

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Старый Хопер
Балашовского района Саратовской области»**

Россия, 412330, Саратовская область, Балашовский район, с. Старый Хопер, ул. Советская, д.64, тел.: 88454563626

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ СОШ
с.Старый Хопер

_____ Мыльцева Н.Р.

Приказ № _____

от _____ 20__ г

**Основное меню для детей от 3 до 7 лет
(двухнедельное на весенне-летний период)
структурное подразделение «Детский сад «Флажок»,
филиала МОУ СОШ с. Старый Хопер
в поселке Красная Кудрявка
Балашовского района
Саратовской области**

2023 г

Неделя: первая
День: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 3 - 7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак № 1					
1. Каша манная молочная, жидкая	200	3	4,1	14,65	107,5
2. Хлеб с маслом	30	6,12	18,88	36,55	340
3. Какао с молоком	180	2,1	1,81	8,64	59,33
Завтрак № 2					
1. Сок фруктовый	100	-	-	40	50
Обед					
1. Щи из свежей капусты	220	0,7	1,95	3,39	33,9
2. Каша пшеничная	150	2,8	2,93	17,93	111,33
3. Курица отварная	30	22,26	14,21	0	232,47
4. Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	71,0
5. Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87,0
6. Кисель	180	0,12	0,01	17,64	71,1
Полдник					
1. Булочка домашняя	80	6,24	4,89	43,08	241,6
2. Чай с сахаром	180	6	1,53	6,5	24,64
Всего за день		55,01	51,21	219,57	1271,87

Неделя: первая

День: вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 3 - 7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак № 1					
1. Каша овсяная молочная, жидкая	200	3,35	4,9	13,55	111,5
2. Хлеб с маслом	30	6,12	18,88	36,55	340
3. Кофейный напиток	180	1,56	1,33	7,09	46,67
Завтрак № 2					
1. Фрукты	100	-	-	40	50
Обед					
1. Суп картофельный с бобами	220	2,05	2,14	6,45	53,3
2. Жаркое по домашнему (с мясом курицы)	180	12,24	3,44	10,88	120,59
3. Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	71,0
4. Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87,0
5. Компот	180	0,22	0,01	13,88	56,5
Полдник					
1. Вафли	25	2,85	7,60	20,80	167,0
2. Чай с сахаром	180	6	1,53	6,5	24,64
Всего за день		40,06	40,73	186,89	1128,00

Неделя: первая

День: среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 3 - 7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак № 1					
1. Суп молочный с макаронными изделиями	220	3,02	2,8	9,12	73,8
2. Хлеб с маслом	30	6,12	18,88	36,55	340
3. Какао с молоком	180	2,1	1,81	8,64	59,33
Завтрак № 2					
1. Сок фруктовый	100	-	-	40	50
Обед					
1. Щи из свежей капусты	220	0,7	1,95	3,39	33,9
2. Каша гречневая рассыпчатая	150	4,73	3,87	19,07	132
3. Котлета из мяса говядины	50	15,53	11,78	16,07	231,67
4. Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	71,0
5. Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87,0
6. Кисель	180	0,12	0,01	17,64	71,1
Полдник					
1. Печенье	10	2,02	3,35	7,05	121,0
2. Чай с сахаром	180	6	1,53	6,5	24,64
Всего за день		47,01	51,21	201,22	1362,11

Неделя: первая

День: четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 3 - 7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак № 1					
1. Яйцо варёное	40	4,9	5,01	43,7	206,8
2. Хлеб с маслом	30	6,12	18,88	36,55	340
3. Чай с сахаром	180	6	1,53	6,5	24,64
Завтрак № 2					
1. Фрукты	100	-	-	40	50
Обед					
1. Суп картофельный с пшеном	220	1,08	1,13	6,86	41,9
2. Рыба тушеная с овощами в томате	40	10,93	5,1	2,57	100
3. Рис отварной	150	4,73	3,87	19,07	132
4. Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	71,0
5. Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87,0
6. Компот	180	6,9	1,2	48,19	40
Полдник					
1. Ватрушка с творогом	40	17,54	12,05	17,15	247
2. Чай с сахаром	180	6	1,53	6,5	24,64
Всего за день		69,87	51,2	258,28	1364,98

Неделя: первая

День: пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак № 1					
1. Каша пшеничная молочная, жидкая	200	3,1	4,3	16,2	116
2. Хлеб с маслом	30	6,12	18,88	36,55	340
3. Какао с молоком	180	2,1	1,81	8,64	59,33
Завтрак № 2					
1. Сок фруктовый	100	-	-	40	50
Обед					
1. Щи из свежей капусты на м/б	220	0,7	1,95	3,39	33,9
2. Курица отварная	30	22,26	14,21	0	232,47
3. Каша гороховая	150	150	12,24	3,14	10,88
4. Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	71,0
5. Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87,0
6. Кисель	180	0,12	0,01	17,64	71,1
Полдник					
1. Булка с повидлом	40	17,54	12,05	17,15	247
2. Чай с сахаром	180	6	1,53	6,5	24,64
Всего за день		213,61	67,88	180,4	1342,32

