

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ,  
ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**3 - 4 квартал 2024 года  
(СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

С 10-часовым пребыванием в общеобразовательных  
учреждениях Прохладненского муниципального района КБР

Ясли 1-3 лет

**I неделя понедельник**

| №                | завтрак                                   | масса |  | Белки | Жиры  | Углеводы | Эн/ц, ккал | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------|-------|--|-------|-------|----------|------------|-------------|
|                  |                                           | г     |  |       |       |          |            |             |
| 1                | Суп молочный с гречневой крупой           | 150   |  | 4,31  | 6,90  | 14,12    | 135,82     | 93          |
| 2                | Хлеб пшеничный                            | 30    |  | 1,84  | 5,72  | 10,97    | 102,72     | 1           |
| 3                | Масло сливочное                           | 10    |  | 0,00  | 8,20  | 0,10     | 74,20      | 14          |
| 4                | Чай с сахаром                             | 180   |  | 0,18  | 0,00  | 12,60    | 51,12      | 376         |
| Итого за завтрак |                                           |       |  | 6,33  | 20,82 | 37,79    | 363,86     |             |
| второй завтрак   |                                           |       |  |       |       |          |            |             |
| 1                | Фрукты свежие                             | 100   |  | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,40      | 360         |
| обед             |                                           |       |  |       |       |          |            |             |
| 1                | Суп картофельный с вермишелью             | 200   |  | 2,15  | 2,27  | 13,71    | 83,87      | 103         |
| 2                | Плов из курицы                            | 160   |  | 15,94 | 13,36 | 28,05    | 296,20     | 291         |
| 3                | Салат из помидоров и огурцов со слад.пер. | 50    |  | 0,88  | 6,08  | 3,86     | 73,68      | 62          |
| 4                | Хлеб пшеничный                            | 30    |  | 1,84  | 5,72  | 10,97    | 102,72     | 1           |
| 5                | Компот из сухофруктов                     | 180   |  | 0,04  | 0,00  | 22,28    | 89,28      | 349         |
| Итого за обед    |                                           |       |  | 20,89 | 27,43 | 101,15   | 735,03     |             |
| полдник          |                                           |       |  |       |       |          |            |             |
| 1                | Булочка "Домашняя"                        | 100   |  | 7,17  | 9,88  | 61,34    | 362,96     | 281         |
| 2                | Чай с сахаром                             | 180   |  | 0,18  | 0,00  | 12,60    | 51,12      | 376         |
| Итого за полдник |                                           |       |  | 7,35  | 9,88  | 73,94    | 414,08     |             |
| Итого за день:   |                                           |       |  | 34,97 | 58,53 | 222,68   | 1557,37    |             |



