



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ СШ № 68

Иваннивалова М.Н.

## **ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**для воспитанников МБОУ СШ №68 (дошкольные группы) в возрасте**

**от 3 до 7 лет на период сентябрь- февраль**

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные группы), от 3 до 7 лет, на период сентябрь-февраль

**1-неделя**

**1-Понедельник**

№ п/п	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептур ы
			белки	жиры	углево ды		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша пшениная вязкая с маслом	0,185/3	6,35	6,75	27,74	197	302.581
2	Бутерброд с маслом,сыром	0,020/10/3	4,6	7,8	10,31	129	1.04
3	Чай с лимоном,сахаром	0,2/10/8	0,13	0,04	10,89	45	686.01
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,415</b>	<b>11,08</b>	<b>14,59</b>	<b>48,94</b>	<b>371</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
1	Сок виноградный	0,155	0,46	0,31	26,27	92	
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,155</b>	<b>0,46</b>	<b>0,31</b>	<b>26,27</b>	<b>92</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат карт.с сельдью.р/л.	0,05	2,44	2,99	5,1	61	55.02
2	Борщ без капусты с карт.,смет.на	0,180/8	2,19	3,52	7,36	81	114.05
3	Печень туш.в смет.соусе	0,08	10,65	6,7	7,76	131	439.01
4	Макаронные изд.отварные	0,13	4,61	6,99	24,83	188	516.03
5	Компот из изюма	0,2	0,46	0,1	24,24	100	639.01
6	Хлеб ржаной 2 порции	0,05	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,64</b>	<b>23,65</b>	<b>20,9</b>	<b>85,99</b>	<b>648</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Бифидок 2,5% с сахаром	0,195/5	6,63	5,66	17,55	124	
2	Мармелад желеыйный	0,03	0,03	0	23,9	96	
3	Хлеб пшеничный	0,025	1,9	0,2	12,3	58	
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,25</b>	<b>8,56</b>	<b>5,68</b>	<b>53,75</b>	<b>278</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из моркови.с грушей	0,06	0,64	0,08	6,64	31	49.18
2	Омлет с маслом	0,15	15,66	18,58	4,61	236	346.07
3	Хлеб пшеничный порция	0,025	1,9	0,2	12,3	58	
4	Чай с сахаром и молоком	0,18	2,96	3,21	14,69	100	685.05
5	Мандарин свежий	0,115	0,69	0,21	7,82	39	
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,53</b>	<b>21,85</b>	<b>22,28</b>	<b>46,06</b>	<b>464</b>	
<b>ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ</b>							
	<b>Группа</b>	<b>Вес (кг)</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b>	<b>ЭЦ(ккал)</b>	
	<b>Завтрак</b>	<b>0,415</b>	<b>11,08</b>	<b>14,59</b>	<b>48,94</b>	<b>371</b>	
	<b>Завтрак 2</b>	<b>0,155</b>	<b>0,46</b>	<b>0,31</b>	<b>26,27</b>	<b>92</b>	
	<b>обед</b>	<b>0,64</b>	<b>23,65</b>	<b>20,9</b>	<b>85,99</b>	<b>648</b>	
	<b>Полдник</b>	<b>0,25</b>	<b>8,56</b>	<b>5,68</b>	<b>53,75</b>	<b>278</b>	
	<b>Ужин</b>	<b>0,53</b>	<b>21,85</b>	<b>22,28</b>	<b>46,06</b>	<b>464</b>	
	<b>ИТОГ ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1,99</b>	<b>65,6</b>	<b>63,76</b>	<b>261,01</b>	<b>1853</b>	

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные группы), от 3 до 7 лет, на период сентябрь-февраль