Неделя: вторая
День: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 3 - 7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак № 1					
1. Каша пшенная молочная, жидкая	200	3,1	4,3	16,2	116
2. Хлеб с маслом	30	6,12	18,88	36,55	340
3. Какао с молоком	180	2,1	1,81	8,64	59,33
Завтрак № 2					
1. Фрукты	40	-	-	40	50
Обед					
1. Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,50	2,20	19,20	214,50
2. Жаркое по домашнему(с мясом курицы)	180	12,24	3,44	10,88	120,59
3. Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	71,0
4. Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87,0
5. Кисель	180	0,12	0,01	17,64	71,1
Полдник					
1. Творожник	60	17,54	12,05	17,15	247
2. Чай с сахаром	180	6	1,53	6,5	24,64
Всего за день		55,39	44,82	203,95	1401,16

Неделя: вторая
 День: вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 3 - 7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак № 1					
1. Каша пшеничная молочная, жидкая	200	3,1	4,3	16,2	116
2. Хлеб с маслом	30	6,12	18,88	36,55	340
3. Кофейный напиток	180	1,56	1,33	7,09	46,67
Завтрак № 2					
1. Сок фруктовый	100	-	-	40	50
Обед					
1. Щи из свежей капусты на м/б	220	0,7	1,95	3,39	33,9
2. Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	195,2
3. Каша перловая	150	4,73	3,87	19,07	132
4. Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	71,0
5. Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87,0
6. Компот	180	6,9	1,2	48,19	40
Полдник					
1. Булка с повидлом	40	17,54	12,05	17,15	247
2. Чай с сахаром	180	6	1,53	6,5	24,64
Всего за день		62,41	49,27	232,12	1383,41

Неделя: вторая

День: среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 3 - 7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак № 1					
1. Каша овсяная молочная, жидкая	200	3,35	4,9	13,55	111,5
2. Хлеб с маслом	30	6,12	18,88	36,55	340
3. Чай с сахаром	180	6	1,53	6,5	24,64
Завтрак № 2					
1. Фрукты	40	-	-	40	50
Обед					
1. Суп картофельный с рисом	220	1	1,12	6,8	41,3
2. Капуста тушеная	180	2,07	3,24	9,43	75,1
3. Курица отварная	30	22,26	14,21	0	232,47
4. Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	71,0
5. Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87,0
6. Кисель	180	0,12	0,01	17,64	71,1
Полдник					
1. Вафли	25	2,85	7,60	20,80	167,0
2. Чай с сахаром	180	6	1,53	6,5	24,64
Всего за день		53,18	54,46	171,49	1383,55

Неделя: вторая

День: четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		3 - 7 лет	Б	Ж	
Завтрак № 1					
1. Каша манная молочная, жидкая	200	3	4,1	14,65	107,5
2. Хлеб с маслом	30	6,12	18,88	36,55	340
3. Кофейный напиток	180	1,56	1,33	7,09	46,67
Завтрак № 2					
1. Сок фруктовый	100	-	-	40	50
Обед					
1. Щи из свежей капусты	220	0,7	1,95	3,39	33,9
2. Каша гречневая рассыпчатая	150	4,73	3,87	19,07	132
3. Котлета из мяса говядины	50	15,53	11,78	16,07	231,67
4. Соус томатный	30	1	4,33	6	66,67
5. Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	71,0
6. Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87,0
7. Чай с сахаром	180	6	1,53	6,5	24,64
Полдник					
1. Печенье	25	2,02	3,35	7,05	121,0
2. Снежок (кисломолочное)	100	6	1,53	6,5	24,64
Всего за день		47,52	43,52	204,76	1215,31

Неделя: вторая

День: пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак № 1					
1. Суп молочный с макаронными изделиями	220	3,02	2,8	9,12	73,8
2. Хлеб с маслом	30	6,12	18,88	36,55	340
3. Какао с молоком	180	2,1	1,81	8,64	59,33
Завтрак № 2					
1. Фрукты	100	-	-	40	50
Обед					
1. Суп картофельный с бобами	220	2,05	2,14	6,45	53,3
2. Плов из мяса птицы	200	10	9,24	16,73	190
3. Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	71,0
4. Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87,0
5. Кисель	180	0,12	0,01	17,64	71,1
Полдник					
1. Булочка домашняя	80	6,24	4,89	43,08	241,6
2. Чай с сахаром	180	6	1,53	6,5	24,64
Всего за день		41,32	42	215,9	1261,77

