

УТВЕРЖДАЮ
Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения Самарской
области основной общеобразовательной
школы с. Заплавное муниципального района
Борский Самарской области



_____/И.Л. Самбольский/

«01» апреля 2022г.

**Примерное двухнедельное меню рациона питания
для детей в возрасте от 3 до 7 лет
в Первокоммунарском филиале государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы с. Заплавное
муниципального района Борский Самарской области – детском саду с.Заплавное**

с. Заплавное

Неделя 1. Понедельник. Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	7,4	10,52	28,9	249,48	68
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	6
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,5	118,9	117
Итого за завтрак		410	11,7	22,44	68,94	443,18	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	144
Итого за второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,57	5,04	5,19	68,40	15
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	3,48	0,54	14,52	185,4	34
	Куры отварные	80	17,8	11,4	0	185,9	108
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	3,69	31,27	200,05	316
	Соус томатный со сливочным маслом	20	0,2	0,6	2,0	14,2	116
	Компот из сухофруктов	200	0,19	0	12,7	89,61	376
	Хлеб пшеничный	80	3,1	0,4	20,1	97,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,2	18,2	85,6	2
Итого за обед		840	34,14	21,87	103,98	926,56	
Полдник	Бутерброд с маслом и сыром	60	3,5	7,4	8,5	114,3	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	136
Итого за полдник		260	3,06	7,42	17,96	152,19	
Итого за день		1610	81,3	52,13	200,68	1565,93	

Неделя 1. Вторник. Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная манная	200	7,61	6,35	48,67	282,18	132
	Кисломолочный напиток (йогурт питье, ряженка)	200	5,22	4,50	7,56	92	401
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	6
Итого за завтрак		410	12,93	19,15	56,33	448,98	
Второй завтрак	Мандарин	100	0,56	0,14	15,23	64,00	372
Итого за второй завтрак		100	0,56	0,14	15,23	64,00	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,57	5,04	5,19	68,40	15
	Щи со свежей капустой и картофелем	200	8,32	19,83	71,01	496,00	30
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	7,02	7,38	37,51	248,85	75
	Тефтели из мяса курицы	80	5,6	4,3	7	100,8	91
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	136
	Хлеб пшеничный	80	3,1	0,4	20,1	97,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,2	18,2	85,6	2
Итого за обед		820	27,47	74,34	161,47	1134,94	
Полдник	Вафли	72	0,84	0,99	23,19	106,7	152
	Компот из сухофруктов	180	0,19	0	12,7	89,61	376
	Творожная масса	50	12,22	8,02	8,59	153,22	49
Итого за полдник		302	13,25	9,01	44,48	349,53	
Итого за день		1632	54,21	102,64	277,51	1997,45	

Неделя 1. Среда. Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	10,26	8,67	49,11	324,6	66	
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	6	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	136	
Итого за завтрак		410	10,42	16,99	58,67	437,29		
Второй завтрак	Банан	100	5,8	3,1	8,4	101,34	156	
Итого за второй завтрак		100	5,8	3,1	8,4	101,34		
Обед	Салат из свежих огурцов с подсолнечным маслом	60	0,43	1,9	2,3	60,7	13	
	Суп с рыбными консервами	200	8,60	8,40	14,33	167	87	
	Картофельное пюре	150	3,65	4,9	23,5	165,4	321	
	Сосиска отварная	50	11	23,9	0,4	260,00	275	
	Компот из сухофруктов	180	0,19	0	12,7	89,61	376	
	Хлеб пшеничный	80	3,1	0,4	20,1	97,4	1	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,2	18,2	85,6	2	
	Итого за обед		770	29,77	39,7	91,53	925,71	
	Полдник	Булочка пром. производства	60	1,82	3,13	13,48	89,00	469
Сыр порционный		10	2,6	2,65	0,35	35,56	42	
Сок фруктовый		200	1,80	0,18	5,22	30	76	
Итого за полдник		270	6,22	5,96	19,05	154,56		
Итого за день		1550	52,21	65,75	243,98	1618,9		