1 неделя

2 Вторник

№ п/п	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углевод		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша рисовая вязкая с маслом	0.195/3	5,39	6,44	31,38	208	302.421
2	Бутерброд с маслом с сыром	0,020/10/3	4,6	7,8	10,31	129	3.1
3	Чай витам Валетек	0,18	0,06	0,02	9,72	38	685.13
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0.400</b>	<b>10,05</b>	<b>14,26</b>	<b>51,41</b>	<b>375</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
1	Сок персиковый с мякотью	0,15	1,35	0,15	19,5	60	
2	Хлеб пшеничный	0,015	0,14	0,12	7,38	35	
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,165</b>	<b>1,49</b>	<b>0,27</b>	<b>26,88</b>	<b>95</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из моркови с ябл. с р/м	0,06	0,59	3,11	4,43	49	49.14
2	Суп крест.с пшеном,мясом,см	0,200/20/8	7,85	4,88	9,66	109	134.3
3	Биточки из трески	0,08	9,53	5,32	7,42	119	388.65
4	Соус томатный 3 на рыб.б-не	0,03	0,45	1,56	1,96	25	593.03
5	Пюре картофельное	0,16	3,12	8,31	15,78	163	520.02
6	Компот из сухофруктов	0,2	0,57	0,05	24,31	104	639.01
7	Хлеб ржаной 2 порции	0,05	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,78</b>	<b>25,41</b>	<b>23,83</b>	<b>80,26</b>	<b>656</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Зефир	0,04	0,4	0,05	40,9	133	
2	Кефир 2.5 % с сахаром	0,21/5	5,88	6,72	16,38	148	
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,25</b>	<b>6,28</b>	<b>6,77</b>	<b>57,28</b>	<b>281</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Цыплята-бр.,туш.в соусе ово	0,2	12	16,84	18,03	265	488.03
2	Чай с сахаром и молоком	0,18	2,96	3,21	14,69	100	685.05
3	Хлеб пшеничный порция	0,03	2,28	0,24	14,76	70	
4	Салат из св.огурцов с р/м	0,06	0,4	3,06	1,08	33	16.14
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,49</b>	<b>15,14</b>	<b>20,24</b>	<b>48,56</b>	<b>468</b>	
<b>ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ</b>							
	<b>Группа</b>	<b>Вес (кг)</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод</b>	<b>ЭЦ(ккал)</b>	
	Завтрак	0.400	10,05	14,26	51,41	375	
	Завтрак 2	0,165	1,49	0,27	26,88	95	
	обед	0,78	25,41	23,83	80,26	656	
	Полдник	0,25	6,28	6,77	57,28	281	
	Ужин	0,49	15,14	20,24	48,56	468	
	<b>ИТОГ ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2,085</b>	<b>58,37</b>	<b>65,37</b>	<b>264,39</b>	<b>1875</b>	
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,25</b>	<b>6,28</b>	<b>6,77</b>	<b>57,28</b>	<b>281</b>	

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные группы), от 3 до 7 лет, на период сентябрь-февраль

**1- неделя**

**3 Среда**

№ п/п	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша геркулесовая(вязкая) с	0,200/3	6,49	7,86	25,58	200	302.2
2	Бутерброд с повидлом яблоч	0,015/0,020/5	1,58	4,7	20,07	126	2.03
3	Чай с сахаром	0,200/8	0,06	0,02	11,1	45	
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,435</b>	<b>8,13</b>	<b>12,58</b>	<b>56,75</b>	<b>371</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
1	Сок абрикосовый с мякотью	0,155	1,4	0,15	20,15	58	
2	Яблоко свежее	0,075	0,3	0,3	7,35	35	
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,23</b>	<b>1,7</b>	<b>0,45</b>	<b>27,5</b>	<b>93</b>	
<b>Обед</b>							
1	икра морковная	0,052	1,04	4,21	4,16	57	78.06
2	Суп картоф.с горохом и мясом	0,200/10	7,37	3,37	18,02	124	139.25
3	Биточки из говядины	0,075	10,91	8,73	11,11	167	451.49
4	масло сладко-сливочное	0,004	0,02	4,12	0,04	29	
5	Капуста св.тушеная	0,15	3,07	5,7	8,52	121	534.01
6	Напиток апельсиновый	0,18	0,18	0,04	15,07	63	699.04
7	Хлеб ржаной 2 порции	0,05	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,711</b>	<b>25,89</b>	<b>26,77</b>	<b>73,62</b>	<b>648</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Груша свежая	0,09	0,41	0,41	9,27	44	
1	Ряженка 2,5% с сахаром	0,150/5	5,1	4,35	14,25	102	
2	Сушка простая	0,04	4,36	0,6	27,52	132	
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,28</b>	<b>9,87</b>	<b>5,36</b>	<b>51,04</b>	<b>278</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из сол.огурцов.с.р/м.	0,05	0,52	3,07	1,57	37	17.03
2	Зразы картоф.с смет.соусом	0,18	5	10,84	18,43	243	235.01
3	Хлеб пшеничный порция	0,04	3,04	0,32	19,68	93	
4	Какао с молоком	0,18	3,34	3,33	14,52	99	693.05
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,45</b>	<b>11,81</b>	<b>17,05</b>	<b>53,94</b>	<b>462</b>	
<b>ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ</b>							
	Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)	
	Завтрак	0,435	8,13	12,58	56,75	371	
	Завтрак 2	0,23	1,7	0,45	27,5	93	
	обед	0,711	25,89	26,77	73,62	648	
	Полдник	0,28	9,87	5,36	51,04	278	
	Ужин	0,45	11,81	17,05	53,94	462	
	<b>ИТОГ ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2,106</b>	<b>57,4</b>	<b>62,21</b>	<b>262,85</b>	<b>1852</b>	