1 неделя вторник

| №                       |                                                   | масса<br>г | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Эн/ц, ккал     | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| <b>завтрак</b>          |                                                   |            |              |              |               |                |             |
| 1                       | Каша манная молочная                              | 150        | 7,54         | 12,46        | 30,94         | 266,06         | 177         |
| 2                       | Масло сливочное                                   | 10         | 0,00         | 8,20         | 0,10          | 74,20          | 14          |
| 3                       | Хлеб пшеничный                                    | 30         | 1,84         | 5,72         | 10,97         | 102,72         | 1           |
| 4                       | Чай с сахаром                                     | 180        | 0,18         | 0,00         | 12,60         | 51,12          | 376         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                   |            | <b>9,56</b>  | <b>26,38</b> | <b>54,61</b>  | <b>494,10</b>  |             |
| <b>второй завтрак</b>   |                                                   |            |              |              |               |                |             |
| 1                       | Фрукты свежие                                     | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 44,40          | 360         |
| <b>Обед</b>             |                                                   |            |              |              |               |                |             |
| 1                       | Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной | 180/7      | 1,45         | 3,93         | 10,2          | 81,97          | 82          |
| 2                       | Котлета из говядины с соусом                      | 50/25      | 9,33         | 14,84        | 9,42          | 208,56         | 282         |
|                         |                                                   |            | 2,91         | 1,07         | 5,05          | 41,47          | 348         |
| 3                       | Каша пшеничная гарнир                             | 110        | 4,84         | 4,20         | 27,78         | 168,28         | 302         |
| 4                       | Хлеб пшеничный                                    | 30         | 1,84         | 5,72         | 10,97         | 102,72         | 1           |
| 5                       | Компот из сухофруктов                             | 180        | 0,04         | 0,00         | 22,28         | 89,28          | 349         |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                   |            | <b>20,41</b> | <b>29,76</b> | <b>85,70</b>  | <b>692,28</b>  |             |
| <b>Полдник</b>          |                                                   |            |              |              |               |                |             |
| 1                       | Макароны отварные с сыром                         | 130        | 7,32         | 8,87         | 41,47         | 274,99         | 309         |
| 2                       | Хлеб пшеничный                                    | 30         | 1,84         | 5,72         | 10,97         | 102,72         | 1           |
| 3                       | Чай с сахаром                                     | 180        | 0,18         | 0,00         | 12,60         | 51,12          | 376         |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                   |            | <b>9,34</b>  | <b>14,59</b> | <b>65,04</b>  | <b>428,83</b>  |             |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                   |            | <b>39,71</b> | <b>71,13</b> | <b>215,15</b> | <b>1659,61</b> |             |

1 неделя среда

| №                       |                                                | масса<br>г | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Эн/ц, ккал     | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| <b>завтрак</b>          |                                                |            |              |              |               |                |             |
| 1                       | Каша молочная рисовая                          | 150        | 2,21         | 2,90         | 26,41         | 140,58         | 177         |
| 2                       | Масло сливочное                                | 10         | 0,00         | 8,20         | 0,10          | 74,20          | 14          |
| 3                       | Хлеб пшеничный                                 | 30         | 1,84         | 5,72         | 10,97         | 102,72         | 1           |
| 4                       | Чай с сахаром                                  | 180        | 0,18         | 0,00         | 12,60         | 51,12          | 376         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                |            | <b>4,23</b>  | <b>16,82</b> | <b>50,08</b>  | <b>368,62</b>  |             |
| <b>второй завтрак</b>   |                                                |            |              |              |               |                |             |
| 1                       | Фрукты свежие                                  | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 44,40          | 360         |
| <b>Обед</b>             |                                                |            |              |              |               |                |             |
| 1                       | Суп картофельный с горохом                     | 180        | 3,91         | 3,79         | 11,75         | 96,75          | 102         |
| 2                       | Тефтели рыбные с соусом                        | 50/50      | 8,31         | 7,23         | 9,42          | 135,99         | 547         |
|                         |                                                |            | 0,44         | 1,41         | 1,76          | 21,49          | 355         |
| 3                       | Пюре картофельное                              | 110        | 2,48         | 4,44         | 15,04         | 110,04         | 321         |
| 4                       | Хлеб пшеничный                                 | 30         | 1,84         | 5,72         | 10,97         | 102,72         | 1           |
| 5                       | Компот из сухофруктов                          | 180        | 0,04         | 0,00         | 22,28         | 89,28          | 349         |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                |            | <b>17,02</b> | <b>22,59</b> | <b>71,22</b>  | <b>556,27</b>  |             |
| <b>полдник</b>          |                                                |            |              |              |               |                |             |
| 1                       | Запеканка из творога и со<br>сгущенным молоком | 130/10     | 13,61        | 9,56         | 41,08         | 304,80         | 452         |
|                         |                                                |            | 0,68         | 0,83         | 5,35          | 31,59          |             |
| 2                       | Какао с молоком                                | 180        | 2,67         | 4,95         | 14,31         | 112,47         | 394         |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                |            | <b>16,96</b> | <b>15,34</b> | <b>60,74</b>  | <b>448,86</b>  |             |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                |            | <b>38,61</b> | <b>55,15</b> | <b>191,84</b> | <b>1418,15</b> |             |



