Утверждаю
МБОУ «СОШ№16 с УИОП»
Директор
_____Ентальцева.Т.А.

Основное (организованное) десятидневное меню
для детей, посещающих МБОУ «СОШ№16 с УИОП»
структурное подразделение «Детский сад п Кын»
(Адрес: п Кын,ул Чапаева,20Б)
с 10,5 часовым режимом функционирования.

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) Для детей 3-7л	Масса порции (гр) для детей с 1,5-3 лет
	1 неделя, 1 день - ***понедельник***		
	Завтрак		
180	Суп молочный с вермишелью	180	150
	Чай с лимоном	180	160
122/119	Хлеб с маслом	50/5	40/5
	Итого за завтрак	415	355
	2-ой завтрак		
126	Свежий фрукт	100	100
	Обед		
160/185	Суп картофельный с гренками на курином бульоне	180/24 гренки	160/24
416	Плов с курой	200	150
522	Компот из сухофруктов	180	150
122	Хлеб	50	40
	Итого за обед	634	524
	Полдник		
505	Молоко	200	160
603	Пряник	50	40
	Итого за полдник	250	200
	Итого за день	1399	1179

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) 3-7 лет	Масса порции (гр) 1,5-3
	1 неделя,2 день - ***вторник***		
	Завтрак		
432/60	Макароны с отварной свеклой	110/60	100/50
122/119	Хлеб с маслом	50/5	40/5
512	Кофе с молоком	180	160

	Итого за завтрак	405	355
	2-ой завтрак		
126	Свежий фрукт	100	100
	Обед		
148	Рассольник	180	150
391	Гуляш с пюре картофельным	70/120/50	60/110
441	Компот из свежих яблок	180	160
122	Хлеб	50	40
	Итого за обед	650	520
	Полдник		
564	Выпечка – «Ватрушка наливная»	70	50
505	Чай	180	150
	Итого за полдник	250	200
	Итого за день	1405	1175

№ технологической карты	прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) 3-7 лет	Масса порции (гр) 1,5-3
	1 неделя,3 день - *Среда*		
	Завтрак		
280	Каша кукурузная	180	150
125/119	Батон с маслом	40/5	40/5
506	Чай с лимоном	180	160
	Итого за завтрак	405	355
	2-й завтрак		
126	Свежий фрукт	100	100
	Обед		
158	Суп гороховый	180	150
360/424	Тефтели рыбные с рисом	70/130	60/110
526	Напиток из изюма	180	150
122	Хлеб	50	40
	Итого за обед	610	510
	Полдник		
602	Ватрушка с повидлом	70	40
505	Чай	180	160
	Итого за полдник	250	200
	Итого за день	1365	1165

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) 3-7 лет	Масса порции (гр) 1,5-3 лет
	1 неделя, 4 день - *Четверг*		
	Завтрак		
263	Каша «гречневая»	180	160
122/114	Хлеб с сыром	50/10	40/10
517	Кисель	180	160
	Итого за завтрак	420	370
	2-й завтрак		
126	Свежий фрукт	100	100

	Обед		
142	Суп «Борщ»	180	150
44/432	Курица отварная, макароны	70/150	50/110
526	Компот из кураги	150	100
122	Хлеб	50	40
	Итого за обед	600	450
	Полдник		
578	Булочка «Домашняя»	70	50
505	чай	180	150
	Итого за полдник	250	200
	Итого за день	1370	1120

.

