

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ СОШ с.Летниково



А.П.Дремов

30.08.2022

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

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

В СП ГБОУ СОШ с.Летниково

Менюготавливаемых 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 пшеничный	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 тушеная 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	

(лист 6)

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	

(лист 8)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная 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	

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	