**I неделя четверг**

| №                |                                     | масса |  | Белки | Жиры  | Углеводы | Эн/д, ккал | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------|-------|--|-------|-------|----------|------------|-------------|
|                  |                                     | г     |  |       |       |          |            |             |
| завтрак          |                                     |       |  |       |       |          |            |             |
| 1                | Суп молочный с вермишелью           | 150   |  | 4,31  | 6,90  | 14,12    | 135,82     | 93          |
| 2                | Хлеб пшеничный                      | 30    |  | 1,84  | 5,72  | 10,97    | 102,72     | 1           |
| 3                | Сыр твердый                         | 10    |  | 2,32  | 2,95  | 0,00     | 35,83      | 15          |
| 4                | Чай с сахаром                       | 180   |  | 0,18  | 0,00  | 12,60    | 51,12      | 376         |
| Итого за завтрак |                                     |       |  | 8,65  | 15,57 | 37,69    | 325,49     |             |
| второй завтрак   |                                     |       |  |       |       |          |            |             |
| 1                | Фрукты свежие                       | 100   |  | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,40      | 360         |
| обед             |                                     |       |  |       |       |          |            |             |
| 1                | Суп картофельный с гречневой крупой | 180   |  | 1,56  | 2,04  | 10,28    | 65,75      | 80          |
| 2                | Рагу из курицы                      | 160   |  | 11,02 | 15,42 | 13,45    | 236,66     | 56          |
| 3                | Хлеб пшеничный                      | 30    |  | 1,84  | 5,72  | 10,97    | 102,72     | 1           |
| 4                | Компот из сухофруктов               | 180   |  | 0,04  | 0,00  | 22,28    | 89,28      | 349         |
| Итого за обед    |                                     |       |  | 14,46 | 23,18 | 56,98    | 494,41     |             |
| полдник          |                                     |       |  |       |       |          |            |             |
| 1                | Омлет натуральный                   | 130   |  | 12,14 | 32,79 | 1,61     | 350,11     | 216         |
| 2                | Овощи свежие в нарезке              | 50    |  | 1,00  | 0,40  | 2,30     | 16,80      | 71          |
| 3                | Хлеб пшеничный                      | 30    |  | 1,84  | 5,72  | 10,97    | 102,72     | 1           |
| 4                | Чай с сахаром                       | 180   |  | 0,18  | 0,00  | 12,60    | 51,12      | 376         |
| Итого за полдник |                                     |       |  | 15,16 | 38,91 | 27,48    | 520,75     |             |
| Итого за день:   |                                     |       |  | 38,67 | 78,06 | 131,95   | 1385,05    |             |

