

**Администрация муниципального района «Сыктывдинский»
Республики Коми**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Часовская средняя общеобразовательная школа»
«Часса шӧр школа» муниципальной велӧдан съӧмкуд учреждение**

Директор _____ Е.И.Карманова

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31.08.2023г №212

**2-х недельное меню
МБОУ «Часовская СОШ»
(дошкольные группы)**

№ сб. рец.	Наименование блюд	выход порции		№ сб. рец.	Наименование блюд	выход порции	
		с 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет			с 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет
ПОНЕДЕЛЬНИК							
	Завтрак				Завтрак		
233	каша пшенная молочная с маслом	150	200	230	каша пшеничная с маслом	150	200
267	яйцо вареное	40	40				
460	чай с молоком	150	180	460	чай с молоком	150	180
79	батон пш с маслом слив	35/5	35/5	79	батон пш с маслом сыром	35/5/10	35/5/15
	ИТОГО:				ИТОГО:		
	2 Завтрак				2 завтрак		
501	сок фруктовый	100	100		фрукты	100	100
	Обед				Обед		
148	овощи свежие	30	50	148	овощи свежие	30	50
114	суп картофель с мясными фрикаделька	150/25	200/35	101	рассольник дом со сметаной	150/6	200/8
329	бигус	170	200	372	котлета из птицы	60	80
				256	рожки отварные	120	150
491	компот из фруктовой смеси	150	180	491	компот из фрукт смеси замор	150	180
	Хлеб пшеничный, ржаной	40	50		Хлеб пшеничный, ржаной	40	50
	ИТОГО:				ИТОГО:		
	Полдник				Полдник		
460	йогурт, снежка	150	200	468	молоко	150	200
	вафли	20	50	547	коржик молочный	60	60
	ИТОГО:				ИТОГО:		
	Ужин				Ужин		
372	биточки куриные	60	80	322	рагу из овощей и мяса	180	230
256	рожки отварные	120	150	148	овощи свежие	30	50
	напиток витошка		180		напиток витошка		180

486	компот из свежих плодов	150		486	компот из свежих плодов	150	
	Хлеб пшеничный, ржаной	35	35		Хлеб пшеничный, ржаной	35	35
	ИТОГО:				ИТОГО:		
№ сб. рец.	Наименование блюд	выход порции		№ сб. рец.	Наименование блюд	выход порции	
		с 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет			с 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет
	ВТОРНИК						
	Завтрак				Завтрак		
232	каша геркулесовая молочная	150	200	227	каша манная	150	200
				267	яйцо вареное	40	40
467	коф напиток на молоке	150	180	502	какао на молоке	150	180
79	батон пш с маслом и сыром	35/5/10	35/5/15	69	батон пшеничный с маслом слив	35/5	35/5
	ИТОГО:				ИТОГО:		
	2 завтрак				2 завтрак		
82	фрукты	100	100	501	сок фруктовый	100	100
	ИТОГО:				ИТОГО:		
	Обед				Обед		
	икра овощная	30	50		сельдь с луком	30	50
117	суп овощной	150/6	200/8	95	борщ из свежей капусты	150	200
307	котлеты рыбные	60	80	354	запеканка картофельная с печенью	160	200
377	пюре картофельное	120	150				
491	Компот из вишни	150	180	491	компот из вишни	150	180
	Хлеб пшеничный, ржаной	40	50		Хлеб пшеничный, ржаной	40	50
	ИТОГО:				ИТОГО:		
	Полдник				Полдник		
468	молоко	150	200	468	молоко	150	200
	шанежка с картошкой	60	60	542	булочка домашняя	60	60
	ИТОГО:				ИТОГО:		
	Ужин				Ужин		
279	запеканка творожная	120	150		салат из моркови до 31 марта(пюре)	40	50
	с джемом	20	30	286	сырники со сгущенкой	120/20	150/30