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные группы) ,от 3 до 7 лет .на период сентябрь -февраль

**1- неделя**

**4 Четверг**

№ п/п	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецепт уры
			белки	жиры	углевод		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша манная (вязкая) с маслом	0,200/3	5,49	6,51	24,27	179	302.691
2	Бутерброд с сыром Российский	0,020/0,015/5	5	9,12	10,32	144	3.1
3	Чай с лимоном	0,180/10/7	0,12	0,04	9,8	41	686.01
ИТОГ ПО ГРУППЕ		0,4	10,61	15,66	44,79	364	
<b>Завтрак 2</b>							
1	Сок вишневый	0,125	0,8	0,5	14,2	68	
2	Хлеб пшеничный	0,01	0,76	0,08	4,92	23	
ИТОГ ПО ГРУППЕ		0,135	1,56	0,58	19,12	91	
<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы с ябл. с р/м	0,06	0,62	6,1	4,89	77	51.11
2	Суп из овощей с мясом и сметаной	0,200/10/8	5,09	4,28	9,93	95	135.18
3	Запеканка картоф.с отвар.мясом	0,2	13,41	11,43	29,54	278	478
4	Соус томатный 1 на мяс.б-не	0,03	0,74	1,15	2,83	25	587.01
5	Киселек Валитек из концентрата	0,19	0	0	17,48	71	648.01
6	Хлеб ржаной 2 порции	0,05	3,3	0,6	16,7	87	
ИТОГ ПО ГРУППЕ		0,73	23,16	23,56	81,37	633	
<b>Полдник</b>							
1	Ватрушки с повидлом	0,055	3,27	3,02	36,65	162	741.06
2	Чай с сахаром и молоком	0,2	3,29	3,57	16,32	111	685.05
ИТОГ ПО ГРУППЕ		0,255	6,56	6,59	52,97	273	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из морк.с грушей	0,05	0,53	0,07	5,53	26	49.18
2	котлеты капустные	0,18	7,25	7,2	26,14	183	237.06
3	Хлеб пшеничный порция	0,04	3,04	0,36	19,68	93	
4	Соус сметанный-3	0,04	0,56	1,65	3,47	25	600.08
5	Кофейный напиток с молоком	0,18/10	4,12	4,35	17,55	126	692.06
ИТОГ ПО ГРУППЕ		0,49	15,5	13,63	72,37	453	
<b>ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ</b>							
Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ(ккал)	
Завтрак		0,4	10,61	15,66	44,79	364	
Завтрак 2		0,135	1,56	0,58	19,12	91	
обед		0,73	23,16	23,56	81,37	633	
Полдник		0,255	6,56	6,59	52,97	273	
Ужин		0,49	15,5	13,63	72,37	453	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ		2,01	57,39	60,02	270,62	1814	

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные группы), от 3 до 7 лет, на период сентябрь-февраль

