




Утверждаю
 МБОУ Рождественская СОШ
 О.А. Кириллова
 2022 год

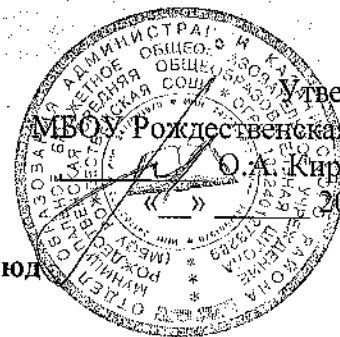
**Меню приготавливаемых блюд
 «01» сентября 2022 год**

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша манная	200	3,04	4,96	16	375,28	№189
	Бутерброд масло слив.	50	11,63	24,74	26,76	143,86	
	Кофейный напиток	180	1,5	1,3	22,4	149	№432
итого за завтрак			16,17	31	65,16	668,14	
второй завтрак	Яблоко	100	0,3	0,3	8,3	45	
итого за второй завтрак			0,3	0,3	8,3	45	
обед	Суп куриный с клецками	250	2,55	0,86	8,45	245,1	№18
	Каша гречка.	150	5,7	4,82	27,45	324,61	№184
	Гуляш говядина	75	16,49	16,7	3,26	228,9	№259
	Салат кукуруза с яйцом	65	1,21	7,09	9,69	151	
	Кисель	180	0,1	0,1	27,9	131	№411
	Хлеб	50	6	1	44,33	52,42	
итого за обед			32,05	30,57	121,08	1133,03	
полдник	Омлет запеченный	120	13,5	24,5	2,3	285,1	
	Чай с сахаром	180	6,1	5,3	10,1	117,83	№430
	Хлеб	50	6,14	2,14	41,86	67,7	

Итого за полдник			25,74	31,94	54,26	417,87	
Итого за день			74,26	93,81	248,8	2264,04	

Составила:  Куприянова О.А.



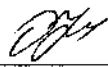
Утверждаю
 МБОУ «Рожественская СОШ»
 О.А. Кириллова
 2022 год

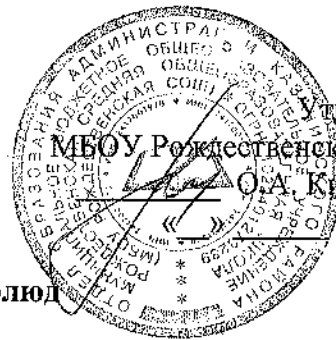
**Меню приготавливаемых блюд
 «02» сентября 2022 год**

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша овсяная «Геркулес»	200	6,73	9,9	24,95	212,6	№189
	Бутерброд с вареной сгущенкой	50	11,63	24,74	26,76	143,86	
	Чай с молоком	180	1,56	1,62	8,85	109,28	№432
итого за завтрак			19,92	36,26	60,56	465,74	
второй завтрак	Молоко кипяченое	100	6,1	5,3	10,10	149	№156
итого за второй завтрак			6,1	5,3	10,10	149	
	Борщ с морской капустой и сметаной	250	2,96	4,18	11,93	142,8	№76
	Картофель тушеный	180	2,04	3,29	13,31	294,06	№9
	Соленый огурец	65	0,8	0,1	3,4	21	№10
	Компот с\ф	180	0,6	0,1	31,7	151	№402
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
итого за обед			8,7	7,97	75,14	792,36	
полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	85	11,14	7,29	14,86	169,53	

	Чай с сахаром	180	6,1	5,3	10,1	117,83	№430
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
Итого за полдник			19,54	12,89	39,76	370,86	
Итого за день			54,26	62,42	186,56	1777,96	

Составила:  Куприянова О.А.



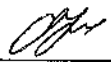
Утверждаю
МБОУ Рождественская СОШ
О.А. Кириллова
2022 год

Меню приготавливаемых блюд
«05» сентября 2022 год

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша молочная кукурузная	200	3,49	5,21	12,5	277,98	№21
	Бутерброд повидло	50	11,63	24,74	26,76	143,86	
	Какао на молоке	180	2,9	2,5	24,8	149	№433
итого за завтрак			18,02	32,45	64,06	570,84	
второй завтрак	Снежинка питьевая	100	2,5	1,2	18,1	97	
итого за второй завтрак			2,5	1,2	18,1	97	
обед	Суп гороховый	250	6,66	4,68	19,34	219,8	№99
	Плов	180	2,17	3,12	5,36	311,64	№449
	Салат свекла с сахаром	65	0,96	6,06	4,44	82,2	№35
	Кисель	180	0,1	0,1	27,9	131	№411
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
итого за обед			12,19	14,26	71,84	828,14	
Полдник	Блины со сгущенным молоком	100	5,6	3,01	43,02	222,54	№477
	Чай с сахаром	180	6,1	5,3	10,1	117,83	№430

Итого за полдник			11,7	8,31	53,12	340,37	
Итого за день			44,41	56,22	207,12	1836,35	

Составила:  Куприянова О.А.



