

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

«31» августа 2023 г

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ
с. Алексеевка

_____ Е. А. Чередникова

«31» августа 2023 г

**Двухнедельное меню приготавливаемых блюд для организации питания детей в
возрасте с 1года до 3-х лет с 12-ти часовым пребыванием детей на летне- осенний
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»

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная	150	4	4	13	121	1 213
	Батон с маслом	25/7	4	4	17	116	512
	Чай с сахаром	150			5	22	10 031
Итого за Завтрак			8	8	35	259	
Завтрак2							
	Сок яблочный с мякотью ДП	100			5	23	1 514
Итого за Завтрак2					5	23	
Обед							
	огурец св. в нарезки	40		3	3	36	728
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	4	4	9	126	2 012
	Макаронны с маслом отварные	110	3	3	18	108	
	Биточки мясные	50	5	9	9	158	3 081
	Компот из сухофруктов	130			13	53	1 526
	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1		9	46	14
	Хлеб дарницкий	30	2		12	50	16
Итого за Обед			15	19	73	577	
Полдник							
	Рыба поб омлетом	150	8	7	39	125	39
	Рогалик с повидлом	100	1	2	10	98	828
	Какао на молоке	150	2	2	12	61	10013
Итого за Полдник			11	11	61	284	
Итого за день			34	38	174	1143	

(лист 2)

Рацион: Ясли

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)	150	5	6	19	153	4 002
	Батон с маслом с сыром	25/5/5	4	6	17	127	512 814
	Кофейный напиток	150	2	2	8	59	512/814
Итого за Завтрак			11	14	44	339	
Завтрак2							
	Напиток из шиповника	100			7	29	1 584
Итого за Завтрак2					7	29	
Обед							
	Салат "Радуга"	40	1	4	20	20	764
	Суп с клецками на м/к бульоне	150	3	2	12	145	2024
	Пюре картофельное	110	2	4	15	102	8 005
	Суфле из мяса кур	60	6	6	16	153	3062
	Лимонный напиток	130			16	49	1502
	Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1		8	37	14
	Хлеб дарницкий	30	2		12	50	16
Итого за Обед			15	16	99	556	
Полдник							
	Омлет с морковью	150	8	11	4	151	526
	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1		9	46	14
	Чай с сахаром	150			5	22	10 031
Итого за Полдник			9	11	18	219	
Итого за день			35	41	168	1143	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога	150	11	8	19	188	562
	Батон с маслом, повидлом	25/5/8	2	5	18	82	512 604
	Какао на молоке	150	2	2	12	61	10031
	Итого за Завтрак		15	15	49	331	
Завтрак2	Банан	100	2	1	21	96	11004
	Итого за Завтрак2		2	1	21	96	
Обед	Помидор св. в нарезки	30			1	8	726
	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150	4	4	23	118	2 015
	Рагу овощное с мясом	130	3	5	13	129	3051
	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1		9	46	14
	Хлеб дарницкий	30	2		12	50	16
	Компот из чернослива	140			14	57	1548
	Итого за Обед		10	9	72	408	
Полдник	Гречка отварная с маслом	130	7	7	24	226	906
	Плюшка	120	2	5	18	179	803
	Ряженка	150	5	6	6	98	1206
	Итого за Полдник		14	18	48	503	
Итого за день		41	43	190	1338		

(лист 4)

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный пшеничный	170	7	7	20	182	1101
	Батон с маслом с сыром	25/5/5	4	6	17	127	512 814
	Чай с сахаром	150			5	22	10 031
	Итого за Завтрак		11	13	42	331	
Завтрак2	Йогурт	100	1	1	5	34	1 228
	Итого за Завтрак2		1	1	5	34	
Обед	Салат из капусты с огурцом	40	1	5	2	56	713
	Свекольник на мясном бульоне	150	7	16	129	706	2031
	Рис отварной	110	2	3	14	105	8 002
	Рыба тушеная с овощами	60	9	9	15	129	247
	Компот из сухофруктов	130			13	53	1 526
	Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2	1	11	56	14
	Хлеб дарницкий	20	1		8	33	16
Итого за Обед		22	34	192	1138		
Полдник	Вареники ленивые отварные	150	11	7	27	178	6 008
	Кисель	150	1		24	150	2078
	Яблоки	100			10	47	11 001
Итого за Полдник		12	7	61	375		
Итого за день		46	55	300	1878		

