Какао с молоком	200	153	3,70	3,90	26,00	69(1в-т)
Итого за Завтрак	400	583	15,53	25,15	73,66	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	46	0,50		10,00	0000157
Итого за Второй завтрак	100	46	0,50		10,00	
Обед						
Суп из овощей(Вариант-2)	200	190	1,75	4,87	26,15	64
Плов из мяса птицы п/ф	2,5/127,5	340	14,37	15,78	35,23	
Чай с сахаром	200	43	0,07	0,03	10,52	264
Хлеб пшеничный д/п	30	78	2,40	0,30	16,50	
Хлеб ржано-пшеничный д/п	20	44	1,60	0,20	9,20	
Соль	5					ие №10
Итого за Обед	625	695	20,19	21,18	97,60	
Уплотненный полдник						
Картофельное пюре 1/150	150	136	3,00	4,63	20,13	137
Чай с молоком и сахаром ТТК№12	200	61	1,40	1,40	11,20	265
Хлеб пшеничный д/п	25	65	2,00	0,25	13,75	
Печенье порц.	30	125	2,40	3,60	15,24	30
Итого за Уплотненный полдник	405	387	8,80	9,88	60,32	
Итого		1 711	45,02	56,21	241,58	

//

//

УТВЕРЖДАЮ:

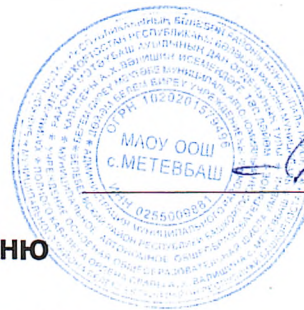
ИП Горбачевская И.И.

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ ООШ с. Метевбаш ГДО



Горбачевская И.И.



Борисов И.В.

МЕНЮ

Сад (с 3х-7)с/м

Диета: Без диет

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы	№ реп
Завтрак						
Бутерброд с сыром 30/10 №1/2004	30/10	106	5,00	3,00	14,50	3
Каша гречневая молочная вязкая	200/5	266	9,00	9,00	37,00	174
Чай с лимоном и сахаром ТТК№12	200	38	0,20	0,03	9,30	284
Итого за Завтрак	445	410	14,20	12,03	60,80	
Второй завтрак						
Яблоки (шт.)	100	46	0,40		9,80	346
Итого за Второй завтрак	100	46	0,40		9,80	
Обед						
Салат из свеклы с раст.маслом	60	76	1,12	5,07	6,58	
Суп-лапша	200	97	2,22	4,23	12,49	
Жаркое по-домашнему п/ф	25/125	215	9,63	11,76	17,57	
Напиток*из плодов шиповника №705/2004г	200	111	0,60	0,30	27,00	297
Хлеб пшеничный д/п	30	78	2,40	0,30	16,50	
Хлеб ржано-пшеничный д/п	20	44	1,60	0,20	9,20	
Соль	5					ие №10
Итого за Обед	665	621	17,57	21,86	89,34	
Уплотненный полдник						
Суп молочный с пшеном №161/2004	200	122	4,50	4,40	16,10	75
Блины с маслом сливочным (2-й вариант) №304/2008г	75/5	217	5,60	10,50	24,60	227
Чай с сахаром	200	43	0,07	0,03	10,52	264
Итого за Уплотненный полдник	480	382	10,17	14,93	51,22	
Итого		1 459	42,34	48,82	211,16	

//

//

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Горбачевская И.И.

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ ООШ с. Метевбаш ГДО

Горбачевская И.И.

Бориосв И.В.

