

|  |  |
|--|--|
| <b>УТВЕРЖДЕНО:</b><br>ИП Плюхина Наталья Иосифовна<br><br>Плюхина Наталья Иосифовна<br>Плюхина Н.И. | <b>СОГЛАСОВАНО:</b><br>Директор МКОУ <i>Демьяновской СШ</i><br><br><i>Т.Р. Крекова</i> |
|--|--|

### ЗИМНЕЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

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

на « 30 » мая 2022г.

| Прием пищи              | Наименование блюда              | Вес блюда, гр. |             | Пищевые вещества, гр.  |                        |                          | Энерг. ценность (ккал)    | Стоимости руб. |
|-------------------------|---------------------------------|----------------|-------------|------------------------|------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------|
|                         |                                 | 1-3            | 3-7         | Б                      | Ж                      | У                        |                           |                |
| Неделя 2<br>День 1      | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>              |                |             |                        |                        |                          |                           |                |
| Завтрак                 | Омлет натуральный               | 120            | 150         | 6,94<br>9,70           | 9,90<br>12,91          | 4,31<br>5,37             | 135,3<br>178,4            |                |
|                         | Хлеб пшеничный                  | 20             | 30          | 3,3                    | 1,3                    | 23,0                     | 112,0                     |                |
|                         | Конфета                         | 20             | 40          | 6,4                    | 34,6                   | 55,0                     | 543,5                     |                |
|                         | Кофейный напиток на молоке      | 150            | 200         | 3,6<br>4,8             | 4,4<br>5,9             | 11,8<br>15,8             | 106,5<br>142,0            |                |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                 | <b>310</b>     | <b>420</b>  | <b>20,24<br/>24,20</b> | <b>50,20<br/>54,71</b> | <b>94,11<br/>99,17</b>   | <b>897,3<br/>975,9</b>    |                |
| Второй завтрак          | Фрукт свежий (груша)            | 100            | 100         | 0,4                    | 0,3                    | 9,8                      | 47,0                      |                |
| Обед                    | Суп вермишелевый на м/к бульоне | 150            | 200         | 2,0                    | 6,35                   | 18,1                     | 91,3                      |                |
|                         | Овощи (капуста квашеная)        | 30             | 40          | 0,9                    | 2,56                   | 7,0                      | 51,5                      |                |
|                         | Отварная гречка с маслом        | 100            | 130         | 3,03<br>3,48           | 4,48<br>5,61           | 21,10<br>23,60           | 258,1                     |                |
|                         | Котлета мясная                  | 60             | 80          | 9,32<br>12,52          | 7,07<br>9,30           | 9,64<br>12,70            | 139,0<br>183,0            |                |
|                         | Соус томатный                   | 30             | 30          | 0,35<br>0,35           | 2,12<br>2,95           | 3,77<br>3,77             | 35,97<br>43,45            |                |
|                         | Компот из сухофруктов           | 150            | 200         | 0,4<br>0,54            | 0,00                   | 20,9<br>27,85            | 80,7<br>107,7             |                |
|                         | Хлеб пшеничный                  | 40             | 50          | 3,3                    | 1,3                    | 23,0                     | 112,0                     |                |
|                         | Хлеб ржаной                     | 20             | 40          | 1,8                    | 0,65                   | 11,5                     | 120,0                     |                |
| <b>Итого за обед</b>    |                                 | <b>580</b>     | <b>770</b>  | <b>21,11<br/>24,89</b> | <b>22,11<br/>25,06</b> | <b>112,29<br/>123,62</b> | <b>856,07<br/>934,55</b>  |                |
| Полдник                 | Рулетик с повидлом              | 60             | 80          | 3,82                   | 2,55                   | 37,8                     | 190,0                     |                |
|                         | Чай с сахаром                   | 150            | 200         | 0,13                   | 0,01                   | 1,81                     | 60,15                     |                |
| <b>Итого за полдник</b> |                                 | <b>240</b>     | <b>320</b>  | <b>3,95</b>            | <b>2,56</b>            | <b>39,61</b>             | <b>250,15</b>             |                |
| <b>Итого за день</b>    |                                 | <b>1230</b>    | <b>1610</b> | <b>45,7<br/>53,44</b>  | <b>75,17<br/>82,63</b> | <b>255,81<br/>272,2</b>  | <b>2050,52<br/>2207,6</b> |                |
|                         |                                 |                |             |                        |                        |                          |                           | <b>91-98</b>   |

Повар: Махаринова  
 Ответственный по питанию по школе: *М.И.*