УТВЕРЖДАЮ:

Директор начальной школы
- детского сада №115
_____Н. Н. Зеленцова

Пр.№ 301 от «_28 »_12_2023г.

Перспективное двухнедельное меню Муниципального общеобразовательного учреждения «Начальная школа – детский сад №115»

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
День 1 (понедельник)								
ЗАВТРАК	Сыр порционно	15	3,90	3,98	0,52	53	0,4	№23-1997
	Каша молочная пшенная жидкая	200	6,63	5,46	20,00	158	1,1	№32-2010
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,40	58	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	80	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**455**	**13,17**	**9,80**	**50,12**	**349**	**1,5**	
2-й завтрак	Напиток из шиповника	100	0,34	0,02	11,40	44	36,0	Сб.рец.2013
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,34**	**0,02**	**11,40**	**44**	**0,0**	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох лущеный) с мясом	200	6,84	3,78	16,43	125	9,4	№10-2010; №17-2010
	Шницель мясной	70	8,32	7,64	12,12	152	0,7	№59-2010
	Макаронные изделия отварные	130	5,08	3,72	30,90	178	0,0	№75-2010
	Кисель витаминизированный	200	0,18	0,04	18,20	55	3,3	№93-2010
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	95	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**650**	**23,72**	**15,78**	**94,35**	**605**	**13,4**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/25	21,47	18,41	21,54	337	2,2	№46-2010
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	15,54	63	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**375**	**23,51**	**18,68**	**48,48**	**460**	**2,2**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1580**	**60,74**	**44,28**	**204,35**	**1458**	**17,1**	

День 2 (вторник)								
ЗАВТРАК	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	75	0,0	№22-1997
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	3,06	22,54	154	1,4	№35-2010
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	15,54	62	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	80	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**450**	**8,26**	**11,72**	**53,38**	**371**	**1,4**	
2-й завтрак	Кефир	100	3,00	1,00	4,00	40	0,7	№645-1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**3,00**	**1,00**	**4,00**	**40**	**0,70**	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками	200	5,77	4,56	12,92	130	9,8	№9-2010, №20-2010
	Котлета по-хлыновски	70	9,70	7,84	4,20	123	2,8	№59-2010
	Капуста тушеная	120	2,60	3,51	7,15	91	22,20	№82-2010
	Напиток из свежезамороженых ягод	200	0,68	0,04	23,25	96	0,5	№91-2010
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	95	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**640**	**22,05**	**16,55**	**64,22**	**535**	**35,3**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Печень по строгановски	90	12,56	8,96	6,08	157	22,6	№56-2010
	Рис отварной	120	3,12	3,77	25,22	169	0,0	№73-2010
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	15,54	62	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**440**	**56,05**	**41,54**	**173,76**	**1388**	**83,3**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1630**	**89,36**	**70,81**	**295,36**	**2334**	**120,7**	

День 3 (среда)								
ЗАВТРАК	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	75	0,0	№22-1997
	Каша молочная геркулесовая	200	5,60	4,00	21,46	144	1,4	№34-2010
	Какао напиток на молоке	200	5,30	5,50	23,16	169	2,0	№100-2010
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	80	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**450**	**13,64**	**18,16**	**59,92**	**468**	**3,4**	
2-й завтрак	Напиток из шиповника	100	0,34	0,02	11,40	44	36,0	Сб.рец.2013
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**200**	**0,34**	**0,02**	**11,40**	**44**	**36,00**	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем , с мясом , со сметаной	200	6,76	5,11	8,16	131	8,2	№ 17-2010 № 6-2010
	Биточки рыбные	70	8,06	7,86	17,42	173	0,0	№51-2010
	Картофель отварной	130	1,80	4,20	16,20	141	4,6	№77-2010
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,54	0,00	31,60	130	0,2	№91-2010
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	95	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**650**	**20,46**	**17,77**	**90,08**	**670**	**13,0**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Ёжики мясные	170	15,86	14,66	19,96	276	4,4	№64-2010
	Овощи по сезону	30	0,21	0,00	0,78	4	3,0	№30-1994
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	15,54	63	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**400**	**18,11**	**14,93**	**47,68**	**403**	**7,4**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1700**	**52,55**	**50,88**	**209,08**	**1585**	**59,7**	

