

« УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
ГБОУ СОШ с. Красное Поселение

_____/С.Г.Усанова/
« ____ » _____ 2021г.

**Примерное двухнедельное меню
структурного подразделения – дошкольного отделения
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы с. Красное
Поселение муниципального района Елховский Самарской области
(СП ДО ГБОУ СОШ с. Красное Поселение).**

Возрастная категория: 3 - 7 лет.

Период:осеннее - зимний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 1							
завтрак	Каша геркулесовая	200	6.33	8.90	23.49	207.38	38
	Бутерброд с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	101
	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	73
завтрак 2	Апельсин	50	0.33	0.06	1.14	6.42	
итого за завтрак			11.75	16.51	58.96	440.49	
обед	Салат морковь/ чеснок	50	0.69	5.05	3.16	56	356
	Суп с бобами	200	1.87	3.11	10.87	79.03	178
	Плов с мясом	200	23.1	20.13	46.4	392.5	25
	Компот с/ф	200	0.56	0	27.89	113.79	83
	Хлеб	60	1.6	0.6	10	54.8	
итого за обед			26.22	28.29	88.32	641.32	
полдник	Оладьи со сгущенным молоком	100/10	7.39	6.98	43.45	266.18	454
	Какао	200	3.77	3.93	25.95	153.92	15
итого за полдник			11.16	10.91	69.4	420.1	
Итого за день:			49.13	55.71	216.68	1501.91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 2							
завтрак	Суп вермишелевый	200	5.58	6.12	19.73	156.08	123
	Бутерброд с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	101
	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	73
завтрак 2	Яблоко	50	0.21	0.06	0.66	16.42	
итого за завтрак			10.88	13.73	54.72	399.19	
обед	Салат свекла/ изюм	50	0.71	5.03	8.14	80.73	114
	Суп с рыбными консервами	200	7.22	8.54	24.41	160.14	
	Бифштекс	80	14.8	7.98	0.5	113.09	278
	Каша гречневая	130	4.46	12.8	19.8	226	47
	Кисель	200	1.36	0	29.02	116.19	78
	Хлеб	60	1.6	0.6	10	54.8	
итого за обед			28.55	34.35	81.87	470.15	
полдник	Картофельное пюре	130	2.77	5.25	20.19	139.01	36
	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116	12
итого за полдник			8.37	11.65	29.59	255.01	
Итого за день:			47.8	59.73	166.18	1124.35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 3							
завтрак	Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком	120	16.39	10.84	11.9	217.59	31
	Бутерброд с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	101
	Снежок	200	8	6.4	8.4	134	69
завтрак 2	Апельсин	50	0.33	0.06	0.66	16.42	
итого за завтрак			27.02	21.66	35.58	476.01	
обед	Салат морковь/яблоко	50	0.53	5.08	2.56	58.04	307
	Суп овощной со сметаной	200/10	1.54	4.69	10.07	92.19	47
	Курица отварная	100	22.28	14.21	0	232.14	156
	Свекла тушеная	100	1.79	3.44	10.75	80.01	92
	Компот с/ф	200	0.56	0	27.89	113.79	83
	Хлеб	60	1.6	0.6	10	54.8	
итого за обед			28.3	28.02	67.27	630.97	
полдник	Винегрет	130	1.67	3.2	8.74	75.46	217
	Чай с лимоном	200/10	0.07	0.01	15.31	61.62	90
итого за полдник			1.74	3.21	24.05	77.08	
Итого за день:			57.06	52.89	126.9	1184.06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 4							
завтрак	Каша «Дружба»	200	6.32	10.18	26.38	223.16	11
	Бутерброд с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	101
	Какао	200	3.77	3.93	25.95	153.92	15
завтрак 2	яблоко	50	0.21	0.06	0.66	16.42	
итого за завтрак			12.6	18.53	67.61	501.15	
обед	Салат капуста/ морковь	50	0.66	4.03	4.25	53.9	77
	Суп с клецками сметаной	200/10	3	2.63	13.47	89.55	46
	Макаронник с мясом	200	6.96	14.15	28.91	283.55	119
	Кисель	200	1.36	0	29.02	116.19	78
	Хлеб	60	1.6	0.6	10	54.8	
итого за обед			13.58	21.41	85.65	597.99	
полдник	Омлет	100	7.84	9.06	3.21	124.92	232
	Чай с молоком	200	0.8	1	13.5	56	95
	Кондитерское изделие	30	0.34	0.17	2.56	15.27	
итого за полдник			8.98	10.23	19.27	196.19	
Итого за день:			35.16	50.17	172.53	1295.33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 5							
завтрак	Каша манная	200	6.2	8.05	31.12	222.02	28
	Бутерброд с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	101
	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	73
завтрак 2	Апельсин	50	0.33	0.06	1.14	6.42	
итого за завтрак			11.62	15.66	66.59	455.13	
обед	Салат кукуруза/ лук	50	4.88	7.28	28.51	198	33
	Свекольник со сметаной	200/10	1.54	5.07	8.04	83.33	71
	Биточки рыбные	70	10.36	1.93	0.79	85.93	132
	Каша перловая	130	2.77	5.25	20.19	139.06	36
	Компот с/ф	200	0.56	0	27.89	113.79	83
	Хлеб	60	1.6	0.6	10	54.8	