**1 неделя**

**5 Пятница**

№ п/п	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецепту ры
			белки	жиры	углевод ы		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша Дружба (вязкая) с ма	0,200/3	6,53	7,07	29,8	210	302.692
2	Бутерброд с маслом	0,005/0,025	1,89	4,84	12,89	102	1.04
3	Чай с сахаром	0,200/10	0,09	0,02	12,6	52	685.01
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,425</b>	<b>8,51</b>	<b>11,93</b>	<b>55,29</b>	<b>364</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
1	Сок абрикосовый с мякотью	0,16	1,45	0,15	20,8	60	
2	Яблоко свежее	0,065	0,26	0,26	6,37	31	
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,225</b>	<b>1,71</b>	<b>0,41</b>	<b>27,17</b>	<b>91</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из белокочанной каг	0,05	0,78	2,55	4,69	45	43.03
2	Суп с макаронами на кур.б	0,18	2,48	2,44	12,02	75	147.07
3	Суфле из цыплят-бройл.1	0,08	15,93	12,92	4,73	209	503.17
4	Компот из изюма	0,18	0,41	0,09	21,82	91	638.18
5	Рагу овощное. (3-й вар)	0,14	2,47	7,53	12,56	129	541.04
6	Хлеб ржаной.2 порции	0,05	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,680</b>	<b>25,37</b>	<b>26,13</b>	<b>72,52</b>	<b>636</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Сдоба обыкновенная	0,05	5,07	4,55	32,22	163	766.05
2	Какао с молоком	0,2	3,71	3,7	16,13	110	693.05
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,25</b>	<b>8,78</b>	<b>8,25</b>	<b>48,35</b>	<b>273</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Икра морковная	0,05	1	4,85	4	55	78.06
2	Запеканка рисовая с творо	0,15	11,98	4,92	21,69	212	315
3	Чай с сахаром и молоком	0,18	2,96	3,21	14,69	100	685.05
4	Мандарин свежий	0,055	0,33	0,1	3,74	18	
5	Хлеб пшеничный	0,03	2,28	0,24	14,76	70	
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,465</b>	<b>18,55</b>	<b>13,32</b>	<b>58,88</b>	<b>455</b>	
Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ(ккал)	
Завтрак		0,425	8,51	11,93	55,29	364	
Завтрак 2		0,225	1,71	0,41	27,17	91	
обед		0,680	25,37	26,13	72,52	636	
Полдник		0,25	8,78	8,25	48,35	273	
Ужин		0,465	18,55	13,32	58,88	455	
	<b>ИТОГ ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2,045</b>	<b>62,92</b>	<b>60,04</b>	<b>262,21</b>	<b>1819</b>	

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные группы) от 3 до 7 лет, на период сентябрь-февраль

2- неделя

1 Понедельник

№ п/п	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углевод		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша пшеничная (вязкая) с ма	0.200/3	6,3	6,63	27,07	194	302.27
2	Бутерброд с яйцом, маслом	0,025/0,020/5	4,43	7,14	13,03	133	1.07
3	Чай витам.Валетек	0,19	0,06	0,02	10,26	40	685.13
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,405</b>	<b>10,79</b>	<b>13,79</b>	<b>50,36</b>	<b>367</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
1	Сок персиковый с мякотью	0,15	1,35	0,15	19,5	60	
2	Хлеб пшеничный	0,014	0,55	0,11	6,89	32	
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,164</b>	<b>1,9</b>	<b>0,26</b>	<b>26,39</b>	<b>92</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра свекольная	0,06	1,4	3,3	6,78	63	78.05
2	Рассольник ленингр.с перл.на	0,180/8	2,23	3,47	14,23	91	132.27
3	Тефтели из трески	0,08	9,94	5,27	10,76	132	394.42
4	Соус молочный	0,03	0,92	2,17	5,54	32	595.04
5	Пюре картофельное	0,15	3,11	7,12	15,77	152	520.02
6	Хлеб ржаной 2 порции	0,05	3,3	0,6	16,7	87	
7	Напиток лимонный	0,2	0,14	0,01	20,43	86	685.05
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,75</b>	<b>21,04</b>	<b>21,94</b>	<b>90,21</b>	<b>643</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Бифидок 2.5% с сахаром	0,180/5	6,12	5,22	16,2	115	
2	Сушка простая	0,02	2,18	0,26	13,76	64	
3	Бананы св.	0,1	1,5	0,5	21	96	
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,3</b>	<b>9,8</b>	<b>5,98</b>	<b>50,96</b>	<b>275</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из моркови с яблоком и	0,06	0,59	3,11	4,43	49	49.14
2	Цыплята -бройлеры туш.с ово	0,18	10,87	15,15	16,23	239	488.03
3	Хлеб пшеничный порция	0,03	2,28	0,24	14,76	70	
4	Чай с сахаром и молоком	0,18	2,96	3,21	14,69	100	685.05
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,45</b>	<b>16,7</b>	<b>21,71</b>	<b>50,11</b>	<b>458</b>	
<b>ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ</b>							
	Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)	
	Завтрак	0,405	10,79	13,79	50,36	367	
	Завтрак 2	0,164	1,9	0,26	26,39	92	
	обед	0,75	21,04	21,94	90,21	643	
	Полдник	0,3	9,8	5,98	50,96	275	
	Ужин	0,45	16,7	21,71	50,11	458	
	<b>ИТОГ ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2,069</b>	<b>60,23</b>	<b>63,68</b>	<b>268,03</b>	<b>1835</b>	