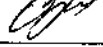
Утверждаю
 МБОУ Рождественская СОШ
 О.А. Кириллова
 2022 год

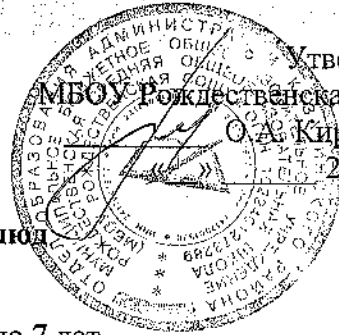
Меню приготавливаемых блюд
 «06» сентября 2022 год

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша молочная пшеничная	200	3,38	5,21	12,93	281,18	№189
	Бутерброд масло слив.	50	11,63	24,74	26,76	143,86	
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	11,25	125,37	№430
итого за завтрак			15,16	30,03	50,94	550,41	
второй завтрак	Компот персик	100	0,2	0,9	8,1	73	№442
итого за второй завтрак			0,2	0,9	8,1	73	
обед	Рассольник со сметаной	250	0,84	0,67	3,69	221,68	№91
	Макароны отвар.	150	3,9	4,1	20,48	153,7	№3
	Котлета мясная	75	11,44	12,42	8,11	237,1	№11
	Салат зеленый горошек и луком	65	1	3	5,8	103,53	№16
	Компот с\ф	180	0,6	0,1	31,7	151	
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
итого за обед			20,08	20,59	84,58	950,51	
полдник	Каша гречка рассыпчатая	150	5,7	4,82	27,45	324,61	№14
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	11,25	125,37	№430
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	

	Печенье	20	1,5	2	14,8	94,1	
Итого за полдник			9,65	7,2	68,4	627,58	
Итого за день			45,09	58,72	212,02	2201,5	

Составила:  Куприянова О.А.



Утверждаю
 МБОУ Рождественская СОШ
 О.А. Кириллова
 2022 год

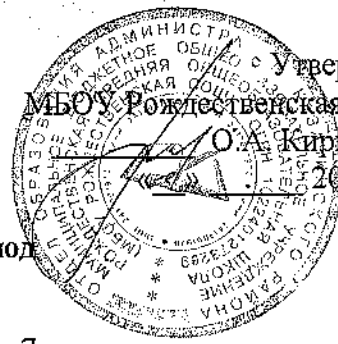
**Меню приготавливаемых блюд
 «07» сентября 2022 год**

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Суп молочный вермешелевый	200	5,7	4,9	21,7	233,8	№112
	Бутерброд с повидло	50	11,63	24,74	26,76	143,86	
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	11,25	125,37	№430
итого за завтрак			17,48	29,72	59,71	503,03	
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	14,65	48	№442
итого за второй завтрак			0,75	0,15	14,65	48	
обед	Суп крестьянский полевой (с перловкой)	250	1,21	0,81	6,6	238,25	№17
	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	282	№355
	Рыба пропаренная	75	10,2	5,5	4,6	216,9	№231
	Салат свекла с чесноком	65	1	3	5,8	103,53	№16
	Компот с\ф	180	0,6	0,1	31,7	151	№402
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
итого за обед			18,41	15,11	83,8	1075,18	
	Булочка	120	10,48	10,9	33,11	229,84	№471
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	11,25	125,37	№430

Итого за полдник			10,63	10,98	44,36	355,21	
Итого за день			47,27	55,96	202,72	2081,42	

Составила:  Куприянова О.А.