I неделя пятница

| №                       |                              | масса<br>г | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Эн/ц, ккал     | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| <b>завтрак</b>          |                              |            |              |              |               |                |             |
| 1                       | Каша молочная с пшеном       | 150        | 7,54         | 12,46        | 30,94         | 266,06         | 177         |
| 2                       | Масло сливочное              | 10         | 0,00         | 8,20         | 0,10          | 74,20          | 14          |
| 3                       | Хлеб пшеничный               | 30         | 1,84         | 5,72         | 10,97         | 102,72         | 1           |
| 4                       | Чай с сахаром                | 180        | 0,18         | 0,00         | 12,60         | 51,12          | 376         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                              |            | <b>9,56</b>  | <b>26,38</b> | <b>54,61</b>  | <b>494,10</b>  |             |
| <b>второй завтрак</b>   |                              |            |              |              |               |                |             |
| 1                       | Фрукты свежие                | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 44,40          | 360         |
| <b>обед</b>             |                              |            |              |              |               |                |             |
| 1                       | Свекольник со сметаной       | 180/7      | 1,63         | 4,00         | 11,28         | 87,64          | 58          |
| 2                       | Тефтели из говядины с соусом | 50/25      | 5,39         | 8,38         | 6,41          | 122,62         | 279         |
| 3                       | Каша ячневая гарнир          | 110        | 0,44         | 1,41         | 1,76          | 21,49          | 355         |
| 4                       | Хлеб пшеничный               | 30         | 1,84         | 5,72         | 25,26         | 153,02         | 302         |
| 5                       | Компот из сухофруктов        | 180        | 0,04         | 0,00         | 10,97         | 102,72         | 1           |
| <b>Итого за обед</b>    |                              |            | <b>13,74</b> | <b>23,33</b> | <b>77,96</b>  | <b>576,77</b>  | 349         |
| <b>полдник</b>          |                              |            |              |              |               |                |             |
| 1                       | Ватрушка с творогом          | 100        | 10,48        | 10,90        | 33,11         | 272,46         | 140         |
| 2                       | Какао с молоком              | 180        | 2,67         | 4,95         | 14,31         | 112,47         | 394         |
| <b>Итого за полдник</b> |                              |            | <b>13,15</b> | <b>15,85</b> | <b>47,42</b>  | <b>384,93</b>  |             |
| <b>Итого за день:</b>   |                              |            | <b>36,85</b> | <b>65,96</b> | <b>189,79</b> | <b>1500,20</b> |             |



## II неделя понедельник

| № |                                | масса<br>г | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Эн.д, ккал     | № рецептуры |
|---|--------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
|   | <b>завтрак</b>                 |            |              |              |               |                |             |
| 1 | Каша молочная с овсяной крупой | 150        | 7,54         | 12,46        | 30,94         | 266,06         | 177         |
| 2 | Хлеб пшеничный                 | 30         | 1,84         | 5,72         | 10,97         | 102,72         | 1           |
| 3 | Масло сливочное                | 10         | 0,00         | 8,20         | 0,10          | 74,20          | 14          |
| 4 | Чай с молоком                  | 180        | 2,67         | 4,95         | 14,31         | 112,47         | 394         |
|   | <b>Итого за завтрак</b>        |            | <b>12,05</b> | <b>31,33</b> | <b>56,32</b>  | <b>555,45</b>  |             |
|   | <b>второй завтрак</b>          |            |              |              |               |                |             |
| 1 | Фрукты свежие                  | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 44,40          | 360         |
|   | <b>обед</b>                    |            |              |              |               |                |             |
| 1 | Суп картофельный с рисом       | 200        | 1,58         | 2,19         | 11,66         | 72,67          | 101         |
| 2 | Жаркое по - домашнему          | 160        | 20,39        | 5,53         | 16,56         | 197,57         | 259         |
| 3 | Овощи свежие в нарезке         | 50         | 1,00         | 0,40         | 2,30          | 16,80          | 71          |
| 4 | Хлеб пшеничный                 | 30         | 1,84         | 5,72         | 10,97         | 102,72         | 1           |
| 5 | Компот из сухофруктов          | 180        | 0,04         | 0,00         | 22,28         | 89,28          | 349         |
|   | <b>Итого за обед</b>           |            | <b>24,89</b> | <b>13,84</b> | <b>86,05</b>  | <b>568,32</b>  |             |
|   | <b>полдник</b>                 |            |              |              |               |                |             |
| 1 | Яйцо отварное                  | 40         | 5,10         | 4,60         | 0,30          | 63,00          |             |
| 2 | Икра свекольная                | 50         | 5,04         | 3,87         | 3,01          | 67,03          | 131         |
| 3 | Хлеб пшеничный                 | 30         | 1,84         | 5,72         | 10,97         | 102,72         | 1           |
| 4 | Чай с сахаром                  | 180        | 0,18         | 0,00         | 12,60         | 51,12          | 376         |
|   | <b>Итого за полдник</b>        |            | <b>12,16</b> | <b>14,19</b> | <b>26,88</b>  | <b>283,87</b>  |             |
|   | <b>Итого за день:</b>          |            | <b>49,50</b> | <b>59,76</b> | <b>179,05</b> | <b>1452,04</b> |             |