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные  
групп сентябрь-февраль от 3 до 7 лет

2- неделя

2 Вторник

№ п/п	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецепту ры
			белки	жиры	углевод ы		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша пшениная (вязкая) с мас	0.190/3	6,53	6,94	29,49	205	302.581
2	Бутерброд с маслом,сыром	0,025/10/3	4,6	7,8	10,31	129	3.1
3	Чай витамин.	0,18	0,06	0,02	9,72	38	685.13
ИТОГ ПО ГРУППЕ		0,405	11,19	14,76	49,52	372	
<b>Завтрак 2</b>							
1	Сок виноградный	0,115	0,35	0,23	19,1	70	
2	Хлеб пшеничный	0,01	0,76	0,08	4,92	23	
ИТОГ ПО ГРУППЕ		0,125	1,11	0,31	24,02	93	
<b>Обед</b>							
1	Борщ со св.кап,мясом	0,20/10/8	4,94	4,27	5,3	86	110.24
2	Биточки из говядины	0,08	11,63	9,31	11,85	170	451.49
4	Каша гречневая рассып.	0,13	7,31	8,37	32,97	237	508.06
5	Хлеб ржаной 2 порции	0,05	3,3	0,6	16,7	87	
6	Напиток клюквенный	0,18	0,07	0,03	18,46	72	700.05
ИТОГ ПО ГРУППЕ		0,64	27,25	22,58	85,28	652	
<b>Полдник</b>							
1	Ряженка 2.5.% с сахаром	0,180/5	6,12	4,93	18,5	122	
2	Зефир	0,04	0,34	0,05	36	133	
3	Груша	0,05	0,2	0,2	5,2	24	
ИТОГ ПО ГРУППЕ		0,27	6,72	5,47	59,7	279	
<b>Ужин</b>							
1	Яблоко свежее	0,08	0,32	0,32	7,84	37	
2	Печень по -строгановски	0,07	10,77	7,66	7,88	133	
3	Капуста свежая туш.	0,13	2,66	4,94	7,98	105	
3	Хлеб пшеничный. порция	0,035	2,66	0,28	17,22	80	
4	Какао с молоком	0,2	3,71	3,7	16,13	110	693.05
ИТОГ ПО ГРУППЕ		0,515	20,12	16,9	57,05	465	
<b>ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ.</b>							
Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)	
Завтрак		0,405	11,19	14,76	49,52	372	
Завтрак 2		0,125	1,11	0,31	24,02	93	
обед		0,64	27,25	22,58	85,28	652	
Полдник		0,27	6,72	5,47	59,7	279	
Ужин		0,515	20,12	16,9	57,05	465	
ИТОГ ЗА ДЕНЬ		1,955	66,39	60,02	275,57	1861	



Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные группы), сентябрь-февраль от 3 до 7 лет