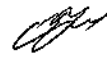
Утверждаю
 МБОУ Рождественская СОШ
 О.А. Кириллова
 2022 год

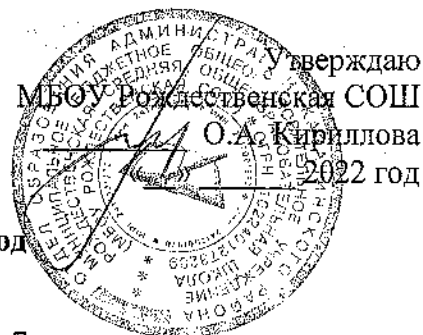
**Меню приготавливаемых блюд
 «08» сентября 2022 год**

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша манная	200	3,04	4,96	16	375,28	№189
	Бутерброд масло слив.	50	11,63	24,74	26,76	143,86	
	Кофейный напиток	180	1,5	1,3	22,4	149	№432
итого за завтрак			16,17	31	65,16	668,14	
второй завтрак	Яблоко	100	0,3	0,3	8,3	45	
итого за второй завтрак			0,3	0,3	8,3	45	
обед	Суп куриный с клецками	250	2,55	0,86	8,45	245,1	№18
	Каша гречка.	150	5,7	4,82	27,45	324,61	№184
	Гуляш говядина	75	16,49	16,7	3,26	228,9	№259
	Салат кукуруза с яйцом	65	1,21	7,09	9,69	151	
	Кисель	180	0,1	0,1	27,9	131	№411
	Хлеб	50	6	1	44,33	52,42	
итого за обед			32,05	30,57	121,08	1133,03	
полдник	Омлет запеченный	120	13,5	24,5	2,3	285,1	
	Чай с сахаром	180	6,1	5,3	10,1	117,83	№430
	Хлеб	50	6,14	2,14	41,86	67,7	

Итого за полдник			25,74	31,94	54,26	417,87	
Итого за день			74,26	93,81	248,8	2264,04	

Составила:  Куприянова О.А.

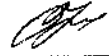


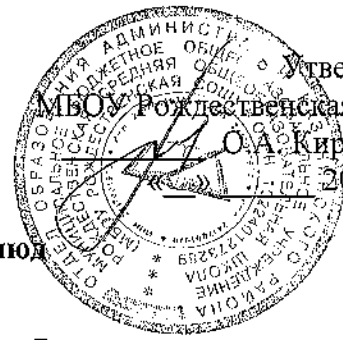
**Меню приготавливаемых блюд
«09» сентября 2022 год**

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша овсяная «Геркулес»	200	6,73	9,9	24,95	212,6	№189
	Бутерброд с вареной сгущенкой	50	11,63	24,74	26,76	143,86	
	Чай с молоком	180	1,56	1,62	8,85	109,28	№432
итого за завтрак			19,92	36,26	60,56	465,74	
второй завтрак	Молоко кипяченое	100	6,1	5,3	10,10	149	№156
итого за второй завтрак			6,1	5,3	10,10	149	
	Борщ с морской капустой и сметаной	250	2,96	4,18	11,93	142,8	№76
	Картофель тушеный	180	2,04	3,29	13,31	294,06	№9
	Соленый огурец	65	0,8	0,1	3,4	21	№10
	Компот с\ф	180	0,6	0,1	31,7	151	№402
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
итого за обед			8,7	7,97	75,14	792,36	
полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	85	11,14	7,29	14,86	169,53	

	Чай с сахаром	180	6,1	5,3	10,1	117,83	№430
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
Итого за полдник			19,54	12,89	39,76	370,86	
Итого за день			54,26	62,42	186,56	1777,96	

Составила:  Куприянова О.А.




Утверждаю
МБОУ «Рождественская СОШ»
О.А. Кириллова
2022 год

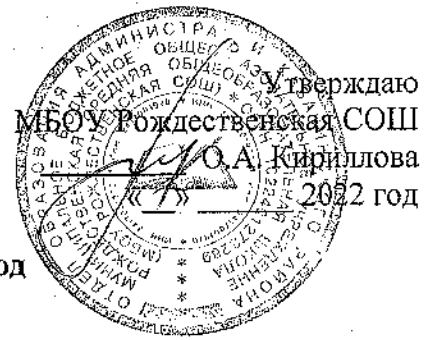
**Меню приготавливаемых блюд
«12» сентября 2022 год**