## II неделя вторник

| №                       |                              | масса<br>г | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Эн/д, ккал     | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| <b>завтрак</b>          |                              |            |              |              |               |                |             |
| 1                       | Каша молочная пшеничная      | 150        | 7,54         | 12,46        | 30,94         | 266,06         | 177         |
| 2                       | Хлеб пшеничный               | 30         | 1,84         | 5,72         | 10,97         | 102,72         | 1           |
| 3                       | Масло сливочное              | 10         | 0,00         | 8,20         | 0,10          | 74,20          | 14          |
| 4                       | Чай с сахаром                | 180        | 0,18         | 0,00         | 12,60         | 51,12          | 376         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                              |            | <b>9,56</b>  | <b>26,38</b> | <b>54,61</b>  | <b>494,10</b>  |             |
| <b>второй завтрак</b>   |                              |            |              |              |               |                |             |
| 1                       | Фрукты свежие                | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 44,40          | 360         |
| <b>обед</b>             |                              |            |              |              |               |                |             |
| 1                       | Рассольник " Ленинградский " | 180/7      | 1,59         | 4,09         | 13,54         | 97,33          | 76          |
|                         | со сметаной                  |            | 0,21         | 2,82         | 0,31          | 27,46          |             |
| 2                       | Гуляш из говядины            | 50         | 6,43         | 11,30        | 1,65          | 134,02         | 277         |
| 3                       | Каша пшеничная гарнир        | 110        | 4,40         | 3,82         | 25,26         | 153,02         | 302         |
| 4                       | Хлеб пшеничный               | 30         | 1,84         | 5,72         | 10,97         | 102,72         | 1           |
| 5                       | Компот из сухофруктов        | 180        | 0,04         | 0,00         | 22,28         | 89,28          | 349         |
| <b>Итого за обед</b>    |                              |            | <b>14,51</b> | <b>27,75</b> | <b>74,01</b>  | <b>603,83</b>  |             |
| <b>полдник</b>          |                              |            |              |              |               |                |             |
| 1                       | Пирожок с картофелем         | 100        | 7,62         | 9,88         | 10,28         | 160,52         | 1104        |
| 2                       | Чай с молоком                | 180        | 2,67         | 4,95         | 14,31         | 112,47         | 394         |
| <b>Итого за полдник</b> |                              |            | <b>10,29</b> | <b>14,83</b> | <b>24,59</b>  | <b>272,99</b>  |             |
| <b>Итого за день:</b>   |                              |            | <b>34,76</b> | <b>69,36</b> | <b>163,01</b> | <b>1415,32</b> |             |