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) 3-7 лет	Масса порции (гр) 1,5-3
	1 неделя,5 день - ***пятница***		
	Завтрак		
279	Каша пшеничная	180	160
510	Какао на сгущенном молоке	180	160
122/119	Хлеб с маслом	50/5	40/5
	Итого за завтрак	415	365
	2-й завтрак		
126	Свежий фрукт	100	100
	Обед		
160	Суп «Картофельный с клецками	180/25	150/20
370	Жаркое по -домашнему	180	150
526	Компот из сухофруктов	180	150
122	Хлеб	50	40
	Итого за обед	615	510
	Полдник		
604	Печенье	60	40
532	Сок	200	200
	Итого за полдник	260	240
	Итого за день	1390	1215

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) 3-7- лет	Масса порции(гр) 1,5-3
	2 неделя,1 день - ***Понедельник***		
	Завтрак		
277	Каша манная	180	160
310	Яйцо вареное	40	40
512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	160
122	Хлеб	50	40
	Итого за завтрак	400	360
	2-й завтрак		
126	Свежий фрукт	100	100
	Обед		
169	Суп «Крестьянский»	180	150

382	Голубцы ленивые с мясом	180	150
526	Напиток из шиповника	180	130
122	Хлеб	60	40
	Итого за обед	600	470
	Полдник		
109	Батон с повидлом	40/30	40/20
	Кисель	180	150
	Итого за полдник	250	210
	Итого за день	1350	1140

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) 3-7 лет	Масса порции (гр) 1,5-3 лет
	2 неделя,2 день - *вторник*		
	Завтрак		
270	Каша ячневая	180	160
505	Чай	180	160
122	Хлеб	50	40
	Итого за завтрак	410	360
	2-й завтрак		
126	Свежий фрукт	100	100
	Обед		
153	Суп- Щи с капустой	180	150
391/441	Биточки мясные с пюре картофельным	70/120	50/100
526	Компот из кураги	180	130
122	Хлеб	50	40
	Итого за обед	600	470
	Полдник		
580	Булочка «молочная»	60	50
506	Чай с лимоном	200	150
	Итого за полдник	260	200
	Итого за день	1370	1130

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) 3-7 лет	Масса порции (гр) 1,5-3 лет
	2 неделя, 3 день - *Среда*		
	Завтрак		
283	Каша рисовая	180	160
505	Чай	180	160
122/119	Хлеб с маслом	50/5	40/5
	Итого за завтрак	415	365
	2й завтрак		
126	Свежий фрукт	100	100
	Обед		
145	Суп «Свекольник»	180	150
343/232	Рыба тушеная, отварная, греча	70/120	50/100
522	Компот из сухофруктов	180	150
122	Хлеб	50	40

	Итого за обед	600	490
	Полдник		
604	Печенье	50	40
505	Чай	200	160
	Итого за полдник	250	200
	Итого за день	1365	1155

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) 3-7 лет	Масса порции (гр) 1,5-3 лет
	2 неделя,4 день - *Четверг*		
	Завтрак		
281	Каша «Геркулесовая»	180	160
122/119	Хлеб с маслом	50/5	40/5
517	Кисель	180	150
	Итого за завтрак	415	355
	2-й завтрак		
126	Свежий фрукт	100	100
	Обед		
158	Суп «Овощной с зеленым горошком на курином бульоне»	180	160
414/441	Кура отварная с пюре картофельным	70/120	50/100
526	Компот из изюма	180	130
122	Хлеб	50	40
	Итого за обед	600	480
	Полдник		
555	Выпечка «Ватрушка с творогом»	50	40
505	Чай с сахаром	200	160
	Итого за полдник	250	200
	Итого за день	1365	1135

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр) 3-7 лет	Масса порции (гр) 1,5-3 лет
	2 неделя,5 день - *Пятница*		
	Завтрак		
282	Каша «пшённая»	180	160
510	Какао со сгущенным молоком	180	160
122	Хлеб	50	40
	Итого за завтрак	410	360
	2-й завтрак		
126	Свежий фрукт	100	100
	Обед		
158	Суп гороховый на мясном бульоне	180	160
398/432	Тефтели с рожками с подливой	70/120	50/100
522	Компот из сухофруктов	180	150
122	Хлеб	50	40
	Итого за обед	600	500

	Полдник		
603	Пряник	50	40
532	Сок	200	200
	Итого за полдник	250	240
	Итого за день	1360	1200