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Каша «Дружба»	200	3,16	5,09	13,17	167,6	№25
	Бутерброд с вареной сгущенкой	50	11,63	24,74	26,76	143,86	
	Кофейный напиток	180	1,5	1,3	22,4	149	№432
итого за завтрак			16,29	31,13	62,33	460,46	
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	14,85	48	№442
итого за второй завтрак			0,75	0,15	14,85	48	
	Суп щи со сметаной	250	0,84	0,67	3,69	174,52	№83
	Картофельное пюре	180	3,1	5,4	20,3	282	№335
	Тефтели в молочном соусе	75	9,3	16,5	12,6	328,4	№283
	Соленый огурец	65	0,8	0,1	3,4	21	№10
	Кисель	180	0,1	0,1	27,9	131	№411
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
итого за обед			16,44	23,07	82,69	1020,42	
полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	85	11,14	7,29	14,86	169,53	

	Чай с сахаром	180	6,1	5,3	10,1	117,83	№430
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
Итого за полдник			19,54	12,89	39,76	370,86	
Итого за день			53,02	67,24	199,63	1899,74	

Составила:  Куприянова О.А.

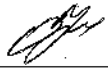


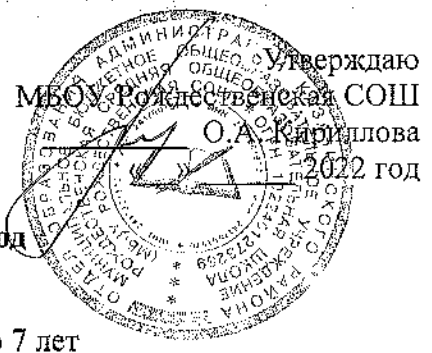
**Меню приготавливаемых блюд
«13» сентября 2022 год**

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Каша молочная пшено	200	3,38	5,21	12,93	281,18	№189
	Бутерброд с повидлом	50	11,63	24,74	26,76	143,86	
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	11,25	125,37	№430
итого за завтрак			15,16	30,03	50,94	550,41	
второй завтрак	Яблоко	100	0,3	0,3	8,3	45	
итого за второй завтрак			0,3	0,3	8,3	45	
обед	Суп фасолевый со сметаной	250	2,86	0,24	8,06	96,64	№335
	Макаронны отварные	150	3,9	4,1	20,48	153,7	№3
	Рыба пропаренная	75	10,2	5,5	4,6	216,9	№231
	Салат кукуруза с яйцом	65	1,21	7,09	9,69	151	
	Компот с\ф	180	0,6	0,1	31,7	151	№402
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
итого за обед			21,07	17,33	89,33	852,74	
полдник	Гренки	80	15,2	1,6	97,2	476	
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	11,25	125,37	№430

Итого за полдник			15,35	1,68	108,45	601,37	
Итого за день			51,88	49,34	249,52	2049,52	

Составила:  Куприянова О.А.

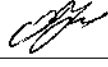


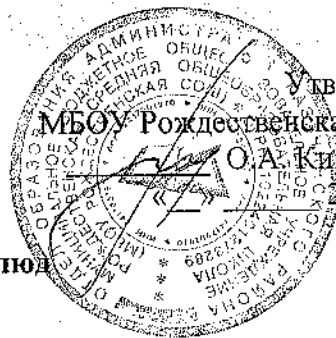
**Менюготавливаемых блюд
«14» сентября 2022 год**

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Каша манная молочная	200	3,04	4,96	16	375,28	№189
	Бутерброд с маслом слив.	50	11,63	24,74	26,76	143,86	
	Какас на молоке	180	2,9	2,5	24,8	149	№433
итого за завтрак			17,57	32,2	67,56	668,14	
второй завтрак	Молоко кипяченое	100	6,1	5,3	10,1	149	№156
итого за второй завтрак			6,1	5,3	10,1	149	
обед	Суп свекольник со сметаной	250	2,86	0,24	8,06	142,8	№19
	Плов	180	2,17	3,12	5,36	311,64	№449
	Салат свекла с чесноком	65	1	3	5,8	103,53	№16
	Кисель	180	0,1	0,1	27,9	131	№411
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
итого за обед							
полдник	Макароны с маслом слив.	150	3,9	4,1	20,48	153,7	№3
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	11,25	125,37	№430
	Печенье	20	1,5	2	14,9	94,1	
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	

Итого за полдник			7,85	6,48	61,43	456,67	
Итого за день			39,95	50,74	201,01	2046,28	

Составила:  Куприянова О.А.