Неделя 1. Четверг. Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рец	
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша молочная кукурузная вязкая	200	8,0	11,2	28,6	248,0	168	
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	6	
	Чай с лимоном	200	0,4	0	48,2	22,76	393	
Итого за завтрак	Итого	410	8,5	9,5	76,9	345,56		
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,80	0,18	5,22	30	76	
Итого за второй завтрак		200	1,80	0,18	5,22	30		
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	1,0	4,3	2,9	54,46	11	
	Суп гороховый вегетарианский	200	7,15	0,6	20,15	127,35	35	
	Гренки для супа	15	2,3	0,2	14,6	71,4	47	
	Соус томатный со сливочным маслом	20	0,2	0,6	2,0	14,2	116	
	Биточки рыбные (минтай)	80	10,09	3,26	6,79	97,0	255	
	Рис отварной с тушеными овощами	150	4,63	8,4	30,72	254,4	60	
	Кисель фруктовый	200	0	0	18	60	332	
	Хлеб пшеничный	80	3,1	0,4	20,1	97,4	1	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,2	18,2	85,6	2	
	Итого за обед		855	31,27	17,96	133,46	861,81	
	Полдник	Оладьи	110	8,13	6,86	47,1	8,13	137
Молоко сгущенное		20	1,4	1,7	11,1	65,6	16	
Масло сливочное		10	0,1	8,3	0,1	74,8	6	
Компот из сухофруктов		180	0,19	0	12,7	89,61	376	
Итого за полдник		320	9,82	16,86	71	238,14		
Итого за день		1785	50,39	44,5	286,58	1475,51		

Неделя 1. Пятница. Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рец
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	7,18	6,51	23,54	182,00	93
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	6
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,5	118,9	117
Итого за завтрак		410	11,48	18,43	41,14	375,7	
Второй завтрак	Йогурт	200	5,22	4,50	7,56	92	401
Итого за второй завтрак		200	5,22	4,50	7,56	92	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,68	1,84	42,84	20
	Суп картофельный	200	2,34	2,82	16,71	101	77
	Макароны отварные с тертым сыром	150	11,17	10,28	31,78	264	206
	Компот из сухофруктов	180	0,19	0	12,7	89,61	376
	Хлеб пшеничный	80	3,1	0,4	20,1	97,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,2	18,2	85,6	2
Итого за обед		720	20,17	17,38	101,33	680,45	
Полдник	Омлет натуральный	155	18,10	30,80	2,40	268,00	216
	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	99,3	81
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	136
Итого за полдник		375	19,86	138,02	25,8	405,19	
Итого за день		1705	56,73	178,33	175,83	1553,34	

Неделя 2. Понедельник. Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рец	
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша молочная «Дружба» вязкая	200	5,5	8,77	29,27	213,0	168	
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	6	
	Чай с лимоном	200	0,4	0	48,2	22,76	393	
Итого за завтрак		410	5,55	17,07	77,57	310,56		
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1,80	0,18	5,22	30	76	
Итого за второй завтрак		200	1,80	0,18	5,22	30		
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,57	5,04	5,19	68,40	15	
	Суп свекольный на курином бульоне	200	1,92	6,33	10,05	104,12	44	
	Птица тушеная	70	11,77	10,78	2,93	155,83	343	
	Соус томатный со сливочным маслом	20	0,2	0,6	2,0	14,2	116	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	3,69	31,27	200,05	316	
	Кисель фруктовый	200	0	0	18	60	332	
	Хлеб пшеничный	80	3,1	0,4	20,1	97,4	1	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,2	18,2	85,6	2	
	Итого за обед		830	25,36	27,04	107,74	605,6	
	Полдник	Яйцо вареное вкрутую «диетическое»	40	5,08	4,60	0,28	63	213
Печенье		20	1,7	2,26	13,94	99,3	81	
Компот из свежих фруктов (яблоко)		200	1,20	0,70	139,16	568,00	378	
Итого за полдник		260	7,98	7,56	153,38	730,3		
Итого за день		1700	40,69	51,85	343,91	1676,46		

Неделя 2. Вторник. Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рец
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	3,09	4,07	32,09	177,0	74
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	6
	Компот из свежих фруктов и ягод	200	0,14	0,14	21,70	88,72	124
Итого за завтрак	Итого	410	3,33	12,51	53,89	340,52	
Второй завтрак	Сырок творожный пром. произв. с фруктовой начинкой	50	9,40	10,90	33,10	268,10	47
Итого за второй завтрак		50	9,40	10,90	33,10	268,10	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,68	1,84	42,84	20
	Рассольник с говяжьей тушенкой	250	7,62	5,06	10,93	104	73
	Рыба тушеная с овощами	100	7,04	3,56	1,92	70	247
	Каша гороховая с маслом	150	60,8	14,4	109,4	783,00	438
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	136
	Хлеб пшеничный	80	3,1	0,4	20,1	97,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,2	18,2	85,6	2
	Итого за обед		890	81,99	27,32	171,85	1220,73
Полдник	Бутерброд с вареной колбасой	60	10,2	12	20,6	231,00	29
	Кисель фруктовый	200	0	0	18	60	332
Итого за полдник		260	10,2	12	38,6	291	
Итого за день		1610	104,8	62,73	297,44	2120,35	

