

УТВЕРЖДАЮ.
Директор ГБОУ СОШ с.Борискино - Игар

Сорокина И.Ю.
«_____» _____ 2023 год

Примерное 2-х недельное меню для
организации питания детей с 3 до 7 лет
СП «Детский сад Колосок» ГБОУ СОШ
с. Борискино-Игар

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 1 Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 3 лет до 7						
ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК						
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рис)	200	9,75	9,32	44,87	288,21
382	Кофейный напиток с молоком	200	4,46	5,25	17,53	201,57
3	Бутерброд с сыром	50/20	6,89	6,77	15,4	151,4
	<i>ИТОГО</i>		<i>21,1</i>	<i>21,1</i>	<i>77,8</i>	<i>641,18</i>
ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,69	6,096	10,38	103,08
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,18	2,84	14,29	91,5
309	Макаронные изделия отварные	120	7,36	9,02	37,6	166,0
268	Котлеты с красным соусом	80/50	16,59	12,32	12,56	183
б/н	Хлеб пшеничный	80	3,4	0,36	19,88	90,4
376	Чай с сахаром (витаминизированный)	180/15	0,2	0	14	77,33
	<i>ИТОГО</i>		<i>31,42</i>	<i>30,64</i>	<i>108,71</i>	<i>711,31</i>
ПОЛДНИК						
б/н	Кекс	50	2,22	3,0	22,86	121,8
б/н	Сок	200	3,22	3,0	46,26	215,8
	<i>ИТОГО</i>		<i>32,69</i>	<i>30,16</i>	<i>134,60</i>	<i>884,40</i>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		85,21	81,9	321,11	1565,20

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 2 Неделя: первая Сезон: осенне-зимняя Возрастная категория: с 3 лет до 7						
ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК						
438	Суп молочный с вермишелью	200	18.99	28.32	3.51	345.9
б/н	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.4	13.2	11
376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	77.33
	<i>ИТОГО</i>		26.93	39.64	81.38	893.23
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0.6	0	2.9	14
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1.81	4.91	12.25	102.5
302	Каша рассыпчатая (рис)	150	4.8	8.76	46	274
637	Птица тушенная с красным соусом	80/50	19.77	13.6	0.00	206.25
б/н	Хлеб пшеничный	80	3,4	0.36	19,88	90,4
349	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,016	0	21,42	83,46
	<i>ИТОГО</i>		26,98	27,63	81,03	770,61
ПОЛДНИК						
б/н	Булочка с повидлом	80/30	5,47	11,12	51,53	268,76
б/н	Чай с молоком	200	4.90	5.00	32.5	190
б/н	Апельсин св..	100	1,04	0	29,4	119,6
	<i>ИТОГО</i>		19,99	11,71	44,47	359,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		73,9	78,98	206,88	2023,07

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 3 Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 3 лет до 7						
ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК						
1	Бутерброд с маслом	50/10	3,1	8,61	19,97	165,2
177	Каша "дружба" (пшенной круп)	200/5	12,68	11,26	39,57	184,1
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	27,4
	<i>ИТОГО</i>		<i>15,78</i>	<i>19,87</i>	<i>73,54</i>	<i>376,7</i>
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие (огурцы1)	50	0.7	0	1.8	10
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6.2	5.7	22.3	167
694	Картофель отварной с маслом	150	4.2	6.4	29.2	218
229	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/75	18.49	10.47	8.71	200
б/н	Хлеб пшеничный	80	3,04	0,4	19,88	90,4
332	Кисель ягодных экстрактах (витаминизированный)	200	0	0	39.4	160
	<i>ИТОГО</i>		<i>31,79</i>	<i>22,97</i>	<i>114,61</i>	<i>766</i>
ПОЛДНИК						
б/н	Пряники	50	3,7	5,0	38,1	203,00
б/н	Какао	200	9,04	8,7	11,58	231,93
б/н	Груша	100	0,36	0,14	15,23	57
	<i>ИТОГО</i>		<i>11,41</i>	<i>27,24</i>	<i>113,43</i>	<i>578,36</i>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,95	70,08	301,58	1721,06