Утверждаю
МБОУ Рождественская СОШ
О.А. Кириллова
2022 год

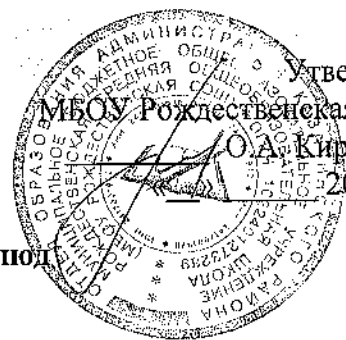
Меню приготавливаемых блюд
«15» сентября 2022 год

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Суп молочный вермешелевый	200	5,7	4,9	21,7	233,8	№112
	Бутерброд вареная сгущенка	50	11,63	24,74	26,76	143,86	
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	11,25	125,37	№430
итого за завтрак			17,48	29,72	59,71	503,03	
второй завтрак	Снежинка питьевая	100	2,5	1,2	18,1	97	
итого за второй завтрак			2,5	1,2	18,1	97	
обед	Суп рыбный из консервов	250	4,07	1,04	6,66	150,85	№18
	Картофель тушеный	180	2,04	3,29	13,31	294,06	№9
	Соленый огурец	65	0,8	0,1	3,4	21	№10
	Компот с\ф	180	0,6	0,1	31,7	151	№402
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
итого за обед			9,81	4,83	69,87	700,41	
полдник	Булочка	100	10,48	10,9	33,11	229,84	
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	11,25	125,37	№430

Итого за полдник			10,63	10,98	44,36	455,21	
Итого за день			40,42	46,73	192,04	1855,65	

Составила:  Куприянова О.А.




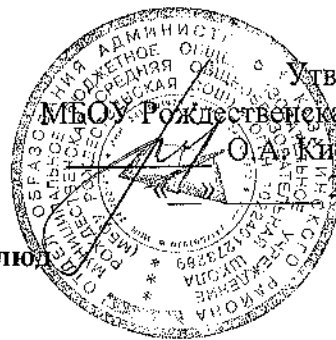
**Меню приготавливаемых блюд
«16» сентября 2022 год**

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Каша молочная рисовая	200	3,02	4,98	15,66	298,75	№189
	Бутерброд с повидло	50	11,63	24,74	26,76	143,86	
	Кофейный напиток	180	1,5	1,3	22,4	149	№432
итого за завтрак			16,15	31,02	64,82	591,61	
второй завтрак	Компот консервированный Персик	100	0,2	0,9	8,1	73	№442
итого за второй завтрак			0,2	0,9	8,1	73	
обед	Суп с фрикадельками	250	9,12	6,2	17,92	247,4	№135
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,7	4,82	27,45	324,61	№184
	Гуляш говядина	75	16,49	16,7	3,26	228,9	№259
	Кисель	180	0,1	0,1	27,9	131	№411
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
итого за обед			33,71	28,12	91,33	815,41	
	Салат овощной «Зимний»	120	1,14	7,15	7,86	371,2	№221
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	11,25	125,37	№430

	Печенье	20	1,5	2	14,9	94,1	
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
Итого за полдник			5,09	9,53	48,81	674,17	
Итого за день			55,15	69,73	213,06	2154,19	

Составила:  Куприянова О.А.




Утверждаю
МБОУ Рождественская СОШ
О.А. Кириллова
2022 год

Менюготавливаемых блюд
«19» сентября 2022 год

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Суп молочный вермешелевый	200	5,7	4,9	21,7	233,8	№112
	Бутерброд с повидло	50	11,63	24,74	26,76	143,86	
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	11,25	125,37	№430
итого за завтрак			17,48	29,72	59,71	503,03	
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	14,65	48	№442
итого за второй завтрак			0,75	0,15	14,65	48	
обед	Суп крестьянский полевой (с перловкой)	250	1,21	0,81	6,6	238,25	№17
	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	282	№355
	Рыба пропаренная	75	10,2	5,5	4,6	216,9	№231
	Салат свекла с чесноком	65	1	3	5,8	103,53	№16
	Компот с\ф	180	0,6	0,1	31,7	151	№402
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
итого за обед			18,41	15,11	83,8	1075,18	
	Булочка	120	10,48	10,9	33,11	229,84	№471
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	11,25	125,37	№430

Итого за полдник			10,63	10,98	44,36	355,21	
Итого за день			47,27	55,96	202,72	2081,42	

Составила:  Куприянова О.А.