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная с маслом	150	5	3	22	150	1034
	Батон с маслом с сыром	25/5/5	4	6	17	127	512 814
	Кофейный напиток	150	2	2	8	59	10026
Итого за Завтрак			11	11	47	336	
Завтрак2							
	Яблоки	100			10	47	11 001
Итого за Завтрак2					10	47	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	30	754
	Щи из капусты свежей на мясном бульоне с мелкошинкованными овощами	150	3	4	4	90	2 065,01
	Горошница	110	5	1	29	150	967
	Котлета из говядины	50	4	8	9	138	3033
	Компот из изюма	130			12	49	156
	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1		9	46	14
	Хлеб дарницкий	30	2		12	50	16
Итого за Обед			16	15	78	553	
Полдник							
	Запеканка морковно-рисовая	150	4	5	25	136	
	Чай с лимоном и сахаром	150			9	35	10 064
	Ватрушка творожная	70	5	6	9	108	
Итого за Полдник			9	11	43	279	
Итого за день			36	37	178	1215	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная	160	3	4	20	125	1106
	Батон с маслом	25/7	4	4	17	116	512
	Чай с сахаром	160			6	24	10 031
Итого за Завтрак			7	8	43	265	10031
Завтрак2							
	Сок яблочный с мякотью ДП	100			5	23	1 514
Итого за Завтрак2					5	23	
Обед							
	Салат из зеленого горошка	20	1		1	7	715
	Суп сливочный с рыбой (минтай)	150	5	4	7	94	2 016
	Капуста тушенная с мясом	130	8	14	9	220	3012
	Компот из сухофруктов	130			13	53	1 526
	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1		9	46	14
	Хлеб дарницкий	30	2		12	50	16
Итого за Обед			17	18	51	470	
Полдник							
	Ленивые вареники с картошкой	200	7	5	34	240	894
	Какао на молоке	180	3	2	14	73	10013
	Печенье сдобное из муки в/с	20	1	2	14	90	623
Итого за Полдник			11	9	62	403	
Итого за день			35	35	161	1161	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с изделиями макаронными	160	4	4	14	107	2 016
	Батон с маслом с сыром	25/5/5	4	6	17	127	512 814
	Кофейный напиток	150	2	2	8	59	10026
	Итого за Завтрак		10	12	39	293	
Завтрак2	Напиток из шиповника	100			7	29	1 584
	Итого за Завтрак2				7	29	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	40	1	2	5	43	718
	Рассольник на мясном бульоне	150	1	1	12	137	2 006
	Запеканка гречневая с мясом	130	3	6	29	170	3011
	Компот из кураги.	130	1		10	43	1 578
	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1		9	46	14
	Хлеб дарницкий	30	2		12	50	16
Итого за Обед			9	9	77	489	
Полдник	Картофель в молоке	180	16	20	75	371	835
	Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1		8	37	14
	Чай с сахаром	180			7	27	10 031
	Итого за Полдник		17	20	90	435	
Итого за день			36	41	213	1246	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	7	8	30	221	1052
	Батон с маслом, повидлом	25/5/8	2	5	18	82	512 604
	Чай с молоком с сахаром	150	1	1	5	26	10 033
	Итого за Завтрак		10	14	53	329	
Завтрак2	Яблоки	100			10	47	11 001
	Итого за Завтрак2				10	47	
Обед	Салат из помидор и огурцов с репчатым луком	50	1	4	4	58	92
	Суп вермешелевый	150	4	4	11	152	2051
	Голубцы ленивые не формовочные	130	4	5	12	125	3044
	Лимонный напиток	130			16	49	1502
	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1		9	46	14
	Хлеб дарницкий	30	2		12	50	16
Итого за Обед			12	13	64	480	
Полдник	Творожная запеканка	150	12	8	17	228	620
	Коржик молочный	42	3	4	21	130	842
	Кисель	150	1		24	150	2078
	Итого за Полдник		16	12	62	508	
Итого за день			38	39	189	1364	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный, запеченный	150	10	13	2	169	5 001
	Батон с маслом с сыром	25/5/5	4	6	17	127	512 814
	Какао на молоке	150	2	2	12	61	10013
	Итого за Завтрак		16	21	31	357	
Завтрак2	Банан	100	2	1	21	96	11004
	Итого за Завтрак2		2	1	21	96	
Обед	Винегрет с растительным маслом	60	1	5	4	67	745
	Суп овощной на мясном бульоне	150	5	14	60	492	2061
	Плов с мясом кур	150	7	7	17	157	3061
	Компот из чернослива	130			13	53	1548
	Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1		8	37	14
	Хлеб дарницкий	30	2		12	50	16
	Итого за Обед		16	26	114	856	
Полдник	Суфле рыбное	60	3	2	5	57	31
	Картофель отварной	130	1		13	95	13
	Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2	1	11	56	14
	Ряженка	160	5	6	7	104	1206
	Итого за Полдник		11	9	36	312	
Итого за день			45	57	202	1621	

(лист 10)

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	150	3	5	21	143	1 172
	Батон с маслом	25/7	4	4	17	116	512
	Кофейный напиток	150	2	2	8	59	10026
	Итого за Завтрак		9	11	46	318	
Завтрак2	Яблоки	100			10	47	11 001
	Итого за Завтрак2				10	47	
Обед	Салат из капусты с огурцами и помидорами	50		4	3	56	781
	Борщ на курином бульоне	150	4	4	9	83	2 131
	Крупа перловая отварная с маслом	110	5	8	21	198	861
	Биточки мясные	50	5	9	9	158	3 081
	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1		9	46	14
	Хлеб дарницкий	30	2		12	50	15
	Компот из лимонов	130			4	18	1 502
Итого за Обед			17	25	67	609	
Полдник	Суфле из творога	150	5	6	24	168	58
	Йогурт	150	2	2	7	50	1 228
	Булочка школьная	60	4	2	39	192	846
	Итого за Полдник		11	10	70	410	
Итого за день			37	46	193	1384	

Итого за период	383	432	1968	13493	
Среднее значение за период	38,3	43,2	196,8	1349,3	

Составил _____ Карасев

Утвердил _____