

«Утверждаю»

Директор государственного
бюджетного общеобразовательного
учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы
№3 г.о. Чапаевск Самарской области

Кочеткова Е. А.

« 15 » 02 2021 г.



Двухнедельное меню
(5-ти дневная рабочая неделя)
для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих
государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение Самарской области среднюю
общеобразовательную школу №3 городского округа
Чапаевск Самарской области, структурное подразделение,
реализующее программы дошкольного образования
Детский сад №7 «Ягодка»

Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет

N	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки
		3-7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочные продукция	450
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	40
3	Сметана	11
4	Сыр	6
5	Мясо 1-й категории	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	25
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	37
9	Яйцо, шт.	1
10	Картофель	140
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	220
12	Фрукты свежие	100
13	Сухофрукты	11
14	Соки фруктовые и овощные	100
15	Витаминизированные напитки	50
16	Хлеб ржаной	50
17	Хлеб пшеничный	80
18	Крупы, бобовые	43
19	Макаронные изделия	12
20	Мука пшеничная	29
21	Масло сливочное	21
22	Масло растительное	11
23	Кондитерские изделия	20
24	Чай	0,6
25	Какао-порошок	0,6
26	Кофейный напиток	1,2
27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	30
28	Дрожжи хлебопекарные	0,5

29	Крахмал	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	5

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах
	3-7 лет
белки (г/сут)	54
жиры (г/сут)	60
углеводы (г/сут)	261
энергетическая ценность (ккал/сут)	1800
витамин С (мг/сут)	50
витамин В1 (мг/сут)	0,9
витамин В2 (мг/сут)	1,0
витамин А (рет. экв/сут)	500
витамин D (мкг/сут)	10
кальций (мг/сут)	900
фосфор (мг/сут)	800
магний (мг/сут)	200
железо (мг/сут)	10
калий (мг/сут)	600
йод (мг/сут)	0,1
селен (мг/сут)	0,02
фтор (мг/сут)	2,0

Основное (десятидневное) меню

Понедельник 1 день	Вторник 2 день	Среда 3 день	Четверг 4 день	Пятница 5 день
Завтрак				
Икра кабачковая. Вермишель отварная. Чай.	Омлет. Хлеб пшеничный с маслом с сыром. Кофейный напиток с молоком.	Запеканка творожная со сгущенным молоком. Чай.	Яйцо вареное. Хлеб пшеничный с маслом с сыром. Какао.	Каша геркулесовая молочная. Хлеб пшеничный с маслом. Чай.
Второй завтрак				
Сок	Снежок.	Кисель.	Сок.	Кисель.
Обед				
Огурец свежий. Суп картофельный с тушенкой. Каша гречневая. Подлив. Сосиска отварная. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	Салат из свежих овощей. Борщ на мясном бульоне со сметаной. Каша ячневая. Гуляш из говядины Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	Суп рисовый на мясном бульоне со сметаной. Гороховое пюре. Котлета рыбная. Подлив. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	Салат из свежих овощей. Рассольник на мясном бульоне со сметаной. Запеканка вермишелевая с мясом. Подлив. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	Помидор свежий. Суп вермишелевый на курином бульоне со сметаной. Картофель тушеный с куриным филе. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.
Уплотненный полдник				
Каша пшеничная молочная. Хлеб пшеничный. Чай.	Пирожок с картофелем. Молоко кипяченое. Яблоко.	Каша пшеничная молочная. Хлеб пшеничный. Чай.	Каша гречневая молочная. Чай. Пряник.	Сырники творожные запеченные, с повидлом. Молоко кипяченое.

