

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ « Беловская сош»

А.О.Кожасова

Приказ № 12 от 1.11.2021



Примерное двухнедельное меню

для детей от 3 до 7 лет

**МБОУ « Беловская сош» структурное
подразделение « дошкольная группа»**

Утверждаю:
 Директор МБОУ "Беловская СОШ " Кожасова А.О.

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей МБОУ
 " Беловская СОШ" дети 3-7 лет (ОСЕННЕ- ЗИМНИЙ период)

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
1 день							
завтрак	Суп молочный геркулесовый	200	4,94	6,06	18,62	148,54	43
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	252
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,60	стр.92
	Масло сливочное	5	0,04	3,9	0,05	35,45	стр.70
	Сыр (порциями)	10	2,45	3,09	0,00	38,41	стр.67
2 завтрак	Итого:	445	11,75	16,34	59,26	432,87	
	Сок натуральный фруктовый	100	0,50	0,00	13,70	56,00	стр.100

	Итого:	100	0,50	0,00	13,70	56,00	
обед							
	Икра кабачковая	50	0,4	2,00	2,15	27,50	стр.81
	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99	41
	Макароны отварные	130	4,78	4,59	30,62	168,88	194
	Печень говяжья по-строгоновски	70	23,32	28,95	4,70	370,15	162
	Соус молочный	30	0,89	0,93	2,24	20,83	220
	Компот из с\ф	180	0,49	0,00	22,31	91,03	241
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,80	стр.86
	Хлеб ржанной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	стр.90
	Итого:	740	46,17	41,44	100,98	948,58	
полдник							
	Омлет с зеленым горошком	150	10,24	12,50	5,0	173,46	111
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	260
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,60	стр.92
	Итого:	380	12,62	13,41	35,25	313,68	

	всего за 1 день	1665	71,04	71,19	209,19	1751,13	
завтрак.		2 день					
	Каша манная молочная	200	6,53	7,03	38,78	244,92	88
	Какао на сгущеном молоке	200	3,78	3,91	26,04	154,15	250
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,60	стр.92
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	стр.70
	Итого:	435	12,66	15,74	79,81	513,12	
2							
завтрак	фрукты свежие	100	0,42	0,00	10,3	47,25	
	Итого:	100	0,42	0,00	10,30	47,25	
обед							
	Салат из моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,4	9
	Борщ с\с на к\б	200	1,52	5,33	8,65	88,89	27

	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	206
	Рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	144
	Напиток из шиповника	180	0,54	0,00	16,81	37,50	256
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	стр.90
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,80	стр.86
	Итого:	780	25,64	25,33	91,95	671,34	
полдник							
	Ватрушка с твороженным фаршем	60	7,08	2,63	41,81	219,81	289
	Кисломолочный напиток	200	7,00	3,00	17,00	140,00	стр.68
	Кондитерские изделия	30	1,12	0,98	28,04	122,50	стр.68
	Итого:	290	15,20	6,61	86,85	482,31	
	ВСЕГО НА 2 ДЕНЬ	1605	53,92	47,68	268,91	1714,02	
завтрак	3 день						
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	44

	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	263
	Сыр (порциями)	10	2,45	3,09	0,00	38,41	стр.67
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,60	стр.92
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	стр.70
	ИТОГО:	445	10,5	14,01	46,76	357,18	
2							
завтрак	фрукты свежие	100	0,42	0,00	10,3	47,25	
	ИТОГО:	100	0,42	0,00	10,30	47,25	
обед							
	Винегрет овощной	50	0,63	5,07	4,16	64,63	1
	Суп картофельный с бобовыми на к\б	200	1,87	3,11	10,89	79,03	36
	Жаркое по домашнему	220	24,76	19,98	28,29	392,02	153
	Сок	180	0,75	0,00	20,55	84,00	стр.74
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,40	стр.90
	Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,92	104,80	стр.86

