

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Плюхина Наталья Иосифовна



Плюхина
Наталья Иосифовна

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ

Учебно-воспитательной СШ



МКОУ
А.И. Плехина
СШ
Т.Ф. Крюкова

ЗИМНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-7 лет

на « *05* » *мая*

2022г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр. | | Пищевые вещества, гр. | | | Энерг. ценность (ккал) | Стоимость руб. |
|-------------------------|---------------------------|----------------|-------------|------------------------|------------------------|-------------------------|----------------------------|----------------|
| | | 1-3 | 3-7 | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 День 4 | ЧЕТВЕРГ | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная гречневая | 150 | 200 | 7,51 10,06 | 8,34 11,34 | 30,44 41,26 | 227,0 307,0 | |
| | Батон | 20 | 30 | 1,9 | 0,70 | 12,85 | 65,50 | |
| | Сыр | 15 | 20 | 5,1 | 5,9 | 6,47 | 80,0 | |
| | Какао с молоком | 150 | 200 | 3,07 4,1 | 3,2 4,3 | 14,7 19,7 | 111,0 148,0 | |
| Итого за завтрак | | 335 | 450 | 17,86 21,44 | 25,56 29,66 | 66,76 82,58 | 519,7 636,7 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | 100 | 0,16 | 0,00 | 3,92 | 18,8 | |
| Обед | Суп «Харчо» с мясом птицы | 150 | 200 | 3,93 4,97 | 4,90 6,19 | 16,84 21,3 | 120,88 152,84 | |
| | Овощи (огурец соленый) | 30 | 40 | 0,6 | 0,2 | 4,18 | 46,95 | |
| | Капуста тушеная | 120 | 150 | 3,50 4,25 | 22,43 | 11,56 14,15 | 142,32 190,21 | |
| | Курица отварная | 60 | 80 | 19,7 26,26 | 10,38 17,44 | 4,50 5,81 | 195,15 256,20 | |
| | Кисель фруктовый | 150 | 200 | 0,04 | 0,0 | 24,76 | 94,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 40 | 1,8 | 0,65 | 11,5 | 120,0 | |
| Итого за обед | | 570 | 760 | 32,98 41,33 | 42,70 51,05 | 96,34 104,70 | 831,5 972,4 | |
| Полдник | Пирожок с картошкой | 60 | 80 | 4,56 5,71 | 7,7 9,74 | 26,7 33,4 | 199,68 249,36 | |
| | Чай с сахаром и лимоном | 150 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 | |
| Итого за полдник | | 210 | 280 | 4,65 5,84 | 7,72 9,76 | 41,9 48,6 | 261,68 311,36 | |
| Итого за день | | 1215 | 1590 | 55,89 68,77 | 75,98 90,47 | 208,92 239,8 | 1631,68 1939,26 | |
| | | | | | | | | 91-98 |

Повар: *Махаринова*

Ответственный по питанию по школе: *[подпись]*