УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель Центра образования
начальной школы - детского сада №115
_____Н. Н. Зеленцова

Перспективное двухнедельное меню
Центра образования – начальная школа-детский сад № 115

(разработано согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20
«Санитарно-эпидемиологические требования
к организации общественного питания населения)

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	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	75	0,0	№22-1997
	Каша молочная пшенная жидкая	200	6,63	5,46	20,00	158	1,1	№32-2010
	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**	**14,67**	**19,62**	**58,46**	**482**	**3,1**	
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 из творога с джемом	130/30	19,83	15,36	26,75	324	0,9	№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:		**390**	**21,87**	**15,63**	**53,69**	**447**	**0,9**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1490**	**60,26**	**51,03**	**206,50**	**1534**	**17,40**	

День 2 (вторник)								
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:		**455**	**9,34**	**12,12**	**64,44**	**441**	**1,4**	
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**	**20,67**	**16,35**	**72,14**	**670**	**33,2**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Ёжики мясные	170	15,86	14,66	19,96	276	4,4	№64-2010
	Напиток из свежезамороженых ягод	200	0,68	0,04	23,25	96	0,5	№91-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**400**	**18,52**	**14,97**	**54,61**	**432**	**4,9**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1505**	**69,78**	**58,02**	**259,04**	**1543**	**39,5**	

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
	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**	**8,40**	**12,66**	**52,30**	**361**	**1,4**	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками	200	5,77	4,56	12,92	130	9,8	№9-2010, №20-2010
	Котлета мясная	70	8,32	7,64	12,12	152	0,7	№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**	**20,46**	**17,77**	**90,08**	**670**	**13,0**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сыр порционно	30	7,80	7,96	1,04	106	0,8	№23-1997
	Макаронные изделия отварные	130	5,08	3,72	30,90	178	0,0	№75-2010
	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,54	0,00	31,60	130	0,2	№91-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**390**	**18,52**	**14,97**	**54,61**	**516**	**4,8**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1480**	**47,38**	**45,40**	**196,99**	**1547**	**19,17**	

День 4 (четверг)								
ЗАВТРАК	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
	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**	**11,60**	**12,86**	**66,04**	**433**	**1,5**	
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
	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**	**26,08**	**36,21**	**81,72**	**743**	**15**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Тефтели мясные с соусом	45/45	9,40	12,08	18,76	214	2,4	№72-2010
	Рис отварной	130	3,12	3,77	25,22	169	0,0	№73-2010
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,04	22,80	88	72,0	Сб.рец.2013
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**450**	**15,18**	**16,16**	**78,18**	**531**	**74,4**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1550**	**52,86**	**65,23**	**225,94**	**1707**	**91,00**	

День 5 (пятница)								
ЗАВТРАК	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:		**355**	**16,23**	**20,24**	**33,08**	**384**	**0,4**	
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
	Жаркое по-домашнему	160	11,40	15,40	15,00	254	8,48	№57-2010
	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:		**610**	**22,94**	**24,30**	**71,20**	**617,00**	**25,98**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/30	19,83	15,36	26,75	324	0,9	№296-1994
	Напиток из свежезамороженых ягод	200	0,68	0,04	23,25	96	0,5	№91-2010
	Плюшка	70	4,09	1,57	44,34	197	1,1	№687-1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**390**	**24,60**	**16,97**	**94,34**	**617**	**2,5**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1355**	**63,77**	**61,51**	**198,62**	**1618**	**28,85**	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		**7380**	**305,86**	**308,26**	**1306,15**	**8991**	**195,92**	
СРЕДНЕЕ ЗА НЕДЕЛЮ:		***1476***	***61,17***	***61,65***	***261,23***	***1798,20***	***39,18***	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ								
День 6 (понедельник)								
ЗАВТРАК	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
	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**	**9,34**	**12,12**	**64,44**	**410**	**1,4**	
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
	Макаронные изделия отварные	130	5,08	3,72	30,90	178	0,0	№75-2010
	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**	**27,78**	**19,23**	**83,82**	**624**	**44,1**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130/30	19,87	16,43	40,64	386	2,9	№46-2010
	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,54	0,00	31,60	130	0,2	№91-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**390**	**22,39**	**16,70**	**83,64**	**576**	**3,1**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1500**	**59,51**	**48,05**	**231,90**	**1610**	**48,62**	

День 7 (вторник)								
ЗАВТРАК	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	75	0,0	№22-1997
	Каша молочная пшенная жидкая	200	6,63	5,46	20,00	158	1,1	№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**	**9,43**	**14,12**	**50,84**	**375**	**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
	Котлета мясная	70	8,32	7,64	12,12	152	0,7	№59-2010
	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**	**18,56**	**19,90**	**80,08**	**637**	**12,7**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Бефстроганов из птицы	45/45	12,78	21,64	4,09	262	3,9	№72-2010
	Рис отварной	130	3,12	3,77	25,22	169	0,0	№73-2010
	Напиток из свежезамороженых ягод	200	0,68	0,04	23,25	96	0,5	№91-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**450**	**18,56**	**25,72**	**63,96**	**587**	**4,35**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1550**	**46,55**	**59,74**	**194,88**	**1599**	**18,16**	

День 8 (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
	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:		**455**	**13,24**	**18,04**	**60,38**	**463**	**3,4**	
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
	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:		**610**	**22,94**	**24,30**	**71,20**	**617**	**26,0**	
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	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**	**18,85**	**17,55**	**78,46**	**546**	**2,4**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1455**	**55,03**	**59,89**	**210,04**	**1626**	**31,78**	

День 9 (четверг)								
ЗАВТРАК	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,30	0,10	75	0,0	№22-1997
	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
	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**	
ОБЕД	Суп вермешелевый с курицей	200	9,23	9,62	12,51	174	2,2	№13,19-2010
	Голубцы ленивые	140	12,30	13,10	11,40	213	11,6	2011
	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:		**590**	**25,51**	**23,36**	**63,86**	**578**	**14,25**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/30	19,83	15,36	26,75	324	0,9	№296-1994
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,54	0,00	31,60	130	0,2	№91-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб.рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**390**	**22,35**	**15,63**	**69,75**	**514**	**1,1**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1430**	**55,86**	**50,71**	**186,77**	**1449**	**16,75**	

День 10 (пятница)								
ЗАВТРАК	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:		**355**	**16,23**	**20,24**	**33,08**	**384**	**0,4**	
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:		**620**	**22,64**	**27,54**	**74,99**	**612**	**12,7**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сыр порционно	30	7,80	7,96	1,04	106	0,8	№23-1997
	Макаронные изделия отварные	130	5,08	3,72	30,90	178	0,0	№75-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб.рец.1994
	Напиток из свежезамороженых ягод	200	0,68	0,04	23,25	96	0,5	№91-2010
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**390**	**15,54**	**11,99**	**66,59**	**440**	**1,3**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1365**	**54,41**	**59,77**	**174,66**	**1436**	**14,37**	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		***7300***	***248,91***	***278,21***	***1279,53***	***8984***	***129,68***	
СРЕДНЕЕ ЗА НЕДЕЛЮ:		***1460***	***49,78***	***55,64***	***255,91***	***1797***	***25,94***	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:		***1468***	***55,5***	***58,6***	***258,6***	***1798***	***32,6***	

Соотношение Б : Ж : У 1: 1 : 4,4

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