

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 3 до 7 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»

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	1 213
	Батон с маслом	35	5	5	18	127	512
	Чай с сахаром	170			6	25	10 031
Итого за Завтрак			11	11	42	313	
Завтрак2							
	Сок яблочный с мякотью ДП	100			5	23	1 514
Итого за Завтрак2					5	23	
Обед							
	Огурец свежий в нарезки	50		3	3	45	728
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6	6	12	168	2 012
	Макароны с маслом отварные	130	4	3	21	128	912
	Биточки мясные	70	7	13	12	221	3 081
	Компот из сухофруктов	150			15	61	1 526
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	14
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	16
	Итого за Обед			21	26	92	754
Полдник							
	Рыба поб омлетом	180	10	8	47	150	39
	Рогалик с повидлом	130	2	3	13	127	828
	Какао на молоке	180	3	2	14	73	10 013
Итого за Полдник			15	13	74	350	
Итого за день			47	50	213	1440	

(лист 2)

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая 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	10 026
	Батон с маслом с сыром	25/5/7	5	6	19	135	512 814
Итого за Завтрак			14	17	55	410	
Завтрак2							
	Напиток из шиповника	150			10	44	1 584
Итого за Завтрак2					10	44	
Обед							
	Помидор свежий в нарезки	50	1	4	25	25	726
	Суп с клецками на м/к бульоне	200	5	3	15	193	2024
	Пюре картофельное	150	3	5	20	139	8 005
	Суфле	80	8	8	21	205	3 062
	Лимонный напиток	150			19	57	1502
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	14
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	16
Итого за Обед			21	21	129	750	
Полдник							
	Омлет с морковью	200	11	15	5	201	526
	Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2	1	11	56	14
	Чай с лимоном и сахаром	200			12	46	10 064
Итого за Полдник			13	16	28	303	
Итого за день			48	54	222	1507	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога	200	14	11	25	250	562
	Батон с маслом, повидлом	30/5/8	2	5	21	93	512 604
	Какао на молоке	180	3	2	14	73	10 013
Итого за Завтрак			19	18	60	416	
Завтрак2							
	Банан	100	2	1	21	96	11 004
Итого за Завтрак2			2	1	21	96	
Обед							
	огурец в нарезки	50	1		2	13	728
	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	200	5	6	31	157	2 015
	Рагу овощное с мясом	180	5	6	18	179	3 051
	Компот из чернослива	150			15	61	1 548
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	14
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	16
Итого за Обед			15	13	95	541	
Полдник							
	Гречка отварная с маслом	150	9	8	28	261	906
	Плюшка	120	2	5	18	179	803
	Ряженка	200	6	8	8	130	1 206
Итого за Полдник			17	21	54	570	
Итого за день			53	53	230	1623	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный пшеничный	200	8	8	24	215	1101
	Батон с маслом с сыром	30/5/7	5	7	21	153	512 814
	Чай с сахаром	180			7	27	10 031
Итого за Завтрак			13	15	52	395	
Завтрак2							
	Йогурт	150	2	2	7	50	1 228
Итого за Завтрак2			2	2	7	50	
Обед							
	Салат из капусты с огурцом	60	2	8	3	84	713
	Свекольник на мясном бульоне	200	9	21	172	941	
	Рис отварной	150	2	4	19	143	8 002
	Рыба тушеная с овощами	70	11	10	17	151	247
	Компот из сухофруктов	160			16	65	1 526
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	14
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	16
Итого за Обед			28	44	256	1515	
Полдник							
	Вареники ленивые отварные	200	14	9	36	237	6 008
	Кисель	200	2		32	200	2078
	Яблоки	80			8	38	11 001
Итого за Полдник			16	9	76	475	
Итого за день			59	70	391	2435	

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	1034
	Батон с маслом с сыром	25/5/5	4	6	17	127	512 814
	Кофейный напиток	170	3	2	9	67	10 026
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	754
	Щи из капусты свежей на мясном бульоне с мелкошинкованными овощами	200	5	5	6	120	2 065,01
	Горошница	130	5	1	34	177	967
	Котлета из мяса кур	80	7	13	14	221	3033
	Компот из изюма	180			17	68	156
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	14
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	16
	Итого за Обед			22	23	105	763
Полдник							
	Запеканка морковно-рисовая	200	6	7	34	181	76
	Чай с лимоном и сахаром	180			11	41	10 064
	Ватрушка творожная	70	5	6	9	108	851
Итого за Полдник			11	13	54	330	
Итого за день			46	48	224	1534	