457	чай с сахаром	150	180	457	чай с сахаром	150	180
ИТОГО:				ИТОГО:			
№ сб. реп.	Наименование блюд	выход порции		№ сб. реп.	Наименование блюд	выход порции	
		с 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет			с 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет
	СРЕДА						
	Завтрак				Завтрак		
230	суп молочный с макарон изд	150	200	213	каша гречневая	150	200
267	яйцо вареное	40	40				
457	чай с сахаром	150	180	467	кофейный напиток на молоке	150	180
69	батон пш с маслом	35/5	35/5	69	батон пш с маслом	35/5	35/5
	ИТОГО:				ИТОГО:		
	2 Завтрак				2 Завтрак		
82	Фрукты	100	100	82	Фрукты	100	100
	Обед				Обед		
34	салат из свеклы с чесноком	30	50	34	салат из свеклы	30	50
121	уха рыбацкая	150	200	116	суп с макаронами	150	200
375	плов из отварной птицы	160	200	348	тефтели мясные	60	80
				380	капуста тушеная	120	150
494	компот из изюма	150	180	494	компот из изюма	150	180
	Хлеб пшеничный, ржаной	40	50		Хлеб пшеничный, ржаной	40	50
	ИТОГО:				ИТОГО:		
	Полдник				Полдник		
470	ряженка	150	200	470	кисломолочн напиток	150	200
	батон с джемом	35/20	35/20		батон с джемом	35/20	35/20
	ИТОГО:				ИТОГО:		
	Ужин				Ужин		
348	тефтели мясные	60	80		капуста квашеная	30	50
83	рагу из овощей	150	180	328	жаркое по-домашнему	180	230
501	сок фруктовый	150	180	491	компот из ягод	150	180

	Хлеб пшеничный	35	35		Хлеб пшеничный	35	35
	ИТОГО:				ИТОГО:		
№ сб. рец.	Наименование блюд	выход порции		№ сб. рец.	Наименование блюд	выход порции	
		с 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет			с 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет
	четверг						
	Завтрак				Завтрак		
234	каша ячневая с маслом	150	200	226	каша дружба	150	200
502	какао на молоке	150	180	457	чай с сахаром	150	180
69	батон пшеничный с маслом слив	35/5	35/5	79	батон пшеничный с маслом и сыром	35/5/10	35/5/15
	ИТОГО:				ИТОГО:		
	2 завтрак				2 Завтрак		
501	Сок фруктовый	100	100	501	Сок фруктовый	100	100
	Обед				Обед		
148	овощи свежие	30	50		салат из помидор	30	50
98	свекольник	150	200	119	суп крестьянский	150	200
327	гуляш	60	80	368	суфле из птицы	60	80
256	рожки отварные	120	150				
491	Компот из клубники	150	180	256	рожки отварные	120	150
				491	компот из клубники	150	180
	Хлеб пшеничный, ржаной	40	50		Хлеб пшеничный, ржаной	40	50
	ИТОГО:				ИТОГО:		
	Полдник				Полдник		
468	молоко	150	200	468	молоко	150	200
	ватрушка с джемом	60	60		шаньга с картошкой	60	60
	ИТОГО:				ИТОГО:		
	Ужин				Ужин		
	зразы мясные	60	80	21	салат из моркови	30	50
	картофель отварной	120	150				

491	компот из фруктовой смеси	150	180	268	омлет натуральный	100	120
	хлеб пшеничный	35	35	484	кисель	150	180
					Хлеб пшеничный	35	35
	ИТОГО:				ИТОГО:		
№ сб. рец.	Наименование блюд	выход порции		№ сб. рец.	Наименование блюд	выход порции	
		с 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет			с 1 до 3 лет	с 3 до 7 лет
	пятница						
	Завтрак				Завтрак		
217	каша рисовая с маслом	150	200	231	каша кукурузная	150	200
467	кофейный напиток на молоке	150	180	502	какао на молоке	150	180
79	батон пш с маслом сыром	35/5/10	35/5/15	79	батон пш с маслом сыром	35/5/10	35/5/15
	ИТОГО:				ИТОГО:		
	2 Завтрак				2 Завтрак		
	фрукты	100	100	501	Сок фруктовый	100	100
	Обед				Обед		
	овощи консервированные	30	50		овощи консервированные	30	50
98	щи из свежей капусты	150	200	114	суп картоф с горохом	150	200
376	рагу из птицы	180	230	145	рыба отварная	60	80
491	компот из ягод	150	180	377	картофельное пюре	120	150
				491	компот из ягод	150	
	Хлеб пшеничный, ржаной	40	50	504	напиток витошка		200
					хлеб ржаной	40	50
	ИТОГО:				ИТОГО:		
	Полдник				Полдник		
468	молоко	150	200	460	кисломолочн напиток	150	200
	печенье	20	50		печенье	20	50
	ИТОГО:				ИТОГО:		
	Ужин				Ужин		
	оладьи со сметаной			279	запеканка творожная	120	150
110	омлет натуральный	130	150		с джемом	20	30

457	чай с сахаром	150	180	459	чай с лимоном	150/6	180/7
	ИТОГО:				ИТОГО:		