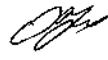
Утверждаю
 МБОУ Рождественская СОШ
 Кириллова
 2022 год

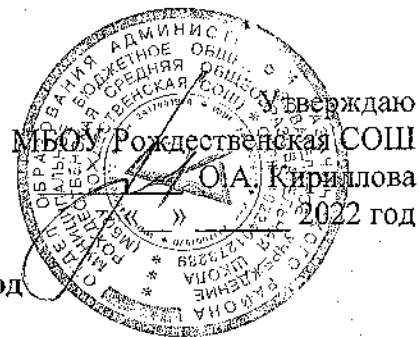
Менюготавливаемых блюд
 «20» сентября 2022 год

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша манная	200	3,04	4,96	16	375,28	№189
	Бутерброд масло слив.	50	11,63	24,74	26,76	143,86	
	Кофейный напиток	180	1,5	1,3	22,4	149	№432
итого за завтрак			16,17	31	65,16	668,14	
второй завтрак	Яблоко	100	0,3	0,3	8,3	45	
итого за второй завтрак			0,3	0,3	8,3	45	
обед	Суп куриный с клецками	250	2,55	0,86	8,45	245,1	№18
	Каша гречка.	150	5,7	4,82	27,45	324,61	№184
	Гуляш говядина	75	16,49	16,7	3,26	228,9	№259
	Салат кукуруза с яйцом	65	1,21	7,09	9,69	151	
	Кисель	180	0,1	0,1	27,9	131	№411
	Хлеб	50	6	1	44,33	52,42	
итого за обед			32,05	30,57	121,08	1133,03	
полдник	Омлет запеченный	120	13,5	24,5	2,3	285,1	
	Чай с сахаром	180	6,1	5,3	10,1	117,83	№430
	Хлеб	50	6,14	2,14	41,86	67,7	

Итого за полдник			25,74	31,94	54,26	417,87	
Итого за день			74,26	93,81	248,8	2264,04	

Составила:  Куприянова О.А.

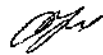


**Меню приготавливаемых блюд
«21» сентября 2022 год**

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша овсяная «Геркулес»	200	6,73	9,9	24,95	212,6	№189
	Бутерброд с вареной сгущенкой	50	11,63	24,74	26,76	143,86	
	Чай с молоком	180	1,56	1,62	8,85	109,28	№432
итого за завтрак			19,92	36,26	60,56	465,74	
второй завтрак	Молоко кипяченое	100	6,1	5,3	10,10	149	№156
итого за второй завтрак			6,1	5,3	10,10	149	
	Борщ с морской капустой и сметаной	250	2,96	4,18	11,93	142,8	№76
	Картофель тушеный	180	2,04	3,29	13,31	294,06	№9
	Соленый огурец	65	0,8	0,1	3,4	21	№10
	Компот с/ф	180	0,6	0,1	31,7	151	№402
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
итого за обед			8,7	7,97	75,14	792,36	
полдник	Творожная запеканка со сгущенным	85	11,14	7,29	14,86	169,53	

	молоком						
	Чай с сахаром	180	6,1	5,3	10,1	117,83	№430
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
Итого за полдник			19,54	12,89	39,76	370,86	
Итого за день			54,26	62,42	186,56	1777,96	

Составила:  Куприянова О.А.

Утверждаю
 МБОУ «Рождественская СОШ»
 О.А. Кириллова
 2022 год




Меню приготавливаемых блюд
 «22» сентября 2022 год

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша молочная кукурузная	200	3,49	5,21	12,5	277,98	№21
	Бутерброд повидло	50	11,63	24,74	26,76	143,86	
	Какао на молоке	180	2,9	2,5	24,8	149	№433
итого за завтрак			18,02	32,45	64,06	570,84	
второй завтрак	Снежинка питьевая	100	2,5	1,2	18,1	97	
итого за второй завтрак			2,5	1,2	18,1	97	
обед	Суп гороховый	250	6,66	4,68	19,34	219,8	№99
	Плов	180	2,17	3,12	5,36	311,64	№449
	Салат свекла с сахаром	65	0,96	6,06	4,44	82,2	№35
	Кисель	180	0,1	0,1	27,9	131	№411
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
итого за обед			12,19	14,26	71,84	828,14	
Полдник	Блины со сгущенным молоком	100	5,6	3,01	43,02	222,54	№477
	Чай с сахаром	180	6,1	5,3	10,1	117,83	№430

Итого за полдник			11,7	8,31	53,12	340,37	
Итого за день			44,41	56,22	207,12	1836,35	

Составила:  Куприянова О.А.