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	1106
	Батон с маслом	35/7	6	6	22	153	512
	Чай с сахаром	180			7	27	10 031
Итого за Завтрак			10	10	54	336	
Завтрак2							
	Сок яблочный с мякотью ДП	150			8	35	1 514
Итого за Завтрак2					8	35	
Обед							
	Салат из зеленого горошка	30	1		2	11	713
	Суп сливочный с рыбой (минтай)	200	6	5	10	125	2 016
	Капуста тушенная с мясом	150	9	17	10	254	3 012
	Компот из сухофруктов	180			18	73	1 526
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	14
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	16
Итого за Обед			20	23	69	594	
Полдник							
	Ленивые вареники с картошкой	230	8	6	40	276	894
	Какао на молоке	200	3	3	16	81	10 013
	Печенье сдобное из муки в/с	40	2	4	27	180	
Итого за Полдник			13	13	83	537	
Итого за день			43	46	214	1502	

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	512 814
	Кофейный напиток	180	3	2	10	71	10 026
Итого за Завтрак			15	15	53	383	
Завтрак2							
	Напиток из шиповника	150			10	44	1 584
Итого за Завтрак2					10	44	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом	75	1	4	10	80	718
	Рассольник на мясном бульоне	200	1	2	16	183	2 006
	Запеканка гречневая с мясом	150	4	7	34	197	3 011
	Компот из кураги.	150	1		12	50	1 578
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	14
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	16
Итого за Обед			11	14	101	641	
Полдник							
	Картофель в молоке	220	20	24	91	453	835
	Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2	1	11	56	14
	Чай с сахаром	200			7	30	10 031
Итого за Полдник			22	25	109	539	
Итого за день			48	54	273	1607	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная	180	8	10	36	265	1 052
	Батон с маслом, повидлом	35/5/10	3	6	24	108	512 604
	Чай с молоком с сахаром	200	1	1	6	35	10 033
Итого за Завтрак			12	17	66	408	
Завтрак2							
	Яблоки	100			10	47	11 001
Итого за Завтрак2					10	47	
Обед							
	Салат из помидор и огурцов с репчатым луком	60	1	5	5	69	92
	Суп вермешелевый	200	5	5	14	203	2 051
	Голубцы ленивые не формовочные	150	4	6	14	144	3044
	Лимонный напиток	180			22	68	1502
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	14
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	16
Итого за Обед			14	17	84	615	
Полдник							
	Творожная запеканка	220	18	12	25	334	620
	Коржик молочный	42	3	4	21	130	842
	Кисель	200	2		32	200	2078
Итого за Полдник			23	16	78	664	
Итого за день			49	50	238	1734	

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	512 814
	Какао на молоке	200	3	3	16	81	10 013
Итого за Завтрак			21	28	38	448	
Завтрак2							
	Банан	100	2	1	21	96	11 004
Итого за Завтрак2			2	1	21	96	
Обед							
	Винегрет с растительным маслом	60	1	5	4	67	745
	Суп овощной на мясном бульоне	200	7	19	80	656	2061
	Плов с мясом говядины	180	8	8	21	188	3061
	Компот из чернослива	180			18	73	1 548
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	14
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	16
Итого за Обед			20	33	152	1115	
Полдник							
	Суфле рыбное	80	4	3	7	76	31
	Картофель отварной	170	1		17	124	13
	Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2	1	11	56	14
	Ряженка	200	6	8	8	130	1 206
Итого за Полдник			13	12	43	386	
Итого за день			56	74	254	2045	

(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	1 172
	Батон с маслом	35/7	6	6	22	153	512
	Кофейный напиток	180	3	2	10	71	10 026
Итого за Завтрак			13	15	60	414	
Завтрак2							
	Яблоки	100			10	47	11 001
Итого за Завтрак2					10	47	
Обед							
	Салат из капусты с огурцами и помидорами	60	1	5	4	67	781
	Борщ на курином бульоне	200	5	6	12	110	2 131
	Крупа перловая отварная с маслом	150	6	11	29	271	861
	Гуляш из говядины	70	4	13	22	186	3071
	Компот из лимонов	180			6	25	1 502
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	14
Итого за Обед	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	16
			20	36	102	790	
Полдник							
	Суфле из творога с морковью	200	7	8	32	224	58
	Йогурт	220	3	3	10	74	1 228
	Булочка школьная	60	4	2	39	192	846
Итого за Полдник			14	13	81	490	
Итого за день			47	64	253	1741	

Итого за период	496	563	2512	17168	
Среднее значение за период	49,6	56,3	251,2	1716,8	

Составил _____ Карасев

Утвердил _____