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 4 Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 3 лет до 7						
ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК						
б/н	Омлет	80	7,21	10,01	1,79	125
377	Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0	15.2	60
б/н	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.4	13.2	11
	<i>ИТОГО</i>		<i>12,96</i>	<i>11,36</i>	<i>65,08</i>	<i>307,5</i>
ОБЕД						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1.4	4.1	3.3	57
101	Суп картофельный с крупой (рис)	200	2.18	2.84	14.29	91.5
302	Каша рассыпчатая (гречка)	150	4.8	5.76	50.04	271.4
307	Котлеты рубленые из птицы с красным соусом	80/50	12.13	17.4	9.86	245
б/н	Сок яблочный натуральный	200	1	0	21.2	88
б/н	Хлеб пшеничный	80	3,04	0.4	19,88	90,4
	<i>ИТОГО</i>		<i>23,71</i>	<i>30,5</i>	<i>111,89</i>	<i>753,01</i>
ПОЛДНИК						
б/н	Сок	200	0	0	22,4	90
б/н	Вафли	50	1,13	6,31	13,99	97,84
б/н	Яблоко	100	0,052	0	14,7	67,15
	<i>ИТОГО</i>		<i>12,74</i>	<i>13,7</i>	<i>49,68</i>	<i>434,93</i>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,41	55,56	226,65	1495,44

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 5

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 лет до 7

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК						
3	Сыр порциями	9	6.89	6.77	15.4	151.4
168	Сырники творожные	150	22,65	11,73	33,33	310,59
382	Кофейный напиток с молоком	200	4.90	5.00	32.5	190
	<i>ИТОГО</i>		<i>24,47</i>	<i>35,71</i>	<i>87,47</i>	<i>525,5</i>
ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты с луком	60	1.41	5.08	8.65	85.9
103	Суп уха из консервов	200	2.69	2.84	17.14	104.75
291	Плов из птицы	150	18.75	16.15	35.08	362.50
349	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	200	0.04	0	24.76	94.2
б/н	Хлеб пшеничный	80	3,04	0.4	19,88	90,4
	<i>ИТОГО</i>		<i>25,1</i>	<i>26,13</i>	<i>95,04</i>	<i>677,5</i>
ПОЛДНИК						
б/н	Печенье	50	1,28	3,36	13,7	87,42
б/н	Сок	200	0	0	22,4	90
б/н	Яблоко	100	0,052	0	14,7	67,15
	<i>ИТОГО</i>		<i>2,31</i>	<i>6,31</i>	<i>51,09</i>	<i>254,99</i>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,7	68,15	218,9	1590,84

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 6
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 3 лет до 7

ДЕНЬ 6						
	ЗАВТРАК					
168	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (манка)	200/5/5	10,12	9,31	33,62	349,01
376	Чай с сахаром (витаминизированный)	200/15	0,2	0	14	58
б/н	Хлеб пшеничный	50	1,65	0,3	9,9	11
	<i>ИТОГО</i>		<i>11,97</i>	<i>9,61</i>	<i>57,52</i>	<i>418,01</i>
	ОБЕД					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,66	4,18	8,19	77,1
204	Суп рисовый (харчо)	200	1,81	4,91	12, 25	102,5
309	Макаронные изделия отварные	150	7,36	9,02	45,6	326
413	Сосиски отварные с красным соусом	60/50	10,4	13,33	21,2	224
б/н	Сок яблочный, выработанный промышленностью, натуральный	200	1	0	22,4	88
б/н	Хлеб пшеничный	80	3,04	0,4	19,88	90,4
	<i>ИТОГО</i>		<i>25,27</i>	<i>31,84</i>	<i>129,52</i>	<i>908</i>
	ПОЛДНИК					
б/н	Кекс	50	2,22	3,0	22,86	121,8
б/н	Сок	200	3,22	3,0	46,26	215,8
	<i>ИТОГО</i>		<i>31,69</i>	<i>20,43</i>	<i>44,91</i>	<i>542,52</i>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		68,93	61,88	231,95	1868,53

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 7
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 3 лет до 7

ДЕНЬ 7						
ЗАВТРАК						
358	Блины со сметаной	80/10	15.2	12.4	18.9	251
376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	58
	<i>ИТОГО</i>		<i>22.01</i>	<i>21.85</i>	<i>82.23</i>	<i>601.4</i>
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0.7	0	1.8	10
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.69	2.84	17.14	104.75
302	Каша рассыпчатая рис	150	4.8	5.76	50.04	271.4
637	Птица тушенная с красным соусом	80/50	19.77	13.6	0.00	206.25
332	Кисель на плодовых и ягодных экстрактах (витаминизированный)	200	0	0	39.4	160
б/н	Хлеб пшеничный	80	3,04	0.4	19,88	90,4
	<i>ИТОГО</i>		<i>31</i>	<i>22,6</i>	<i>128,26</i>	<i>842,8</i>
ПОЛДНИК						
б/н	Булочка с повидлом	80/30	5,47	11,12	51,53	268,76
б/н	Чай с молоком	200	4.90	5.00	32.5	190
б/н	Апельсин св..	100	1,04	0	29,4	119,6
	<i>ИТОГО</i>		<i>19,4</i>	<i>19,21</i>	<i>45,07</i>	<i>456,93</i>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		72,41	63,66	255,56	1901,13