## II неделя среда

| № |                                                   | масса<br>г | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Эн/ц, ккал     | № рецептуры |
|---|---------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
|   | <b>завтрак</b>                                    |            |              |              |               |                |             |
| 1 | Каша манная молочная                              | 150        | 7,54         | 12,46        | 30,94         | 266,06         | 177,00      |
| 2 | Хлеб пшеничный                                    | 30         | 1,84         | 5,72         | 10,97         | 102,72         | 1           |
| 3 | Масло сливочное                                   | 10         | 0,00         | 8,20         | 0,10          | 74,20          | 14          |
| 4 | Чай с сахаром                                     | 180        | 0,18         | 0,00         | 12,60         | 51,12          | 376         |
|   | <b>Итого за завтрак</b>                           |            | <b>9,56</b>  | <b>26,38</b> | <b>54,61</b>  | <b>494,10</b>  |             |
|   | <b>второй завтрак</b>                             |            |              |              |               |                |             |
| 1 | Фрукты свежие                                     | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 44,40          | 360         |
|   | <b>обед</b>                                       |            |              |              |               |                |             |
| 1 | Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной | 200/7      | 1,45         | 3,93         | 10,20         | 81,97          | 82          |
| 2 | Птица тушеная с соусом                            | 50/30      | 5,88         | 5,38         | 1,20          | 27,46          | 301         |
|   |                                                   |            | 0,53         | 1,69         | 2,11          | 76,74          | 355         |
| 3 | Макаронны отварные гарнир                         | 110        | 6,20         | 7,50         | 35,10         | 232,70         | 309         |
| 4 | Хлеб пшеничный                                    | 30         | 1,84         | 5,72         | 10,97         | 102,72         | 1           |
| 5 | Компот из сухофруктов                             | 180        | 0,04         | 0,00         | 22,28         | 89,28          | 349         |
|   | <b>Итого за обед</b>                              |            | <b>16,15</b> | <b>27,04</b> | <b>82,17</b>  | <b>636,64</b>  |             |
|   | <b>полдник</b>                                    |            |              |              |               |                |             |
| 1 | Картофель тушеный                                 | 130        | 2,82         | 7,92         | 19,62         | 161,04         | 33          |
| 2 | Хлеб пшеничный                                    | 30         | 1,84         | 5,72         | 10,97         | 102,72         | 1           |
| 3 | Кисель из концентрата                             | 180        | 0,40         | 0,02         | 25,24         | 102,72         | 376         |
|   | <b>Итого за полдник</b>                           |            | <b>5,06</b>  | <b>13,66</b> | <b>55,83</b>  | <b>366,48</b>  |             |
|   | <b>Итого за день:</b>                             |            | <b>31,17</b> | <b>67,48</b> | <b>202,41</b> | <b>1541,62</b> |             |

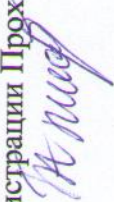
II неделя четверг

| №                       |                               | масса<br>г | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Эн/ц, ккал     | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| <b>завтрак</b>          |                               |            |              |              |               |                |             |
| 1                       | Каша молочная ячневая         | 150        | 5,70         | 10,69        | 28,29         | 232,17         | 172         |
| 2                       | Хлеб пшеничный                | 30         | 1,84         | 5,72         | 10,97         | 102,72         | 1           |
| 3                       | Масло сливочное               | 10         | 0,00         | 8,20         | 0,10          | 74,20          | 14          |
| 4                       | Чай с сахаром                 | 180        | 0,18         | 0,00         | 12,60         | 51,12          | 376         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                               |            | <b>7,72</b>  | <b>24,61</b> | <b>51,96</b>  | <b>460,21</b>  |             |
| <b>второй завтрак</b>   |                               |            |              |              |               |                |             |
| 1                       | Фрукты свежие                 | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 44,40          | 360         |
| <b>обед</b>             |                               |            |              |              |               |                |             |
| 1                       | Суп картофельный с вермишелью | 180        | 2,15         | 2,27         | 13,71         | 83,87          | 103         |
| 2                       | Шницель из говядины с соусом  | 50/50      | 7,77         | 12,36        | 7,85          | 173,72         | 282         |
| 3                       | Каша гречневая гарнир         | 110        | 5,75         | 4,06         | 25,76         | 162,58         | 302         |
| 3                       | Хлеб пшеничный                | 30         | 1,84         | 5,72         | 10,97         | 102,72         | 1           |
| 4                       | Хлеб ржаной                   | 30         | 2,01         | 0,21         | 15,09         | 70,29          |             |
| 5                       | Компот из сухофруктов         | 180        | 0,04         | 0,00         | 22,28         | 89,28          | 349         |
| <b>Итого за обед</b>    |                               |            | <b>19,56</b> | <b>24,62</b> | <b>95,66</b>  | <b>682,46</b>  |             |
| <b>полдник</b>          |                               |            |              |              |               |                |             |
| 1                       | Булочка "Городская "          | 100        | 7,76         | 5,08         | 52,28         | 285,88         | 279         |
| 2                       | Чай с сахаром                 | 180        | 0,18         | 0,00         | 12,60         | 51,12          | 376         |
| <b>Итого за полдник</b> |                               |            | <b>7,94</b>  | <b>5,08</b>  | <b>64,88</b>  | <b>337,00</b>  |             |
| <b>Итого за день:</b>   |                               |            | <b>35,62</b> | <b>54,71</b> | <b>222,30</b> | <b>1524,07</b> |             |