МЕНЮ

Сад (с 3х-7)с/м

Диета: Без диет

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы	№ реп
Завтрак						
Бутерброд с маслом 30/10 №1/2004	30/10	146	2,40	8,60	14,60	1
Каша пшенная молоч.жидкая*№311/2004г	200/5	250	7,40	8,80	35,10	198
Чай с молоком и сахаром*ТТК№12	200	59	1,40	1,10	11,30	283
Итого за Завтрак	445	455	11,20	18,50	61,00	
Второй завтрак						
Кефир с сахаром №645/1996г	180/10	138	5,26	5,63	16,54	278
Итого за Второй завтрак	190	138	5,26	5,63	16,54	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем№124/2004г 200/8	200/8	73	1,40	4,50	6,80	24/2004г
Гуляш (45/45)	60	135	9,19	10,02	2,12	437
Макаронные изделия отварные№332/2004г	150/5	211	5,82	4,31	37,08	211,05
Чай с сахаром	200	43	0,07	0,03	10,52	264
Хлеб пшеничный д/п	30	78	2,40	0,30	16,50	
Хлеб ржано-пшеничный д/п	20	44	1,60	0,20	9,20	
Соль	5					ие №10
Итого за Обед	678	584	20,48	19,36	82,22	
Уплотненный полдник						
Сырники из творога №294/1996 100/15	100/15	253	15,35	14,23	15,78	229
Компот из св.плодов	200	79	0,16	0,16	18,89	372
Хлеб пшеничный д/п	20	52	1,60	0,20	11,00	
Итого за Уплотненный полдник	335	384	17,11	14,59	45,67	
Итого		1 561	54,05	58,08	205,43	

//

//

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Горбачевская И.И.

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ ООШ с. Метевбаш ГДО



Горбачевская И.И.



Борисов И.В.

МЕНЮ

Сад (с 3х-7)с/м

Диета: Без диет

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец
Завтрак						
Бутерброд с сыром 30/10 №1/2004	30/10	106	5,00	3,00	14,50	3
Каша молочная "Дружба" №311/2004г	200/5	232	6,30	8,10	33,50	187
Чай с сахаром	200	43	0,07	0,03	10,52	264
Итого за Завтрак	445	381	11,37	11,13	58,52	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	46	0,50		10,00	0000157
Итого за Второй завтрак	100	46	0,50		10,00	
Обед						
Салат картофельный с зелёным горошком ТТК№3	60	87	1,90	6,00	6,10	ТТК№3
Свекольник со сметаной	200/10	113	2,25	4,93	14,74	64
Котлеты рыбные с соусом томатным	60/30	120	13,00	3,10	9,90	80
Каша гречневая вязкая №289/2004г	150/5	149	4,77	4,86	21,48	302
Витаминизированный кисель	200	95			23,50	377
Хлеб пшеничный д/п	30	78	2,40	0,30	16,50	
Хлеб ржано-пшеничный д/п	20	44	1,60	0,20	9,20	
Соль	5					ие №10
Итого за Обед	770	686	25,92	19,39	101,42	
Уплотненный полдник						
Бутерброд с маслом 30/10 №1/2004	30/10	146	2,40	8,60	14,60	1
Каша овсяная молочная жидкая №311/2004г	200/5	247	7,70	9,60	32,40	196
Чай с сахаром	200	43	0,07	0,03	10,52	264
Печенье "Сказка" д/п	40	140	30,80	5,72	23,76	30
Итого за Уплотненный полдник	485	576	40,97	23,95	81,28	
Итого		1 689	78,76	54,47	251,22	

//

//

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Горбачевская И.И.

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ ООШ с. Метевбаш ГДО

Горбачевская И.И.

Горбачевская И.И.



Бориосв И.В.

МЕНЮ

Сад (с 3х-7)с/м

Диета: Без диет

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы	№ реп
Завтрак						
Бутерброд с маслом 30/10 №1/2004	30/10	146	2,40	8,60	14,60	1
Каша пшеничная молоч. жидкая* №297/2004г	200/5	241	7,40	8,00	36,50	186
Чай с сахаром	200	43	0,07	0,03	10,52	264
Итого за Завтрак	445	430	9,87	16,63	61,62	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	46	0,50		10,00	0000157
Итого за Второй завтрак	100	46	0,50		10,00	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	200	114	4,73	3,64	15,59	139
Биточки из мяса птицы с том.соусом п/ф	60/30	159	9,95	9,48	8,57	1
Макаронные изделия отварные №332/2004г	150/5	196	5,50	4,20	33,30	32/2004г
Компот из св.плодов	200	79	0,16	0,16	18,89	372
Хлеб пшеничный д/п	40	104	3,20	0,40	22,00	
Хлеб ржано-пшеничный д/п	20	44	1,60	0,20	9,20	
Соль	5					ие №10
Итого за Обед	710	696	25,14	18,08	107,55	
Уплотненный полдник						
Плов с изюмом №328/2004г	200	387	4,60	17,93	51,60	8/2004г
Молоко кипяченое №697/2004г	200	106	5,50	5,60	8,60	280
Печенье порц.	40	167	3,20	4,80	20,32	30
Итого за Уплотненный полдник	440	660	13,30	28,33	80,52	
Итого		1 832	48,81	63,04	259,69	

//

//