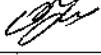


**Менюготавливаемых блюд
 «23» сентября 2022 год**

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша молочная пшеничная	200	3,38	5,21	12,93	281,18	№189
	Бутерброд масло слив.	50	11,63	24,74	26,76	143,86	
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	11,25	125,37	№430
итого за завтрак			15,16	30,03	50,94	550,41	
второй завтрак	Компот персик	100	0,2	0,9	8,1	73	№442
итого за второй завтрак			0,2	0,9	8,1	73	
обед	Рассольник со сметаной	250	0,84	0,67	3,69	221,68	№91
	Макароны отвар.	150	3,9	4,1	20,48	153,7	№3
	Котлета мясная	75	11,44	12,42	8,11	237,1	№11
	Салат зеленый горошек и луком	65	1	3	5,8	103,53	№16
	Компот с\ф	180	0,6	0,1	31,7	151	
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
итого за обед			20,08	20,59	84,58	950,51	
полдник	Каша гречка рассыпчатая	150	5,7	4,82	27,45	324,61	№14
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	11,25	125,37	№430
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	

	Печенье	20	1,5	2	14,8	94,1	
Итого за полдник			9,65	7,2	68,4	627,58	
Итого за день			45,09	58,72	212,02	2201,5	

Составила:  Куприянова О.А.




Утверждаю
 МБОУ Рождественская СОШ
 О.А. Кириллова
 2022 год

Меню приготавливаемых блюд
 «26» сентября 2022 год

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Каша «Дружба»	200	3,16	5,09	13,17	167,6	№25
	Бутерброд с вареной сгущенкой	50	11,63	24,74	26,76	143,86	
	Кофейный напиток	180	1,5	1,3	22,4	149	№432
итого за завтрак			16,29	31,13	62,33	460,46	
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	14,85	48	№442
итого за второй завтрак			0,75	0,15	14,85	48	
	Суп щи со сметаной	250	0,84	0,67	3,69	174,52	№83
	Картофельное пюре	180	3,1	5,4	20,3	282	№335
	Тефтели в молочном соусе	75	9,3	16,5	12,6	328,4	№283
	Соленый огурец	65	0,8	0,1	3,4	21	№10
	Кисель	180	0,1	0,1	27,9	131	№411
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
итого за обед			16,44	23,07	82,69	1020,42	
полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	85	11,14	7,29	14,86	169,53	

	Чай с сахаром	180	6,1	5,3	10,1	117,83	№430
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
Итого за полдник			19,54	12,89	39,76	370,86	
Итого за день			53,02	67,24	199,63	1899,74	

Составила:  Куприянова О.А.




Утверждаю
 МБОУ Рождественская СОШ
 О.А. Кириллова
 2022 год

Менюготавливаемых блюд
 «27» сентября 2022 год

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Каша молочная пшено	200	3,38	5,21	12,93	281,18	№189
	Бутерброд с повидлом	50	11,63	24,74	26,76	143,86	
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	11,25	125,37	№430
итого за завтрак			15,16	30,03	50,94	550,41	
второй завтрак	Яблоко	100	0,3	0,3	8,3	45	
итого за второй завтрак			0,3	0,3	8,3	45	
обед	Суп фасолевый со сметаной	250	2,86	0,24	8,06	96,64	№335
	Макароны отварные	150	3,9	4,1	20,48	153,7	№3
	Рыба пропаренная	75	10,2	5,5	4,6	216,9	№231
	Салат кукуруза с яйцом	65	1,21	7,09	9,69	151	
	Компот с/ф	180	0,6	0,1	31,7	151	№402
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
итого за обед			21,07	17,33	89,33	852,74	
полдник	Гречки	80	15,2	1,6	97,2	476	
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	11,25	125,37	№430

Итого за полдник			15,35	1,68	108,45	601,37	
Итого за день			51,88	49,34	249,52	2049,52	

Составила:  Кутриянова О.А.




