

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» имени
Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с.Алексеевка
муниципального района Алексеевский Самарской области

Согласовано
старший воспитатель
Детского сада «Светлячок» с.Алексеевка

_____ В.Н.Булавина

Двухнедельное меню

приготавливаемых блюд для организации питания детей

в возрасте с 3-х до 7 лет с 12-ти часовым пребыванием

на зимне-весенний период

**Разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020г. № 32,
методическими рекомендациями 2.3.6.0233-21 от 02.03.2021г.**

в структурном подразделении государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка муниципального района Алексеевский Самарской области - детский сад «Светлячок»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная	200	6	6	18	161	
	Батон с маслом	35	5	5	19	135	
	Чай с сахаром	170			6	25	10 031
Итого за Завтрак			11	11	43	321	
Завтрак2							
	Сок яблочный с мякотью ДП	100			5	23	
Итого за Завтрак2					5	23	
Обед							
	Икра кабачковая ДП	50		3	3	45	
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	200	6	6	12	168	2 012
	Макароны отварные с маслом	130	5	4	28	171	
	Биточки из говядины	70	6	12	12	207	
	Компот из сухофруктов	150			15	61	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	
Итого за Обед			21	26	99	783	
Полдник							
	Рыба поб омлетом	180	10	8	47	150	
	Рогалик с повидлом	130	2	3	13	127	
	Какао на молоке	180	3	2	14	73	
Итого за Полдник			15	13	74	350	
Итого за день			47	50	221	1477	

(лист 2)

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	6	9	26	204	4 002
	Кофейный напиток	180	3	2	10	71	
	Батон с маслом с сыром	25/5/7	5	6	19	135	
Итого за Завтрак			14	17	55	410	
Завтрак2							
	Напиток из шиповника	150			10	44	
Итого за Завтрак2					10	44	
Обед							
	Салат "Радуга"	50	1	4	25	25	
	Суп с клецками на м/к бульоне	200	5	3	15	193	
	Пюре картофельное	150	3	5	20	139	8 005
	Суфле из куриного мяса	80	7	7	19	179	
	Лимонный напиток	150			19	57	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	
Итого за Обед			20	20	127	724	
Полдник							
	Омлет с морковью	200	15	20	7	268	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2	1	11	56	
	Чай с лимоном и сахаром	200			12	46	
Итого за Полдник			17	21	30	370	
Итого за день			51	58	222	1548	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога с яблоком	200	14	11	25	250	
	Батон с маслом,повидлом	30/5/8	2	5	21	93	
	Какао на молоке	180	3	2	14	73	
Итого за Завтрак			19	18	60	416	
Завтрак2							
	Банан	100	2	1	21	96	
Итого за Завтрак2			2	1	21	96	
Обед							
	Огурец дольками	50	1		2	13	
	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	200	5	6	31	157	2 015
	Рагу овощное с мясом	180	6	8	24	239	
	Компот из чернослива	150			15	61	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	
Итого за Обед			16	15	101	601	
Полдник							
	Гречка отварная с маслом	150	5	4	15	141	
	Плюшка	120	3	7	24	238	
	Ряженка	200	6	8	8	130	
Итого за Полдник			14	19	47	509	
Итого за день			51	53	229	1622	

(лист 4)