Понедельник 6 день	Вторник 7 день	Среда 8 день	Четверг 9 день	Пятница 10 день
Завтрак				
Каша гречневая с маслом сахаром. Хлеб пшеничный с маслом. Чай.	Каша рисовая молочная. Хлеб пшеничный с маслом. Чай.	Вареники ленивые со сгущенным молоком. Чай.	Омлет. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром. Кофейный напиток молоком.	Каша кукурузная молочная. Хлеб пшеничный с маслом. Чай.
Второй завтрак				
Сок.	Ряженка	Кисель	Сок.	Кисель.
Обед				
Суп пшеничный с рыбными консервами. Капуста тушеная с сосиской. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	Салат из свежих помидоров. Свекольник на мясном бульоне со сметаной. Каша пшеничная. Подлив. Котлета мясная запеченная. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	Салат из свежих овощей. Суп гороховый на мясном бульоне. Картофельное пюре. Гуляш из говядины. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	Огурец соленый. Суп вермишелевый на курином бульоне со сметаной Плов с куриным филе. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	Щи на мясном бульоне со сметаной. Каша перловая Рыба тушеная с овощами. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.
Уплотненный полдник				
Вермишель молочная. Чай.	Булочка домашняя Какао. Банан.	Каша ячневая молочная. Хлеб пшеничный. Чай.	Каша манная молочная. Чай. Вафли.	Ватрушка с творогом. Молоко кипяченое.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
<i>Завтрак</i>							
	Икра кабачковая	30	5,32	4,66	0,3	62,8	№107
	Вермишель отварная	150	3,5	5,6	23,3	258,18	№51
	Чай	200	0,16	0	14,9	56,87	№64
	Итого за завтрак		8,9	10,26	38,5	377,85	
<i>2 завтрак</i>	Сок	150	0,3	-	27,2	112,5	
<i>Обед</i>							
	Огурец свежий	60	0,34	-	0,3	30	№104a
	Суп картофельный с тушенкой	200	3,9	35,7	22,3	129	№1
	Каша гречневая	150	3,48	5,61	23,6	258,18	№54
	Подлив	50	8,3	2,1	3,2	94,6	№106
	Сосиска отварная	50	21,0	14,0	5,2	229,5	№55
	Компот из сухофруктов	200	0,54	-	27,85	107,7	№61
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,7	28,6	128	№113
	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,65	11,5	112	№112
	Итого за обед		42,56	42,76	122,55	988,98	
<i>Уплотненный полдник</i>							

	Каша пшенная молочная	200	6,8	8,7	12	136,3	№65
	Чай	200	0,16	0	14,9	56,87	№64
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,65	11,5	96	№112
	Итого за полдник		8,76	9,35	27,6	344,87	
	Всего за день		60,52	62,37	215,85	1824,2	

День 2							
<i>Завтрак</i>							
	Омлет	100	6,4	8,5	2,68	113	№72
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	19,6	114,8	№59
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	30/6/15	1,8	0,65	11,5	212	№108
	Всего за завтрак		11	12,35	33,78	419,8	
<i>2 Завтрак</i>							
	Снежок	150	5,6	6,4	19,4	153,9	№110
<i>Обед</i>							
	Салат из свежих овощей	60	0,58	2	13,7	34,6	№97
	Борщ на м. бульоне со сметаной	200/11	1,78	5,2	13,6	101,2	№2

	Гуляш из говядины	70	21,0	14,0	5,2	229,5	№39
	Каша ячневая	150	3,5	5,61	23,3	258,18	№43
	Компот из сухофруктов	200	0,54	-	27,85	107,7	№61
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,7	28,6	128	№113
	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,65	11,5	56	№112
	Всего за обед		32,4	28,15	123,75	931,18	
<i>Уплотненный полдник</i>							
	Пирожок с картофелем	80	8,76	17,2	43,0	366,0	№84
	Молоко кипяченое	180	2,9	3,2	4,7	56,87	№64a
	Яблоко	200	0,3	-	34,4	30	№105б
	Всего за полдник		11,96	20,4	82,1	402,87	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		60,96	67,3	259,03	1807,57	

День 3							
<i>Завтрак</i>							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	110/20	22,0	16,0	27,3	331,0	№70
	Чай	200	0,16	0	14,9	56,87	№64
	Всего за завтрак		22,16	16	42,2	387,87	
<i>2 Завтрак</i>	Кисель	200	0,54	-	27,85	107,7	№62

<i>Обед</i>							
	Суп рисовый на м. бульоне со сметаной	200/11	2,5	4,6	18,8	117	№12
	Гороховое пюре	150	15,32	21,53	27,96	342,3	№38
	Котлета рыбная	70	10,1	1,9	9,6	90	№25
	Подлив	50	8,3	2,1	3,2	94,6	№106
	Компот из сухоф.	200	0,54	-	27,85	107,7	№61
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,7	28,6	128	№113
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,65	11,5	112	№112
	Всего за обед		36,49	31,93	118,61	897,6	
<i>Уплотненный полдник</i>							
	Каша пшеничная молочная	200	6,8	8,7	21,2	136,3	№65
	Чай	200	0,16	0	14,9	56,87	№64
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,65	11,5	112	№112
	Всего за полдник		8,76	9,3	47,6	305,17	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		67,95	57,23	236,26	1798,34	