2- неделя

3 Среда

№ п/п	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецепту ры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша ячневая (вязкая) с масл	0,200/3	5,93	6,63	26,46	190	302.28
2	Бутерброд с маслом	0,005/0,025	1,89	4,84	12,89	102	1.04
3	Киселек "Валетек"	0,19	0	0	17,48	71	648.01
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,415</b>	<b>7,82</b>	<b>11,47</b>	<b>56,83</b>	<b>363</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
1	Сок виноградный	0,153	0,45	0,31	25,93	91	
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,153</b>	<b>0,45</b>	<b>0,31</b>	<b>25,93</b>	<b>91</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из моркови с ябл.	0,06	0,59	3,11	4,43	49	49.19
2	Суп молочный с мак.изд	0,2	4,55	4,64	17,14	129	160
3	Котлеты рубл.с б/к капуст.	0,135	14,78	15,26	14,58	255	455.24
4	Соус сметан.3 с томат.	0,038	0,66	1,23	3,66	25	601.02
5	Компот из изюма 2в	0,18	0,41	0,09	21,82	91	638.18
6	Хлеб ржаной 2 порции	0,05	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,663</b>	<b>24,29</b>	<b>24,93</b>	<b>78,33</b>	<b>636</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Ватрушки с творогом	0,06	5,94	5,1	33,36	146	741.06
2	Бифидок 2,5% с сахаром	0,20/5	6,8	5,8	18,5	128	
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,26</b>	<b>12,74</b>	<b>10,9</b>	<b>51,86</b>	<b>274</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Тефтели из трески	0,08	9,95	5,25	10,76	132	394.42
2	Соус томат.3 на рыб.б-не	0,025	0,38	1,3	1,63	21	593.03
3	Хлеб пшеничный порция	0,02	1,52	0,16	9,84	47	
4	Пюре картофельное	0,15	3,11	7,12	15,77	152	520.02
5	Какао с молоком	0,18	3,34	3,32	14,51	102	693.05
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,455</b>	<b>18,3</b>	<b>17,15</b>	<b>52,51</b>	<b>454</b>	
<b>ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ:</b>							
	Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)	
	Завтрак	0,415	7,82	11,47	56,83	363	
	Завтрак 2	0,153	0,45	0,31	25,93	91	
	обед	0,663	24,29	24,93	78,33	636	
	Полдник	0,26	12,74	10,9	51,86	274	
	Ужин	0,455	18,3	17,15	52,51	454	
	<b>ИТОГ ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1,946</b>	<b>63,6</b>	<b>64,76</b>	<b>265,46</b>	<b>1818</b>	

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные группы), от 3 до 7 лет, на период сентябрь-февраль

**2- неделя**

**4 Четверг**

№ п/п	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецепт уры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша геркулесовая (вязкая)	0,200/3	6,49	7,86	25,58	200	302.2
2	Бутерброд с повидлом	0,020/0,03	2,33	0,87	28,42	129	2
3	Чай с лимоном	0,180/10/7	0,12	0,04	9,8	41	686.01
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,4</b>	<b>8,94</b>	<b>8,77</b>	<b>63,8</b>	<b>370</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
1	Сок виноградный	0,115	0,35	0,23	18,98	69	
2	Хлеб пшеничный	0,01	0,76	0,08	4,92	23	
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,125</b>	<b>1,11</b>	<b>0,31</b>	<b>23,9</b>	<b>92</b>	
<b>Обед</b>							
1	салат из свеклы с яблоком	0,06	0,62	6,1	4,9	77	51.18
2	щи из свежей капусты	0,20/10/8	5,02	4,36	6,27	87	124.27
3	Соус белый основной кур.	0,035	0,37	1,44	1,96	19	582
3	котлеты рубленые из цып.	0,08	11,54	8,9	6,15	161	499.01
4	рагу овощное (3 вариант)	0,15	2,56	8,05	13	138	541.04
5	Хлеб ржаной 2 порции.	0,05	3,3	0,6	16,7	87	
6	Напиток-клюквенный	0,2	1,11	0,03	20,51	80	700.05
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,775</b>	<b>24,52</b>	<b>29,48</b>	<b>69,49</b>	<b>649</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Плюшка	0,056	4,71	3,18	28,83	167	766.03
2	Чай с сахаром и молоком	0,2	3,29	3,57	16,32	110	685.05
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,256</b>	<b>8</b>	<b>6,75</b>	<b>45,15</b>	<b>277</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Мандарин свежий	0,11	0,66	0,2	7,48	36	
2	макароны зап.с яйцом и сыр	0,15/5	9,1	13,46	23,04	257	335.05
3	Какао с молоком	0,18	3,34	3,33	14,52	99	693.05
4	хлеб пшеничный порция	0,03	2,28	0,24	14,76	70	
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,47</b>	<b>15,38</b>	<b>17,23</b>	<b>59,8</b>	<b>462</b>	
<b>ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ</b>							
	Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)	
	Завтрак	0,4	8,94	8,77	63,8	370	
	Завтрак 2	0,125	1,11	0,31	23,9	92	
	обед	0,775	24,52	29,48	69,49	649	
	Полдник	0,256	8	6,75	45,15	277	
	Ужин	0,47	15,38	17,23	59,8	462	
	<b>ИТОГ ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2,026</b>	<b>57,95</b>	<b>62,54</b>	<b>262,14</b>	<b>1850</b>	