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный пшенный	200	8	8	24	215	
	Батон с маслом с сыром	30/5/7	5	7	21	153	
	Чай с сахаром	180			7	27	10 031
Итого за Завтрак			13	15	52	395	
Завтрак2							
	Йогурт	150	2	2	7	50	
Итого за Завтрак2			2	2	7	50	
Обед							
	Салат из капусты с огурцом	60	1	7	2	73	
	Свекольник на мясном бульоне	200	2	4	34	188	
	Рис отварной	150	2	4	19	143	8 002
	Рыба тушенная с овощами	70	9	9	15	132	
	Компот из сухофруктов	160			16	65	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	
Итого за Обед			18	25	115	732	
Полдник							
	Вареники ленивые отварные	200	14	9	36	237	6 008
	Кисель	200	2		32	200	
	Яблоки	80			8	38	11 001
Итого за Полдник			16	9	76	475	
Итого за день			49	51	250	1652	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная с маслом	200	6	4	29	200	
	Батон с маслом с сыром	25/5/5	4	6	17	127	
	Кофейный напиток	170	3	2	9	67	
Итого за Завтрак			13	12	55	394	
Завтрак2							
	Яблоки	100			10	47	11 001
Итого за Завтрак2					10	47	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	46	
	Щи из капусты свежей на мясном бульоне с мелкошинкованными овощами	200	5	5	6	120	2 065,01
	Горошница	130	5	1	34	177	
	Котлета из говядины	80	7	13	14	221	
	Компот из изюма	180			17	68	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	
Итого за Обед			22	23	105	763	
Полдник							
	Запеканка морковно-рисовая	200	6	7	34	181	
	Чай с лимоном и сахаром	180			11	41	
	Ватрушка творожная	70	12	15	21	260	
Итого за Полдник			18	22	66	482	
Итого за день			53	57	236	1686	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная	200	4	4	25	156	
	Батон с маслом	35/7	6	6	23	162	
	Чай с сахаром	180			7	27	10 031
Итого за Завтрак			10	10	55	345	
Завтрак2							
	Сок яблочный с мякотью ДП	150			8	35	
Итого за Завтрак2					8	35	
Обед							
	Салат из зеленого горошка	30	1		2	11	
	Суп сливочный с рыбой (минтай)	200	6	5	10	125	
	Капуста тушенная с мясом	150	9	17	10	254	
	Компот из сухофруктов	180			18	73	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	
Итого за Обед			20	23	69	594	
Полдник							
	Ленивые вареники с картошкой	230	8	6	40	276	
	Какао на молоке	200	3	3	16	81	
	Печенье сдобное из муки в/с	40	2	4	27	180	
Итого за Полдник			13	13	83	537	
Итого за день			43	46	215	1511	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с изделиями макаронными	200	6	5	18	134	2 016
	Батон с маслом с сыром	35/7/7	6	8	25	178	
	Кофейный напиток	180	3	2	10	71	
Итого за Завтрак			15	15	53	383	
Завтрак2	Напиток из шиповника	150			10	44	
	Итого за Завтрак2					10	44
Обед	Салат из свеклы с черносливом	75	1	4	10	80	
	Рассольник на мясном бульоне	200	1	2	15	178	2 006
	Запеканка гречневая с мясом	150	4	7	37	216	
	Компот из кураги.	150	1		12	50	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	
Итого за Обед			11	14	103	655	
Полдник	Картофель в молоке	220	20	24	91	453	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2	1	11	56	
	Чай с сахаром	200			7	30	10 031
	Итого за Полдник			22	25	109	539
Итого за день			48	54	275	1621	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	6	8	28	206	
	Батон с маслом, повидлом	35/5/10	3	6	24	108	
	Чай с молоком с сахаром	200	1	1	6	35	10 033
Итого за Завтрак			10	15	58	349	
Завтрак2	Яблоки	100			10	47	11 001
	Итого за Завтрак2					10	47
Обед	Салат "Витаминный"	60	1	6	6	81	
	Суп вермешелевый на курином бульоне	200	5	5	14	203	
	Голубцы ленивые	150	5	6	15	152	
	Лимонный напиток	180			22	68	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	
Итого за Обед			15	18	86	635	
Полдник	Творожная запеканка	220	18	12	25	334	
	Коржик молочный	42	3	4	21	130	
	Кисель	200	2		32	200	
Итого за Полдник			23	16	78	664	
Итого за день			48	49	232	1695	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный, запеченный	200	13	18	3	225	5 001
	Батон с маслом с сыром	25/7/7	5	7	19	142	
	Какао на молоке	200	3	3	16	81	
	Итого за Завтрак		21	28	38	448	
Завтрак2	Банан	100	2	1	21	96	
	Итого за Завтрак2		2	1	21	96	
Обед	Винегрет с растительным маслом	60	1	5	4	67	
	Суп овощной на мясном бульоне	200	1	4	16	131	
	Плов с мясом говядины	180	11	11	28	251	
	Компот из чернослива	180			18	73	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	
	Итого за Обед		17	21	95	653	
Полдник	Суфле рыбное	80	7	6	13	142	
	Картофель отварной	170	1		17	124	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2	1	11	56	
	Ряженка	200	6	8	8	130	
	Итого за Полдник		16	15	49	452	
Итого за день		56	65	203	1649		

(лист 10)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	200	4	7	28	190	
	Батон с маслом	35/7	6	6	23	162	
	Кофейный напиток	180	3	2	10	71	
	Итого за Завтрак		13	15	61	423	
Завтрак2	Яблоки	100			10	47	11 001
	Итого за Завтрак2				10	47	
Обед	Салат "Цветной"	60	1	5	4	67	
	Борщ на курином бульоне	200	5	6	12	110	
	Крупа перловая отварная с маслом	150	6	11	29	271	
	Гуляш из говядины	70	4	13	22	186	
	Компот из лимонов	180			6	25	
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	
Итого за Обед		20	36	102	790		
Полдник	Суфле из творога с морковью	200	7	7	29	201	
	Йогурт	220	3	3	10	74	
	Булочка школьная	60	4	2	39	192	
	Итого за Полдник		14	12	78	467	
Итого за день		47	63	251	1727		

Итого за период	493	546	2334	16188	
Среднее значение за период	49,3	54,6	233,4	1618,8	

Составил _____ Карасев

Утвердил _____