**II неделя пятница**

| №                       |                                         | масса<br>г | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Эн/д, ккал     | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| <b>завтрак</b>          |                                         |            |              |              |               |                |             |
| 1                       | Каша молочная "Дружба"                  | 150        | 4,66         | 5,80         | 20,78         | 153,96         | 168         |
| 2                       | Хлеб пшеничный                          | 20         | 1,22         | 3,82         | 7,31          | 68,50          | 1           |
| 3                       | Масло сливочное                         | 10         | 0,00         | 8,20         | 0,10          | 74,20          | 14          |
| 4                       | Чай с сахаром                           | 180        | 0,18         | 0,00         | 12,60         | 51,12          | 376         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                         |            | <b>6,06</b>  | <b>17,82</b> | <b>40,79</b>  | <b>347,78</b>  |             |
| <b>второй завтрак</b>   |                                         |            |              |              |               |                |             |
| 1                       | Фрукты свежие                           | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 44,40          | 360         |
| <b>обед</b>             |                                         |            |              |              |               |                |             |
| 1                       | Суп картофельный с горохом              | 180        | 4,39         | 4,22         | 13,06         | 107,78         | 102         |
| 2                       | Котлеты рыбные "Любительские" с соусом  | 55/25      | 17,98        | 5,65         | 14,25         | 179,77         | 88          |
| 3                       | Пюре картофельное                       | 110        | 0,53         | 1,69         | 2,11          | 25,77          | 355         |
| 4                       | Салат из капусты с зеленым горошком     | 50         | 2,49         | 4,44         | 15,05         | 110,12         | 321         |
| 5                       | Хлеб пшеничный                          | 30         | 1,84         | 4,58         | 2,16          | 57,22          | 7           |
| 6                       | Компот из сухофруктов                   | 180        | 0,04         | 5,72         | 10,97         | 102,72         | 1           |
| <b>Итого за обед</b>    |                                         |            | <b>29,11</b> | <b>26,30</b> | <b>79,88</b>  | <b>672,66</b>  |             |
| <b>полдник</b>          |                                         |            |              |              |               |                |             |
| 1                       | Сырники из творога со стуженным молоком | 150/10     | 28,02        | 19,00        | 17,10         | 351,48         | 219         |
| 2                       | Чай с сахаром                           | 180        | 0,68         | 0,83         | 5,35          | 31,59          |             |
| <b>Итого за полдник</b> |                                         |            | <b>28,88</b> | <b>19,83</b> | <b>35,05</b>  | <b>434,19</b>  |             |
| <b>Итого за день:</b>   |                                         |            | <b>64,45</b> | <b>64,35</b> | <b>165,52</b> | <b>1499,03</b> |             |

Составил специалист МКУ "Управление образования  
местной администрации Прохладненского района КБР"  
Бачурина А.В. 

**Список сборников рецептов используемых при составлении примерного двухнедельного меню на 3-4 квартал 2024 года для общеобразовательных организаций Прохладненского муниципального района КБР.**

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Сост. Румянцев А.В. -М: Издательство «Дело и Сервис», 1998.-864 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. Могильного М.П. и Тутельяна Т.В.-М.: Де Ли принт, 2011.- 584 с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах / под общей редакцией Т.В. Лапшиной издательство «Хлебпродинформ» 2004 г
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва Экономика 1982 года.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 236974096600190725148554730312779445101175801457  
Владелец Жазыкоева Раузат Салиховна  
Действителен с 23.09.2024 по 23.09.2025