Примерное двухнедельное меню для воспитанников МБОУ СШ № 68 (дошкольные группы), от 3 до 7 лет, на период сентябрь-февраль

2- неделя

5 Пятница

№ п/п	Наименование	Вес(кг) готового блюда	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углевод		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша манная (вязкая) с мас.	0,200/3	5,49	6,51	24,27	179	302.69
2	Бутерброд с сыром	0,02/15/5	5	9,12	10,32	144	3.1
3	Чай с лимоном и сахаром	0,18/10/7	0,12	0,04	9,8	41	686.01
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,4</b>	<b>10,61</b>	<b>15,67</b>	<b>44,39</b>	<b>364</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
1	Сок персиковый с мяк.	0,155	1,4	0,16	21,15	62	
2	Хлеб пшеничный	0,012	0,91	0,1	5,9	29	
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,167</b>	<b>2,31</b>	<b>0,26</b>	<b>27,05</b>	<b>91</b>	
<b>Обед</b>							
1	салат из белок.капусты	0,06	0,94	3,06	5,63	54	43.03
2	суп картоф.с треской	0,2/35	6,94	2,49	15,82	105	138.09
3	Тефтели (2в) с рисом	0,08	9,36	8,16	8,93	145	462.39
4	Соус молочный	0,025	0,78	1,82	3,3	30	595.04
5	свекла тушенная в соусе	0,15	2,86	8,05	15,34	146	536.01
6	Компот из свежих яблок	0,2	0,07	0,07	16,93	69	631.11
7	хлеб ржаной 2 порции	0,05	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,765</b>	<b>24,25</b>	<b>24,25</b>	<b>82,65</b>	<b>636</b>	
<b>Полдник</b>							
1	вафли с фрукт.ягод начинкой	0,02	2,36	6,75	15,46	102	
2	яблоки свежие	0,055	0,22	0,22	5,67	25	
3	Ряженка 2,5% с сахаром	0,18	6,12	5,22	17,1	122	
4	Хлеб пшеничный	0,01	0,76	0,08	4,92	23	
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,265</b>	<b>9,46</b>	<b>12,27</b>	<b>43,15</b>	<b>372</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Хлеб пшеничный	0,03	2,28	0,24	14,76	70	
2	Запеканка рисовая с творогом	0,15	11,98	4,92	21,69	212	315
3	Кофейный напиток с молоком	0,18	4,12	4,35	17,55	126	692.06
4	Яблоко свежее	0,1	0,4	0,4	9,8	46	
	<b>ИТОГ ПО ГРУППЕ</b>	<b>0,46</b>	<b>18,78</b>	<b>9,91</b>	<b>63,8</b>	<b>454</b>	
<b>ИТОГИ ПО ГРУППАМ ПИТАЮЩИХСЯ</b>							
	Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ(ккал)	
	Завтрак	0,4	10,61	15,67	44,39	364	
	Завтрак 2	0,167	2,31	0,26	27,05	91	
	обед	0,765	24,25	24,25	82,65	636	
	Полдник	0,265	9,46	12,27	43,15	272	
	Ужин	0,46	18,78	9,91	63,8	454	
	<b>ИТОГ ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2,057</b>	<b>65,41</b>	<b>62,36</b>	<b>261,04</b>	<b>1817</b>	