	Итого:	730	33,73	29,84	97,49	796,88	
полдник							
	Запеканка из творога	150	29,22	12,11	29,1	342,23	117
	Соус молочный	50	1,84	4,55	5,16	68,90	218
	Кисломолочный продукт	200	7,00	3,00	17,0	140,00	стр.68
	Итого:	400	38,06	19,66	51,26	551,13	
	Всего за 3 день	1675	82,71	63,51	205,81	1752,44	
завтрак	4 день						
	Каша боярская молочная	200	9,80	13,94	41,73	331,58	85
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	252
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,60	стр.92
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	стр.70
	Итого:	435	11,85	21,13	82,37	577,5	

2							
завтрак	Фрукты свежие	100	0,42	0,00	10,3	47,25	
	Итого:	100	0,42	0,00	10,3	47,25	
обед							
	Салат витаминный	50	0,57	5,07	5,77	70,97	2
	Рассольник домашний на к\б	200	4,02	9,04	25,90	119,68	32
	Капуста тушеная	130	3,41	4,20	17,48	113,31	200
	Кнели из кур с рисом	70	12,78	14,51	5,91	205,32	177
	Соус молочный	30	0,84	1,72	2,30	28,08	220
	Напиток из шиповника	180	0,54	0,00	16,80	37,50	256
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,40	стр.90
	Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,92	104,80	стр.86
	Итого:	740	27,88	36,22	107,76	752,06	
полдник	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,30	110
	Кисломолочный напиток	200	7,00	3,00	17,0	140,00	стр.68

	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,60	стр.92
	Итого:	360	20,95	21,96	34,99	439,90	
	Всего за 4 день	1635	61,10	79,31	235,42	1816,71	
завтрак	5 день						
	Суп молочный рисовый	200	4,94	6,06	18,62	148,54	43
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	262
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,60	стр.92
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	стр.70
	Сыр (порциями)	10	2,45	3,09	0,00	38,41	стр.67
	ИТОГО:	445	12,53	16,50	46,9	388,25	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,42	0,00	10,3	47,25	

	Итого:	100	0,42	0,00	10,30	47,25	
обед							
	Салат картофельн. с зелен. гор-м	50	1,52	5,69	5,38	78,50	23
	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	38
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,57	4,71	39,00	228,63	186
	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53	152
	Сок	180	0,75	0,00	20,55	84,00	стр.74
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,40	стр.90
	Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,92	104,80	стр.86
	Итого:	760	39,50	38,58	122,68	999,13	
полдник							
	Морковная запеканка с творогом	150	15,97	10,82	34,69	399,16	118
	Кисломолочный напиток	200	7,00	3,00	17,0	140,00	стр.68
	Итого:	350	22,97	13,82	51,69	539,16	

	Всего за 5 день	1655	75,42	68,90	231,55	1973,79	
завтрак	6 день						
	Каша ячневая молочная	200	7,23	6,67	39,54	246,87	99
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	252
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,60	стр.92
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	стр.70
	Итого:	435	11,59	13,86	80,18	492,79	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	13,70	56,00	стр.100
	Итого:	100	0,50	0,00	13,70	56,00	
обед							
	Икра кабачковая	50	0,4	2,00	2,15	27,50	стр.81
	Суп крестьянский на к\б со\с	200	1,85	6,19	12,34	112,47	42

	Капуста тушеная	130	3,41	4,20	17,48	113,31	200
	Тефтели из говядины с рисом	70	9,16	13,53	9,44	196,14	174
	Соус томатный	30	0,13	0,92	1,31	14,04	228
	Кисель	180	1,08	0,0	23,22	93,0	233
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,40	стр.90
	Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,92	104,80	стр.86
	Итого:	740	21,75	28,52	99,54	733,61	
полдник							
	Блины с повидлом	150	8,0	5,66	52,5	292,88	265
	Чай с лимоном	200	0,07	0,010	15,31	61,62	260
	Итого:	350	8,07	5,67	67,81	354,50	
	Всего за 6 день	1625	41,91	48,05	261,23	1636,90	