Утверждаю
МБОУ Рождественская СОШ
О.А. Кириллова
 2022 год

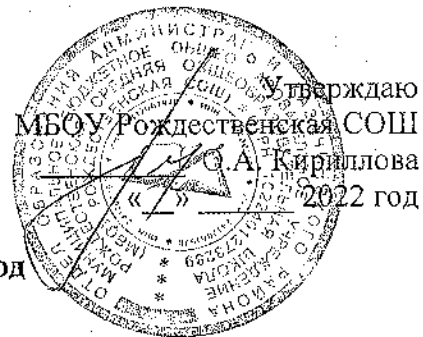
**Меню приготавливаемых блюд
 «28» сентября 2022 год**

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Каша манная молочная	200	3,04	4,96	16	375,28	№189
	Бутерброд с маслом слив.	50	11,63	24,74	26,76	143,86	
	Какао на молоке	180	2,9	2,5	24,8	149	№433
итого за завтрак			17,57	32,2	67,56	668,14	
второй завтрак	Молоко кипяченое	100	6,1	5,3	10,1	149	№156
итого за второй завтрак			6,1	5,3	10,1	149	
обед	Суп свекольник со сметаной	250	2,86	0,24	8,06	142,8	№19
	Плов	180	2,17	3,12	5,36	311,64	№449
	Салат свекла с чесноком	65	1	3	5,8	103,53	№16
	Кисель	180	0,1	0,1	27,9	131	№411
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
итого за обед							
полдник	Макаронны с маслом слив.	150	3,9	4,1	20,48	153,7	№3
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	11,25	125,37	№430
	Печенье	20	1,5	2	14,9	94,1	
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	

Итого за полдник			7,85	6,48	61,43	456,67	
Итого за день			39,95	50,74	201,01	2046,28	

Составила:  Куприянова О.А.

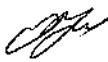


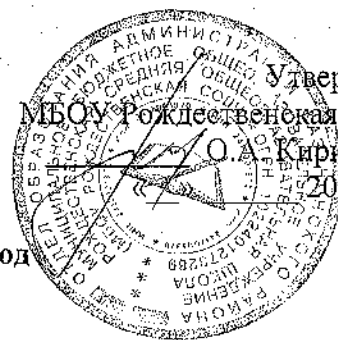
Меню приготавливаемых блюд
«29» сентября 2022 год

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Суп молочный вермешелевый	200	5,7	4,9	21,7	233,8	№112
	Бутерброд вареная сгущенка	50	11,63	24,74	26,76	143,86	
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	11,25	125,37	№430
итого за завтрак			17,48	29,72	59,71	503,03	
второй завтрак	Снежинка питьевая	100	2,5	1,2	18,1	97	
итого за второй завтрак			2,5	1,2	18,1	97	
обед	Суп рыбный из консервов	250	4,07	1,04	6,66	150,85	№18
	Картофель тушеный	180	2,04	3,29	13,31	294,06	№9
	Соленый огурец	65	0,8	0,1	3,4	21	№10
	Компот с\ф	180	0,6	0,1	31,7	151	№402
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
итого за обед			9,81	4,83	69,87	700,41	
полдник	Булочка	100	10,48	10,9	33,11	229,84	
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	11,25	125,37	№430

Итого за полдник			10,63	10,98	44,36	455,21	
Итого за день			40,42	46,73	192,04	1855,65	

Составила:  Куприянова О.А.




Утверждаю
 МБОУ Рождественская СОШ
 О.А. Кириллова
 2022 год

Меню приготавливаемых блюд
 «30» сентября 2022 год

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Каша молочная рисовая	200	3,02	4,98	15,66	298,75	№189
	Бутерброд с повидло	50	11,63	24,74	26,76	143,86	
	Кофейный напиток	180	1,5	1,3	22,4	149	№432
итого за завтрак			16,15	31,02	64,82	591,61	
второй завтрак	Компот консервированный Персик	100	0,2	0,9	8,1	73	№442
итого за второй завтрак			0,2	0,9	8,1	73	
обед	Суп с фрикадельками	250	9,12	6,2	17,92	247,4	№135
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,7	4,82	27,45	324,61	№184
	Гуляш говядина	75	16,49	16,7	3,26	228,9	№259
	Кисель	180	0,1	0,1	27,9	131	№411
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
итого за обед			33,71	28,12	91,33	815,41	
	Салат овощной «Зимний»	120	1,14	7,15	7,86	371,2	№221
	Чай с сахаром	180	0,15	0,08	11,25	125,37	№430

	Поченье	20	1,5	2	14,9	94,1	
	Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	83,5	
Итого за полдник			5,09	9,53	48,81	674,17	
Итого за день			55,15	69,73	213,06	2154,19	

Составила:  Куприянова О.А.