День 4 (четверг)								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	5,20	3,06	22,32	140	1,4	№31-2010
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	15,54	62	0,0	№96-2010
	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	75	0,0	№22-1997
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	80	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**450**	**8,00**	**11,72**	**53,16**	**357**	**1,4**	
2- завтрак	Кефир	100	4,50	1,50	6,00	60	1,1	№645-1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**4,50**	**1,50**	**6,00**	**60**	**1,1**	
ОБЕД	Рассольник с курицей, со сметаной	200	7,70	12,80	16,89	166	6,1	№19-2010; №17-2010
	Котлеты рубленные из птицы	70	11,19	12,73	11,55	206	0,9	№71-2010
	Винегрет овощной	130	1,82	13,26	9,36	138	11,8	№3-2010
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,54	0,00	31,60	130	0,2	№91-2010
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	95	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**650**	**24,55**	**39,39**	**86,10**	**735**	**19**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Тефтели мясные с соусом	45/45	9,40	12,08	18,76	214	2,4	№72-2010
	Макаронные изделия отварные	130	5,08	3,72	30,90	178	0,0	№75-2010
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	15,54	62	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**386**	**16,52**	**16,07**	**76,60**	**514**	**2,4**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1586**	**53,57**	**68,68**	**221,86**	**1666**	**23,9**	

День 5 (пятница)								
	Омлет натуральный	100	9,63	15,90	1,82	189	0,0	№43-2010
	Сыр порционно	15	3,90	3,98	0,52	53	0,4	№23-1997
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	15,54	62	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	80	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**365**	**16,23**	**20,24**	**33,08**	**384**	**0,4**	
2-й завтрак	Напиток из шиповника	100	0,34	0,02	11,40	44	36,0	Сб.рец.2013
	Фрукт	100	0,30	0,30	6,50	31	7,0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**200**	**0,64**	**0,32**	**17,90**	**75**	**43,0**	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	200	7,70	8,30	7,90	138	17,3	№7-2010, №17-2010
	Картофельное пюре	130	3,30	4,65	11,70	127	4,7	№78-2010
	Шницель рыбный	70	8,06	7,86	17,42	173	0,0	№51-2010
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,54	0,00	31,60	130	0,2	№91-2010
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	95	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**650**	**22,90**	**21,41**	**85,32**	**663,00**	**22,15**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/30	19,83	15,36	26,75	324	0,9	№296-1994
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	15,54	62	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**390**	**21,87**	**15,63**	**53,69**	**446**	**0,9**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1605**	**61,64**	**57,60**	**189,99**	**1568**	**66,5**	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		**8101**	**305,86**	**308,26**	**1306,15**	**8991**	**287,81**	
СРЕДНЕЕ ЗА НЕДЕЛЮ:		***1620***	***61,17***	***61,65***	***261,23***	***1798,20***	***57,56***	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ								
День 6 (понедельник)								
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	200	5,60	4,00	21,46	144	1,4	№34-2010
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	15,54	63	0,0	№96-2010
	Сыр порционно	15	3,90	3,98	0,52	53	0,4	№23-1997
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	80	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**465**	**12,20**	**8,34**	**52,72**	**340**	**1,8**	
2-й завтрак	Напиток из шиповника	100	0,34	0,02	11,40	44	36,0	Сб.рец.2013
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,34**	**0,02**	**11,40**	**44**	**36,0**	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	5,88	1,97	15,22	98	0,02	№131-1994
	Азу	80	13,32	12,86	3,50	180	2,1	Сб.рец.2015
	Рис отварной	130	3,12	3,77	25,22	169	0,0	№73-2010
	Кисель витаминизированный	200	0,20	0,08	17,50	73	42,0	№93-2010
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	95	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**660**	**25,82**	**19,28**	**78,14**	**615**	**44,1**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130/30	19,87	16,43	40,64	386	2,9	№46-2010
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	15,54	62	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**390**	**21,91**	**16,70**	**67,58**	**508**	**2,9**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1615**	**60,27**	**44,34**	**209,84**	**1507**	**84,8**	

День 7 (вторник)								
ЗАВТРАК	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	75	0,0	№22-1997
	Каша молочная гречневая	200	8,80	4,20	35,20	216	1,5	№32-2010
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	15,54	62	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	80	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**450**	**11,60**	**12,86**	**66,04**	**433**	**1,5**	
	Кефир	100	4,50	1,50	6,00	60	1,1	№645-1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**4,50**	**1,50**	**6,00**	**60**	**1,1**	
ОБЕД	Свекольник по-домашнему , со сметаной	200	3,10	7,01	7,96	133	7,2	№7-2010, №111-1994
	Картофельное пюре	130	3,30	4,65	11,70	127	4,7	№78-2010
	Биточки рыбные	70	8,06	7,86	17,42	173	0,0	№51-2010
	Салат из капусты	30	0,66	1,50	3,30	31	15,4	№62-1997
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,54	0,00	31,60	130	0,2	№91-2010
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	95	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**680**	**18,96**	**21,62**	**88,68**	**689**	**27,4**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Тефтели мясные с соусом	45/45	9,40	12,08	18,76	214	2,4	№72-2010
	Макаронные изделия отварные	130	5,08	3,72	30,90	178	0,0	№75-2010
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	15,54	62	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**450**	**16,52**	**16,07**	**76,60**	**514**	**2,40**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1680**	**51,58**	**52,05**	**237,32**	**1696**	**32,4**	