Неделя 2. Среда. Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рец
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная овсяная «Геркулес»	200	5,39	6,38	27,13	187,0	168
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	117
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	6
Итого за завтрак		390	11,07	20,44	47,35	414,64	
Второй завтрак	Яблоко	100	1,50	0,50	8,00	95,00	144
Итого за второй завтрак		100	1,50	0,50	8,00	95,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты с растит. маслом	60	0,84	3,64	5,41	52,44	140
	Суп рыбный (минтай)	250	6,05	3,55	12,19	119,00	10
	Картофельное пюре с подливом	170	3,65	4,9	23,5	165,4	84
	Сосиска отварная	50	11	23,9	0,4	260,00	275
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	136
	Хлеб пшеничный	80	3,1	0,4	20,1	97,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,2	18,2	85,6	2
Итого за обед		860	27,5	36,61	89,26	765,29	
Полдник	Запеканка вермишелевая со сгущенкой	200	8,11	8,23	27,4	215	208
	Компот из кураги	200	0,68	0	20,57	80,24	19
	Конфеты	20	96	0	0	380	331
Итого за полдник		420	104,79	8,23	47,97	675,24	
Итого за день		1770	144,86	65,78	192,58	1950,17	

Неделя 2. Четверг. Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рец
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	7,4	10,52	28,9	249,48	68
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	6
	Кисель фруктовый	200	0	0	18	60	332
Итого за завтрак		410	7,5	18,82	47	384,28	
Второй завтрак	Второй завтрак						
	Кисломолочный напиток (йогурт. питье)	200	5,22	4,50	7,56	92	401
Итого за второй завтрак		200	5,22	4,50	7,56	92	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,68	1,84	42,84	20
	Суп с клецками на курином бульоне	250	6,37	2,15	21,12	142,8	43
	Картофель по домашнему с мясом отварным	200	22,02	6,79	19,95	259	276
	Компот из свежих яблок	200	1,20	0,70	139,16	568,00	378
	Хлеб пшеничный	80	3,1	0,4	20,1	97,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,2	18,2	85,6	2
	Итого за обед		840	36,06	13,92	220,37	1195,64
Полдник	Каша гречневая молочная	200	10,26	8,67	49,11	324,6	66
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	136
	Сыр порционный	10	2,6	2,65	0,35	35,56	42
Итого за полдник		410	12,92	11,34	58,92	398,05	
Итого за день		1860	61,7	48,58	333,85	2069,97	

Неделя 2. Пятница. Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рец
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная вязкая	200	6,98	10,42	25,0	222,38	
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	6
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	200	5,22	4,50	7,56	92	401
Итого за завтрак		410	12,3	23,22	32,66	389,18	
Второй завтрак	Апельсин	150	0,9	0,2	8,1	35,8	371
Итого за второй завтрак		150	0,9	0,2	8,1	35,8	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,68	1,84	42,84	20
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250	3,85	2,17	6,77	81,22	28
	Котлеты куриные	80	15,4	15,4	19,7	279,7	92
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	7,02	7,38	37,51	248,85	75
	Компот из свежих фруктов и ягод	200	0,14	0,14	21,70	88,72	124
	Хлеб пшеничный	80	3,1	0,4	20,1	97,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,2	18,2	85,6	2
Итого за обед		1020	32,88	29,37	125,82	924,33	
Полдник	Оладьи	110	8,13	6,86	47,1	8,13	137
	Сгущенное молоко	25	1,8	2,1	13,9	82,0	
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	37,89	136
Итого за полдник		335	9,99	8,98	70,46	128,02	
Итого за день		1915	56,07	61,77	237,04	1477,33	

Меню составлено по сборнику рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей дошкольного возраста. Могильный М.П., Тутельян Т.В. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.