

Утверждаю:

Директор МБОУ "Излучинская
общеобразовательная начальная школа"

Е. В. Шагвалеева

19 Ноябрь 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3 до 7 лет



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	5,77	8,08	24,31	192,92	ТК№ 96д/22	2022
	Чай с лимоном	200	0,17	0,04	14,76	60,04	ТК№ 264д/22	2022
	Батон пшеничный В/С	25	1,93	0,75	12,53	64,75	ТК№ 10д/22	2022
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,57	0,07	32,59	ТК№ 210д/22	2022
Итого за приём пищи:		435	7,91	12,44	51,67	350,3		
2 Завтрак	Кисломолочный напиток 2,5 % жирности	100	2,9	2,5	4	53	ТК№ 28д/22	2022
Итого за приём пищи:		100	2,9	2,5	4	53		
Обед	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	180/15/6	5,27	6,8	7,55	112,63	ТК№ 146д/22	2022
	Фрикадельки из птицы со сметанным соусом	70/20	12,46	14,57	8,96	217,13	ТК№ 251д/22	2022
	Рис, припущенный с овощами и кукурузой	130	3,39	4,13	31,48	176,56	ТК№ 55д/22	2022
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	20,88	85,08	ТК№ 89д/22	2022
	Хлеб пшеничный В/С	15	1,14	0,12	7,38	35,25	ТК№ 8д/22	2022
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,18	5,94	29,7	ТК№ 9д/23	2022
	Итого за приём пищи:		631	23,65	25,8	82,19	656,35	
Полдник	Кисель из ягод св/м	200	0,12	0,04	25,04	103,05	ТК№ 74д/22	2022
	Булочка творожная	60	6,51	6,27	20,5	164,31	ТК№ 291д/22	2022
Итого за приём пищи:		260	6,63	6,31	45,54	267,36		
Ужин	Тефтели рыбные с соусом томатным	70/25	9,9	9,17	9,37	159,63	ТК№ 315д/22	2022
	Пюре картофельное	130	2,77	4,79	17,69	124,97	ТК№ 113д/22	2022
	Соки в ассортименте	180	0,9	0,18	18,18	77,4	ТК№ 292д/22	2022
	Хлеб пшеничный В/С	30	2,28	0,24	14,76	70,5	ТК№ 8д/22	2022
	Фрукты по сезону, яблоко	100	0,85	0,22	8,07	37,67	ТК№ 1д/22	2022
	Итого за приём пищи:		535	16,7	14,6	68,07	470,17	
Итого за день			57,79	61,65	251,47	1797,18		

Старший повар

Н. Г. Сафиканова

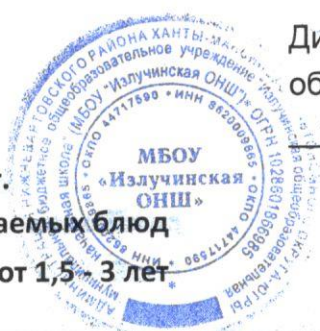
Мед сестра

И. Н. Инчина

Утверждаю:

Директор МБОУ "Излучинская
общеобразовательная начальная школа"

Е. В. Шагвалева



19 Ноябрь 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 1,5 - 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/5	4,37	6,95	18,41	153,64	ТК№ 96д/22	2022
	Чай с лимоном	180	0,15	0,03	13,28	53,98	ТК№ 264д/22	2022
	Батон пшеничный В/С	20	1,54	0,6	10,02	51,8	ТК№ 10д/22	2022
	Масло сливочное (порциями)	3	0,03	2,14	0,04	19,55	ТК№ 210д/22	2022
Итого за приём пищи:		358	6,09	9,72	41,75	278,97		
2 Завтрак	Кисломолочный напиток 2,5 % жирности	100	2,9	2,5	4	53	ТК№ 28д/22	2022
Итого за приём пищи:		100	2,9	2,5	4	53		
Обед	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	150/10/6	3,78	5,3	6,32	88,22	ТК№ 146д/22	2022
	Фрикадельки из птицы со сметанным соусом	50/15	9,54	11,18	6,86	166,29	ТК№ 251д/22	2022
	Рис, припущенный с овощами и кукурузой	110	2,87	3,5	26,65	149,54	ТК№ 55д/22	2022
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0	17,4	70,9	ТК№ 89д/22	2022
	Хлеб пшеничный В/С	15	1,14	0,12	7,38	35,25	ТК№ 8д/22	2022
Итого за приём пищи:		506	17,66	20,1	64,61	510,2		
Полдник	Кисель из ягод св/м	150	0,09	0,03	18,78	77,26	ТК№ 74д/22	2022
	Булочка творожная	50	5,41	5,21	17,04	136,57	ТК№ 291д/22	2022
Итого за приём пищи:		200	5,5	5,24	35,82	213,83		
Ужин	Тефтели рыбные с соусом томатным	50/20	7,72	7,14	7,28	124,26	ТК№ 315д/22	2022
	Пюре картофельное	110	2,34	4,06	14,96	105,71	ТК№ 113д/22	2022
	Соки в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	64,5	ТК№ 292д/22	2022
	Хлеб пшеничный В/С	15	1,14	0,12	7,38	35,25	ТК№ 8д/22	2022
	Фрукты по сезону, яблоко	95	0,81	0,21	7,67	35,79	ТК№ 1д/22	2022
Итого за приём пищи:		440	12,76	11,68	52,44	365,51		
Итого за день			44,91	49,24	198,62	1421,51		

Старший повар

Н. Г. Сафиканова

Мед сестра

И. Н. Инчина