завтрак	7 день						
		Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	262
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,60	стр.92
	Масло сливочное(порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	стр.70
	Сыр (порциями)	10	2,45	3,09	0,00	38,41	стр.67
	Итого:	445	13,17	16,56	47,99	395,79	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,42	0,00	10,30	47,25	
	Итого:	100	0,42	0,00	10,30	47,25	
обед							
	Салат картоф. с зелен. горошком	50	1,52	5,69	5,38	78,50	23
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,44	5,85	14,33	139,73	39
	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,2	139,06	206
	Сельдь	70	2,55	6,33	5,87	90,71	24

	Компот из с\ф	180	0,45	0,00	22,31	91,03	241
	Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,92	104,80	стр.86
	хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,40	стр.90
	Итого:	710	20,45	24,80	101,68	716,23	
полдник							
	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,30	110
	Кисломолочный напиток	200	7,00	3,00	17,0	140,00	стр.68
	Хлеб пшеничный	40	1,54	0,60	9,96	52,40	стр.50
	Итого:	370	20,18	21,66	30,01	413,70	
	Всего за 7 день	1625	54,22	63,02	189,98	1572,97	
завтрак	8 день						
	Каша манная молочная	200	6,53	7,03	38,78	244,92	88
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	252

	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,60	стр.92
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	стр.70
	Итого:	435	10,89	14,22	79,42	490,84	
2							
завтрак	Фрукты свежие	100	0,42	0,00	10,30	47,25	
	Итого:	100	0,42	0,00	10,30	47,25	
обед							
	Салат из моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,40	9
	Суп из овощей на к\б	200	1,54	4,69	10,07	92,19	35
	Плов из говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	163
	Сок	180	0,75	0,00	20,55	84,00	стр.74
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,40	стр.90
	Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,92	104,80	стр.86
	Итого:	710	32,91	32,10	103,12	840,16	

полдник							
	Шанежка с яйцом	60	5,15	1,95	28,75	149,3	295
	Кисломолочный напиток	200	7,00	3,00	17,0	140,00	стр.68
	Кондитерские изделия	30	0,80	0,70	20,02	87,5	стр.82
	Итого:	290	12,95	5,65	65,77	376,78	
	Всего за 8 день	1535	57,17	51,97	258,61	1755,03	
завтрак	9 день						
	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,3	110
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	263
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,60	стр.92
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	стр.70
	Сыр (порциями)	10	2,45	3,09	0,00	38,41	стр.67
	итого:	375	16,56	25,95	30,08	422,40	

2							
завтрак	Фрукты свежие	100	0,42	0,00	10,30	47,25	
	Итого:	100	0,42	0,00	10,30	47,25	
обед							
	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,63	5,04	3,88	63,40	21
	Суп лапша домашняя на к\б	200	1,96	3,91	11,13	87,50	47
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,57	4,71	39,0	228,63	186
	Котлета мясная	70	10,68	11,72	5,74	176,75	161
	Соус молочный	30	0,84	1,72	2,30	28,08	220
	Компот из сухофруктов	180	0,49	0,0	22,31	91,0	241
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,40	стр.90
	Хлеб ржаной	40	3,08	1,2	19,92	104,80	стр.86
	Итого:	740	27,89	28,78	117,96	852,59	
полдник							
	Морковная запеканка с творогом	150	15,97	10,82	34,69	399,16	118

	Кисломолочный напиток	200	7,00	3,00	17,0	140,00	стр.68
	Итого:	350	22,97	13,82	51,69	539,16	
	Всего за 9 день	1565	67,84	68,55	210,03	1861,40	
завтрак	10 день						
	Каша молочная "дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11	84
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	252
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,60	стр.92
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	стр.70
	Итого:	435	10,91	15,52	75,73	487,03	
2 завтрак	фрукты свежие	100	0,42	0,00	10,30	47,25	
	итого:	100	0,42	0,00	10,30	47,25	