День 8 (среда)								
ЗАВТРАК	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	75	0,0	№22-1997
	Вермишель молочная	200	6,40	5,60	20,80	163	2,0	№14-2010
	Кофейный напиток на молоке	200	4,90	5,38	23,62	164	2,0	№98-2010
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	80	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**450**	**14,04**	**19,64**	**59,72**	**482**	**4,0**	
2-й завтрак	Напиток из шиповника	100	0,34	0,02	11,40	44	36,0	Сб.рец.2013
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,34**	**0,02**	**11,4**	**44**	**36**	
ОБЕД	Щи из свежей капусты , со сметаной	200	7,70	8,30	7,90	138	17,3	№7-2010
	Жаркое по-домашнему	160	11,40	15,40	15,00	254	8,48	№57-2010
	Овощи по сезону	30	0,21	0,00	0,78	4	3,0	№30-1994
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,54	0,00	31,60	130	0,2	№91-2010
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	95	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**640**	**23,15**	**24,30**	**71,98**	**621**	**29,0**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/30	19,83	15,36	26,75	324	0,9	№296-1994
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	15,54	62	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**390**	**21,87**	**15,63**	**53,69**	**446**	**0,9**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1580**	**59,40**	**59,59**	**196,79**	**1593**	**69,88**	

День 9 (четверг)								
ЗАВТРАК	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	75	0,0	№22-1997
	Каша молочная жидкая "Дружба"	200	6,54	3,46	33,60	192	1,4	№38-2010
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	15,54	63	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	80	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**450**	**9,34**	**12,12**	**64,44**	**410**	**1,4**	
2-й завтрак	Кефир	100	4,50	1,50	6,00	60	1,1	№645-1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**4,50**	**1,50**	**6,00**	**60**	**1,1**	
ОБЕД	Суп вермешелевый с курицей	200	9,23	9,62	12,51	174	2,2	№13,19-2010
	Котлеты рубленные из птицы	70	11,19	12,73	11,55	206	0,9	№71-2010
	Капуста тушеная	120	2,60	3,51	7,15	91	22,20	№82-2010
	Напиток из свежезамороженых ягод	200	0,68	0,04	23,25	96	0,5	№91-2010
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	95	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**640**	**27,00**	**26,50**	**71,16**	**662**	**25,75**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	5,20	32,76	210	0,0	№74-2010
	Тефтели мясные с соусом	45/45	9,40	12,08	18,76	214	2,4	№63-2010
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	15,54	63	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**450**	**18,85**	**17,55**	**78,46**	**547**	**2,4**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1640**	**59,69**	**57,67**	**220,06**	**1679**	**30,60**	

День 10 (пятница)								
ЗАВТРАК	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	75	0,0	№22-1997
	Омлет натуральный	100	9,63	15,90	1,82	189	0,0	№43-2010
	Сыр порционно	15	3,90	3,98	0,52	53	0,4	№23-1997
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	15,54	62	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	80	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**365**	**16,33**	**28,54**	**33,18**	**459**	**0,4**	
2-й завтрак	Напиток из шиповника	100	0,34	0,02	11,40	44	36,0	Сб.рец.2013
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,34**	**0,02**	**11,4**	**44**	**36,0**	
ОБЕД	Рассольник с мясом, со сметаной	200	7,70	12,80	16,89	166	6,1	№17-2010; №17-2010
	Котлета по-хлыновски	70	9,70	7,84	4,20	123	2,8	№59-2010
	Икра свекольная	100	1,40	6,30	5,60	98	3,6	№75-1994
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,54	0,00	31,60	130	0,2	№91-2010
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	95	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**675**	**22,64**	**27,54**	**74,99**	**612**	**12,7**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша молочная рисовая	200	5,00	3,00	28,40	160	1,5	№33-2010
	Плюшка	70	4,09	1,57	44,34	197	1,1	№687-1994
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	15,54	62	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**490**	**11,13**	**4,84**	**99,68**	**479**	**2,6**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1630**	**50,44**	**60,94**	**219,25**	**1594**	**51,72**	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		***8145***	***248,91***	***278,21***	***1279,53***	***8984***	***269,42***	
СРЕДНЕЕ ЗА НЕДЕЛЮ:		***1629,00***	***49,78***	***55,64***	***255,91***	***1797***	***53,88***	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:		***1625***	***55,5***	***58,6***	***258,6***	***1798***	***55,7***	

Соотношение Б : Ж : У 1: 1 : 4,4

Нормативная документация:
Методичексие рекомендации "Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области.
Ярославль- 2010

I

I

I