

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «КСОШ№2»



Д.Д. Возвышаев

2022г.

**Примерное десятидневное меню для детей от 1,5 до 3 лет и для от 3 до 7 лет в структурном отделении начального общего образования с дошкольными группами МКОУ «КСОШ№2»**

## Вариант № 2

**Название меню:** Единое примерное двухнедельное цикличное меню для структурного отделения начального общего образования с дошкольными группами МКОУ КСОШ №2 на 2022-2023год

**Возрастная категория:** от 1.5 до 3 лет и для детей от 3 до 7 лет

**Характеристика питающихся:** без особенностей

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20к-2020	Каша гречневая молочная	200	7,15	5,76	26,71	187,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>9,75</b>	<b>13,96</b>	<b>48,61</b>	<b>358,7</b>
<b>Обед</b>						
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-17с-2020	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>30,3</b>	<b>18,2</b>	<b>108,9</b>	<b>720,8</b>
<b>Полдник</b>						
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
54-10в-2020	Булочка ванильная	100	7,8	6,7	50,8	294,8
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>8,4</b>	<b>6,9</b>	<b>65,9</b>	<b>360,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1570</b>	<b>48,4</b>	<b>39,06</b>	<b>223,41</b>	<b>1439,7</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
54-1з-2020	Сыр	15	3,5	4,45	0	53,75
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>12,8</b>	<b>12,7</b>	<b>46,6</b>	<b>352,15</b>
<b>Обед</b>						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>37,5</b>	<b>40</b>	<b>77</b>	<b>816,9</b>

**Полдник**

54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
505	вареники ленивые	110	20,9	11,1	17,4	253,1
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>21,0</b>	<b>11,1</b>	<b>22,6</b>	<b>274,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1555</b>	<b>71,3</b>	<b>63,8</b>	<b>146,2</b>	<b>1433,5</b>

**Среда, 1 неделя**

**Завтрак**

54-251к-2020	Каша рисовая молочная	200	5,28	5,42	28,66	184,5
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>7,88</b>	<b>13,6</b>	<b>50,6</b>	<b>355,9</b>

**Обед**

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>32,7</b>	<b>34,5</b>	<b>85,5</b>	<b>781,6</b>

**Полдник**

54-1о-2020	Омлет натуральный	90	7,6	10,8	1,95	135,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>9,8</b>	<b>11,2</b>	<b>20,25</b>	<b>220,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>50,38</b>	<b>59,3</b>	<b>156,3</b>	<b>1358,3</b>

**Четверг, 1 неделя**

**Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5,5	6,5	26,4	185,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>5,4</b>	<b>15,8</b>	<b>50,5</b>	<b>380,6</b>

**Обед**

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4

54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>34,2</b>	<b>29,6</b>	<b>92,6</b>	<b>772</b>

**Полдник**

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>7</b>	<b>34,4</b>	<b>217,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>43,8</b>	<b>52,4</b>	<b>177,5</b>	<b>1370,4</b>

**Пятница, 1 неделя**

**Завтрак**

54-6к 2020	Каша пшенная молочная	200	8,32	10,12	37,64	274,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
54-1з-2020	Сыр	15	3,5	4,45	0	53,75
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>14,3</b>	<b>15,45</b>	<b>59,6</b>	<b>434,35</b>

**Обед**

54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	96,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м-2020	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>33,7</b>	<b>24,6</b>	<b>105,3</b>	<b>776,8</b>

**Полдник**

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>2,5</b>	<b>2,9</b>	<b>28,7</b>	<b>151,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1465</b>	<b>50,5</b>	<b>42,95</b>	<b>193,6</b>	<b>1322,65</b>

Понедельник, 2 недели

**Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20к-2020	Каша гречневая молочная	200	7,15	5,76	26,71	187,3
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>9,6</b>	<b>13,9</b>	<b>47,4</b>	<b>353,3</b>

**Обед**

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2
Пром.	Сок	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>37</b>	<b>21,7</b>	<b>101,3</b>	<b>747,6</b>

**Полдник**

54-2в-2020	Коржик молочный	50	3,3	4,9	26,2	162,5
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,4</b>	<b>4,9</b>	<b>31,4</b>	<b>183,9</b>

**Итого за день** 1410 50,0 40,5 180,1 1284,8

Вторник, 2 недели

**Завтрак**

54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>9,5</b>	<b>15,7</b>	<b>47,4</b>	<b>368,0</b>

**Обед**

54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4

54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5

**Итого за обед      770    27,4    22,9      86,7      660,8**

**Полдник**

54-1в-2020	Ватрушка творожная	60	9,9	12,4	18	222,8
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4

**Итого за полдник      260    10,0    12,4      23,2      244,2**

**Итого за день      1470   46,9    43,7      157,3      1273,0**

**Среда, 2 неделя**

**Завтрак**

54-6к-2020	Каша пшеничная молочная	200	8,32	10,12	37,64	274,9
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5

**Итого за завтрак      440    10,92    18,32      59,54      446,3**

**Обед**

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
Пром.	Сок	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5

**Итого за обед      780    30,3    26,1      102,3      763,9**

**Полдник**

Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	35	1	1,2	27,1	122,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8

**Итого за полдник      235    1,2    1,2      33,5      149,3**

**Итого за день      1455   42,42    45,62      195,34      1359,3**

**Четверг 2 неделя**

**Завтрак**

54-16к-2020	Каша Дружба	200	5,5	6,5	26,4	185,8
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
54-13-2020	Сыр твердых сортов	15	3,5	4,45	0	53,75
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5

**Итого за завтрак      445    17,2    11,85      48,2      344,85**

**Обед**

54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
296	Голубцы ленивые	180	11,6	12,7	16,6	226,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Сок	200	1	0	25,4	105,6
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>24,5</b>	<b>25,2</b>	<b>90,0</b>	<b>683,3</b>

**Полдник**

54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Галеты	35	3,4	3,6	23	137,6
<b>Итого за полдник</b>		<b>235</b>	<b>3,6</b>	<b>3,6</b>	<b>29,4</b>	<b>164,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>45,3</b>	<b>40,65</b>	<b>167,6</b>	<b>1192,55</b>

**Пятница, 2 неделя****Завтрак**

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9,5	11,8	40,8	307,6
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>15,5</b>	<b>17,15</b>	<b>62,6</b>	<b>466,65</b>

**Обед**

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-25с-2020	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,6	114,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>30,7</b>	<b>19,5</b>	<b>102,4</b>	<b>706,6</b>

**Полдник**

54-2в-2020	Коржик молочный	50	3,3	4,9	26,2	162,5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,3</b>	<b>5,1</b>	<b>46,4</b>	<b>249,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1485</b>	<b>50,5</b>	<b>41,75</b>	<b>211,4</b>	<b>1422,35</b>