День 4							
<i>Завтрак</i>							
	Яйцо вареное	40	5,32	4,66	0,3	62,8	№52
	Какао	200	5,1	6,4	13,4	163,9	№60
	Хлеб	30/6/18	1,8	0,65	11,5	212	№108

	пшеничный с маслом с сыром						
	Всего за завтрак		12,22	11,71	25,2	438,7	
<i>2 Завтрак</i>	Сок	150	0,3	-	27,2	112,5	
<i>Обед</i>							
	Салат из свежих овощей	60	0,58	2,0	13,7	34,6	№8
	Рассольник на м. б. со сметаной	200/11	1,99	6,34	15,35	118,2	№5
	Запеканка вермишелевая с мясом	150/35	15,4	9,2	36,4	298,1	№23
	Подлив	50	8,3	2,1	3,2	94,6	№106
	Компот из сухофруктов	200	0,54	-	27,85	107,7	№61
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,7	28,6	128	№113
	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,65	11,5	112	№112
	Всего за обед		31,81	20,99	136,6	893,2	
<i>Уплотненный полдник</i>							
	Каша гречневая молочная	200	7,7	7,7	27,3	170	№79
	Чай	200	0,16	0	14,9	56,87	№64
	Пряник	50	2,5	2,5	34,4	130	№114
	Всего за полдник		10,36	10,2	76,6	356,87	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		54,69	42,9	265,6	1801,27	

<i>День 5</i>							
<i>Завтрак</i>							
	Каша геркулесовая молочная	200	7,7	7,7	27,3	170	№68
	Чай	200	0,16	0	14,9	56,87	№64
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	0,07	7,8	0,1	112	№109
	Всего за завтрак		7,93	15,5	42,3	338,87	
<i>2 Завтрак</i>	Кисель	200	0,54	-	27,85	107,7	№62
<i>Обед</i>							
	Помидор свежий	40	0,58	2,0	13,7	34,6	№1046
	Суп вермишелевый на курином бульоне со сметаной	200/11	2,0	6,35	18,1	191,3	№16
	Картофель тушеный с куриным филе	200	16,2	16,2	12,9	419	№49a
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7	№61
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,7	28,6	128	№113
	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,65	11,5	112	№112
	Всего за обед		24,32	25,9	112,65	992,6	
<i>Уплотненный полдник</i>							

	Сырники творожные запеченные, с повидлом	95	21,4	11,5	34	335	№78
	Молоко кипяченое	180	2,9	3,2	4,7	56,87	№64a
	Всего за полдник		24,3	14,7	38,7	391,87	
	Всего за день		57,09	56,1	221,15	1831,04	

<i>День 6</i>							
<i>Завтрак</i>							
	Каша гречневая с маслом с сахаром	150	6,8	8,7	21,2	236,3	№75
	Чай	200	0,16	0	14,9	56,87	№64
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	0,07	7,8	0,1	112	№109
	Всего за завтрак		7,03	16,5	36,2	405,17	
<i>2Завтрак</i>	Сок	150	0,3	-	34,4	130	№64б
<i>Обед</i>							
	Суп пшенный с рыбными консервами	200/11	10,09	2,48	18,0	147,2	№4
	Капуста тушеная с сосиской	200	16,2	16,2	12,9	319	№44
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7	№61
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,7	28,6	128	№113

	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,65	11,5	112	№112
	Всего за обед		31,83	20,03	98,85	913,9	
<i>Уплотненный полдник</i>							
	Вермишель молочная	200	6,7	11,0	26,0	209,0	№69
	Чай	200	0,2	0,04	14,9	56,8	№64
	Всего за полдник		6,9	11,04	40,9	365,8	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		46,06	48,19	210,35	1814,87	
<i>7День</i>							
<i>Завтрак</i>							
	Каша рисовая молочная	200	6,8	8,7	21,2	136,3	№74
	Чай	200	0,2	0,04	14,9	56,8	№64
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	0,07	7,8	0,1	112	№109
	Всего за завтрак		8,76	16,9	36,2	305,17	
<i>2 Завтрак</i>	Ряженка	150	2,6	2,5	12,4	130	№111
<i>Обед</i>							
	Салат из свежих помидоров	60	0,8	1,3	4,7	29,2	№101
	Свекольник на м. бульоне со сметаной	200/11	2	7	12,2	123	№7
	Котлета мясная запеченная	50	13,6	9,5	15,61	158	№48
	Каша пшеничная	150	3,5	5,6	23,3	258,18	№43
	Подлив	50	8,3	2,1	3,2	94,6	№106