**Пищевая ценность меню для воспитанников МБОУ СШ 68 от 3 до 7 лет на период сентябрь- февраль**

Неделя (день недели)	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)
	белки	жиры	углеводы	
<b>1 неделя</b>				
Понедельник	65,6	63,76	261,01	1853
Вторник	58,37	65,37	264,39	1875
Среда	57,4	62,21	262,85	1852
Четверг	57,39	60,02	270,62	1814
Пятница	62,92	60,04	262,21	1819
<b>2 неделя</b>				
Понедельник	60,23	63,68	268,03	1835
Вторник	66,39	60,02	275,57	1861
Среда	63,6	64,76	265,46	1818
Четверг	57,95	62,54	262,14	1850
Пятница	65,41	62,36	261,04	1817
<b>Среднее значение</b>	<b>61,52</b>	<b>62,47</b>	<b>265,33</b>	<b>1839</b>
<b>Должное значение</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>
<b>% отклонения</b>	<b>13,9</b>	<b>4,1</b>	<b>1,6</b>	<b>2,1</b>

возраст 3-7

№	Наименование	ед.изм.	реком.	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	всего	средн	откл.
1	Хлеб ржаной	гр	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	
2	Хлеб пшеничный	гр	80	75	80	75	80	75	80	75	80	80	65	760	76	-5%
3	Мука пшеничная	гр	29	5	5	5	5	60	55	10	5	60	30	290	29	
4	Крупы, бобовые	гр	43	30	35	42	40	30	30	155	25	25	30	442	44	2%
5	Макаронные изделия	гр	12	110								10	120	120	12	
6	Картофель	гр	140	80	240	230	220	45	280	30	130	75	70	1400	140	
7	Овощи(свежие,мор.,конс.)	гр	220	180	200	390	370	270	190	75	125	180	220	2200	220	
8	Фрукты свежие	гр	100	115		165		120	105	130	25	140	200	1000	100	
9	Сухофрукты	гр	11	20	36			18			38			112	11	
10	Соки фруктовые,овощные	гр	100	130	130	120	100	120	120	100	100	100	130	1050	105	5%
11	Мясо 1 категории	гр	55		82,5	90	90	90	90	90	90		80	522,5	52,25	-5%
12	Субпродукты	гр	25	115						115				230	23,75	-5%
13	Птица	гр	24	40	40			42	130			40		252	25,2	5%
14	Рыба,т.ч.слабосоленая	гр	37	31,5	85				75		85		75	351,5	35,15	-5%
15	Молоко,молочная и кислом.	гр	450	450	365	380	380	380	450	450	570	430	440	4275	427,5	-5%
16	Творог	гр	40					150			80		150	380	38	-5%
17	Сыр	гр	6	10	10			8	10		10		15	63	6,3	5%
18	Сметана	гр	11	8	8			15	20	8	8	20	8	120	12	5%
19	Масло сливочное	гр	21	19	15	28	15	22	20	20	30	20	25	214	21	
20	Масло растительное	гр	11	4,55	10	10	20	15	15	10	10	10	15	120	11,55	5%
21	Яйцо,шт	шт	1	1,5			1,5	2	0,5	1,5	1	1,5	0,5	10	1	
22	Сахар	гр	30	30	30	30	30	30	30	30	35	40	30	315	30	5%
23	Кондитерские изделия	гр	20	30	40	40	40		20	40			20	190	19	
24	Чай	гр	0,6	0,8		0,8	0,8	0,8	0,8	0,8		0,8	0,9	5,7	0,57	
25	Какао-порошок	гр	0,6			3		3						6	0,6	
26	Кофейный напиток	гр	1,2					3		3		3		12	1,2	
27	Дрожжи хлебопекарные	гр	0,5				1	1				1	1	4	0,4	
28	Крахмал	гр	3											0	0	
29	Соль пищевая	гр	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	-5%
30	Витамины,напитки	гр	50	100	100			100	105	110	110			525	52,5	
31	Выпечка (сдоба,ватрушки)	гр						55	50		60	56		230	23	