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 8
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 3 лет до 7

ДЕНЬ 8						
ЗАВТРАК						
б/н	Запеканка творожная	150	16,99	11,71	22,07	269,23
377	Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0	15.2	60
б/н	Хлеб пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	11
<i>ИТОГО</i>			<i>22.15</i>	<i>17.65</i>	<i>105.52</i>	<i>662</i>
ОБЕД						
52	Салат Витаминный	60	1.43	6.09	8.36	93.9
102	Щи	200	6.2	5.7	22.3	167
302	Каша рассыпчатая гречка	150	4.8	5.76	50,0	271.4
246	Биточки из мяса курицы с красным соусом	80/50	13.90	12.99	4	182.25
б/н	Хлеб пшеничный	80	3,04	0,4	19,88	90,4
349	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,16	0	17.9	92,09
<i>ИТОГО</i>			<i>29,53</i>	<i>60,47</i>	<i>122,48</i>	<i>897,04</i>
ПОЛДНИК						
б/н	Пряники	50	3,7	5,0	38,1	203,00
б/н	Какао	200	9,04	8,7	11,58	231,93
б/н	Груша	100	0,36	0,14	15,23	57
<i>ИТОГО</i>			<i>26,97</i>	<i>20,53</i>	<i>54,95</i>	<i>583,16</i>
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			78,65	98,65	282,95	2142,2

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 9
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 3 лет до 7

ДЕНЬ 9						
ЗАВТРАК						
1	Бутерброд с маслом	50/10	2.38	8.97	16.11	150
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	10,46	10,96	25,32	236,5
376	Чай с сахаром (витаминизированный)	200/15	0.2	0	14	58
	<i>ИТОГО</i>		<i>13,04</i>	<i>19,93</i>	<i>55,43</i>	<i>444,5</i>
ОБЕД						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1.4	4.1	3.3	57
101	Суп с клецками	150	3,33	4,47	22,48	138,175
321	Рагу овощное	150	3.05	9.87	19.25	154.67
382	Кофейный напиток с молоком	200	4.90	5.00	32.5	190
б/н	Хлеб пшеничный	80	3,04	0.4	19,88	90,4
	<i>ИТОГО</i>		<i>15,72</i>	<i>23,84</i>	<i>97,41</i>	<i>630,245</i>
ПОЛДНИК						
б/н	Сок	200	0	0	22,4	90
б/н	Вафли	50	1,13	6,31	13,99	97,84
б/н	Яблоко	100	0,052	0	14,7	67,15
	<i>ИТОГО</i>		<i>17,88</i>	<i>18,69</i>	<i>71,34</i>	<i>607,35</i>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,64	62,46	224,18	1682,10

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 10 Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 3 лет до 7						
ДЕНЬ 10						
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром	30/4/9	6.89	6.77	15.4	151.4
168	Каша с маслом и сахаром, молочная (пшено)	200/5/5	12,68	23,94	39,57	184,1
376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	58
	<i>ИТОГО</i>		<i>19,77</i>	<i>30,71</i>	<i>68,97</i>	<i>393,5</i>
ОБЕД						
13	Салат из свежих огурцов	60	0.76	6.09	2.38	67.3
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1.81	4.91	12, 25	102.5
291	Плов из мяса птицы	150	18.75	16.15	35.08	362.50
349	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,16	0	17.9	92,09
б/н	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.4	13.2	11
	<i>ИТОГО</i>		<i>21,48</i>	<i>27,55</i>	<i>67,61</i>	<i>624,39</i>
ПОЛДНИК						
б/н	Печенье	50	1,28	3,36	13,7	87,42
б/н	Сок	150	0	0	22,4	90
б/н	Яблоко	100	0,052	0	14,7	67,15
	<i>ИТОГО</i>		<i>1,33</i>	<i>3,36</i>	<i>50,8</i>	<i>244,57</i>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,58	61,62	194,58	1262,46