итого за обед			21.71	20.13	95.42	674.91	
полдник	Сырники со сгущенным молоком	100/10	14.36	10.73	10.8	213.63	476
	Фруктовый сок	200	0.75	0.15	15.15	64.95	19
итого за полдник			15.11	10.88	25.95	278.58	
Итого за день:			54.44	46.67	187.96	1408.62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 6							
завтрак	Каша гречневая на молоке	200	7.94	8.21	35.13	246.17	333
	Бутерброд с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	101
	Какао	200	3.77	3.93	25.95	153.92	15
завтрак 2	яблоко	50	0.21	0.06	0.66	16.42	
итого за завтрак			14.22	12.56	76.36	524.51	
обед	Салат свекла/ чеснок	50	0.83	4.54	4.55	65	142
	Суп крестьянский со сметаной	200/10	2.41	3.18	13.18	106.58	574
	Гороховое пюре	130	0.12	0.08	0.25	154.75	395
	Котлета	70	10.68	11.72	5.74	176.75	53
	Кисель	200	1.36	0	29.02	116.19	78
	Хлеб	60	1.6	0.6	10	54.8	
итого за обед			16.92	20.12	57.74	674.07	
полдник	Блины со сгущенным молоком	100/10	8.29	7.89	40.43	255.18	456
	Чай с молоком	200	0.8	1	13.5	56	95
итого за полдник			9.09	8.89	53.93	311.18	
Итого за день:			40.23	41.57	188.03	1509.76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 7							
завтрак	Творожно- манный пудинг со сгущенным молоком	120/10	16.39	10.84	11.9	217.59	31
	Бутерброд с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	101
	Снежок	200	8	6.4	8.4	134	69
завтрак 2	апельсин	50	0.33	0.06	1.14	6.42	
итого за завтрак			27.02	21.66	36.06	466.01	
обед	Салат капуста/ морковь	50	0.66	4.03	4.25	53.9	77
	Рассольник со сметаной	200/10	2.05	1.79	14.49	107.1	165
	Жаркое домашнему	200	21.16	34.25	24.65	491.49	208
	Компот с/ф	200	0.56	0	27.89	113.79	83
	Хлеб	60	1.6	0.6	10	54.8	
итого за обед			26.03	40.67	81.28	821.08	
полдник	Вермишель с сыром	120/20	4.79	4.59	30.62	182.95	198
	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	116	12
итого за полдник			10.39	10.99	40.02	298.95	
Итого за день:			63.44	73.32	157.36	1586.04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Каша рисовая	200	7.44	8.07	35.28	243.92	77
	Бутиерброд с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	101
	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	73
завтрак 2	Яблоко	50	0.21	0.06	0.66	16.42	
итого за завтрак			12.74	15.68	70.27	487.03	
обед	Салат зеленый горошек/ лук	50	3.2	0.2	6.5	40	189
	Щи со сметаной	200/10	2.58	7.82	9.12	114.35	88
	Картофельное пюре	130	2.77	5.25	20.19	139.06	36
	Сосиска	50	9.01	11	0.06	122.5	347
	Кисель	200	1.36	0	29.02	116.19	78
	Хлеб	60	1.6	0.6	10	54.8	
итого за обед			20.52	24.87	74.89	586.9	
полдник	Салат «Мозаика»	60	9.35	7.44	4.08	127.62	364
	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	90
итого за полдник			9.42	7.45	19.39	189.24	
Итого за день:			42.68	48	164.55	1263.17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
завтрак	Каша пшённая	200	6.76	10.4	25.86	224.94	148
	Бутерброд с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	101
	Какао	200	3.77	3.93	25.95	153.92	15
завтрак 2	Апельсин	50	0.33	0.06	1.14	6.42	
итого за завтрак			13.16	18.75	67.57	493.28	
обед	Салат морковь/ сахар	50	0.57	5.04	5.19	68.4	303
	Борщ со сметаной	200/10	3.52	5.98	9.78	117	41
	Рыба тушеная с овощами	150	14.52	8.03	7.51	160.29	
	Компот	200	0.56	0	27.89	113.79	83
	Хлеб	60	1.6	0.6	10	54.8	
итого за обед			20.77	19.65	60.37	514.28	
полдник	Омлет	100	7.84	9.06	3.21	124.92	232
	Кондитерское изделие	30	0.34	0.17	2.56	15.27	30
	Фруктовый сок	200	0.75	0.15	15.15	64.95	19
итого за полдник			18.93	9.38	20.92	205.14	
Итого за день:			52.86	47.78	94.86	1212.73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Каша пшеничная	200	6.76	10.4	25.84	224.94	378
	Бутерброд с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	101
	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	73
завтрак 2	яблоко	50	0.21	0.06	0.66	16.42	
итого за завтрак			12.06	18.01	60.83	486.05	
обед	Салат свекла/ изюм	50	0.71	5.03	8.14	80.73	114
	Суп вермишелевый	200	3.48	0.54	14.4	85.62	62
	Ленивые голубцы	200	6.56	6.69	4.93	106.21	328
	Кисель	200	1.36	0	29.02	116.19	78
	Хлеб	60	1.6	0.6	10	54.8	
итого за обед			13.11	12.86	66.49	443.55	
полдник	Картофельная запеканка с мясом	130	11.35	10.44	2.08	147.62	28
	Чай с молоком	200	0.8	1	13.5	56	90
итого за полдник			12.15	11.44	15.58	203.62	
Итого за день:			37.32	42.31	142.9	1133.22	
Среднее значение за период			480.12	518.15	1617.95	13216.19	