	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7	№61
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,7	28,6	128	№113
	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,65	11,5	112	№112
	Всего за обед		33,74	26,85	126,96	1010,68	
<i>Уплотненный полдник</i>							
	Булочка домашняя	80	2,2	4,61	31,2	190,8	№80
	Какао	200	5,1	6,4	13,4	163,9	№60
	Банан	180	0,3	-	34,4	130	№105a
	Всего за полдник		7,6	11,01	79	384,7	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		52,7	57,26	254,56	1830,55	

8 День							
<i>Завтрак</i>							
	Вареники ленивые со сгущенным молоком	120/20	21,4	11,5	34	335	№71
	Чай	200	0,2	0,04	14,9	56,8	№64
	Всего за завтрак		21,5	11,5	48,9	391,8	
<i>2 Завтрак</i>	Кисель	200	0,54	-	27,85	107,7	№62
<i>Обед</i>	Салат из свежих овощей	60	0,58	2,0	13,7	34,6	№97

	Суп гороховый на мясном бульоне	250	3,9	6,7	28,3	104	№9
	Гуляш из говядины	70	21,0	14,0	5,2	229,5	№39
	Картофельное пюре	150	4,3	4,04	30,3	198,7	№18
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7	№61
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,7	28,6	128	№113
	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,65	11,5	112	№112
	Всего за обед		35,32	33,7	145,45	1014,5	
<i>Уплотненный полдник</i>							
	Каша ячневая молочная	200	6,8	8,7	21,2	136,3	№65
	Чай	200	0,16	0	14,9	56,8	№64
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,65	11,5	112	№112
	Всего за полдник		8,76	15,89	47,6	305,1	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		66,12	61,09	269,98	1818,3	

8 День							
<i>Завтрак</i>							
	Вареники ленивые со сгущенным молоком	120/20	21,4	11,5	34	335	№71
	Чай	200	0,2	0,04	14,9	56,8	№64
	Всего за завтрак		21,5	11,5	48,9	391,8	
<i>2 Завтрак</i>	Кисель	200	0,54	-	27,85	107,7	№62
<i>Обед</i>	Салат из свежих овощей	60	0,58	2,0	13,7	34,6	№97
	Суп гороховый на мясном бульоне	250	3,9	6,7	28,3	104	№9
	Гуляш из говядины	70	21,0	14,0	5,2	229,5	№39
	Картофельное пюре	150	4,3	4,04	30,3	198,7	№18
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7	№61
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,7	28,6	128	№113
	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,65	11,5	112	№112
	Всего за обед		35,32	33,7	145,45	1014,5	

<i>Уплотненный полдник</i>							
	Каша ячневая молочная	200	6,8	8,7	21,2	136,3	№65
	Чай	200	0,16	0	14,9	56,8	№64
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,65	11,5	112	№112
	Всего за полдник		8,76	15,89	47,6	305,1	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		66,12	61,09	269,98	1818,3	

<i>10 День</i>							
<i>Завтрак</i>							
	Каша кукурузная молочная	200	7,7	7,7	27,3	170	№77
	Чай	200	0,2	0,04	14,9	56,8	№64
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	0,07	7,8	0,1	112	№109
	Всего за завтрак		7,97	15,54	42,3	338,8	

<i>2 Завтрак</i>	Кисель	150	0,3	-	34,4	130	№62
<i>Обед</i>	Щи на м.б. со сметаной	200/11	1,78	6,24	11,6	105,9	№6
	Каша перловая	150	3,5	5,6	23,3	258,18	№43
	Рыба тушеная с овощами	70	10,6	2.4	10,6	139	№24
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7	№61
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,7	28,6	128	№113
	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,65	11,5	112	№112
	Всего за обед		21,42	15,59	113,45	950,78	
<i>Уплотненный полдник</i>	Ватрушка с творогом	80	4	5,7	13.1	305	№82
	Молоко кипяченое	180	2,9	3,2	4,7	56,87	№64a
	Всего за полдник		6,9	8,9	17,8	361,87	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		36,59	40,03	207,15	1781,45	
	<u><i>Среднее значение за период</i></u>		54	60	261	1800	