

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №34»

Дроздова Юлиа Сергеевна Подпись и печать
подлинны. Дроздова
Юлия Сергеевна **Ю.С. Дроздова**
Сергеевна 11.03.24 +2702

Приказ от «16» сентября 2024г. № 150

Примерное двухнедельное меню

для детей от 3х до 7 лет

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №34»

Юридический адрес:

659316 РФ. Алтайский Край, г. Бийск, ул. Александра Можайского 6, 8(3854)30-28-82

Пояснительная записка

Примерное цикличное меню в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020г. №32 для организации питания детей от 3х до 7 лет в детский дошкольных учреждениях.

Примерное меню рассчитано на 1/3 и 2/4 недели с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 3х до 7 лет и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 10- часовым пребыванием в учреждении.

Примерное меню обеспечивает нормативное содержание белков, жиров и углеводов от калорийности рациона. Ассортиментом основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных образовательных организациях соответствует рекомендуемым. При составлении меню учтены территориальные особенности питания населения и состояния здоровья детей.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Технологические карты разработаны на основании Единого Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией профессора Первалова А.Я, профессора Тапешкина Н.В.(4-е издание, дополненное и исправленное – Пермь, 2021г.

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам. При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстро замороженные овощи и фрукты.

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные	160,0	7,4	6,6	39,4	246,0	
	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,1	9,3	43,0	
	Хлеб рж.пшеничный	30,0	2,18	0,21	13,76	68,0	
	Сыр полутвердый	30,0	5,8	7,4	0	89,0	
<i>Итого за завтрак</i>		<i>395,0</i>	<i>15,68</i>	<i>14,34</i>	<i>63,46</i>	<i>444,0</i>	
Второй завтрак	Сок (персик, яблоко, виноград, груша)	100,0	0,85	0,063	16,31	64,06	
<i>Итого за завтрак</i>		<i>100,0</i>	<i>0,85</i>	<i>0,063</i>	<i>16,31</i>	<i>64,06</i>	
Обед	Свекла отварная порц.	50,0	0,2	0,15	3,19	23,0	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180,0	1,08	3,24	2,74	44,46	
	Плов из отварного мяса	170,0	12,3	8,2	24,8	223,0	
	Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,6	0,1	20,1	84,0	
	Хлеб пшеничный	80,0	5,32	0,56	34,44	166,0	
	<i>Итого за обед</i>		<i>650,0</i>	<i>19,4</i>	<i>12,22</i>	<i>88,08</i>	<i>543,46</i>
Уплотнен полдник	Печенье	30,0	2,55	3,3	19,5	132,0	
	Картофель запеченный в сметанном соусе	150,0	14,53	16,4	5,29	229,4	
	Молоко кипяченое	180,0	5,22	4,77	8,19	104,0	
	<i>Итого за уплотнен полдник</i>		<i>360,0</i>	<i>23,42</i>	<i>35,78</i>	<i>24,12</i>	<i>458,4</i>
<i>Итого за день</i>		<i>1485,0</i>	<i>53,24</i>	<i>58,67</i>	<i>185,83</i>	<i>1434,9</i>	
Неделя 1 День 2 (вторник)							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	180,0	8,2	6,44	36,9	191,0	
	Какао с молоком	200,0	6,2	6,4	22,36	169,0	
	Хлеб рж.пшеничный	30,0	2,18	0,21	13,76	68,0	
	Масло сливочное	5,0	0,04	3,63	0,007	58,51	
<i>Итого за завтрак</i>		<i>415,0</i>	<i>16,72</i>	<i>16,71</i>	<i>74,09</i>	<i>465,0</i>	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко, груша, апельсин, банан)	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	
<i>Итого за</i>		<i>100,0</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>44,0</i>	

<i>второй завтрак</i>							
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180,0	1,69	3,26	6,87	63,0	
	Гуляш из отварной говядины	70,0	13,75	10,86	44,1	139,3	
	Каша перловая рассыпчатая	130,0	3,7	4,06	25,98	155,37	
	Сок (персик, яблоко, виноград, груша)	180,0	0,9	0,18	18,18	77,4	
	Хлеб пшеничный	80,0	5,32	0,56	34,44	166,0	
<i>Итого за обед</i>		<i>630,0</i>	<i>25,36</i>	<i>18,38</i>	<i>128,43</i>	<i>591,02</i>	
Уплотнен полдник	Сырники из творога запеченные	180,0	53,28	14,14	25,75	675,0	
	Соус шоколадный сладкий	40,0	0,96	1,93	3,16	42,0	
	Чай с сахаром и лимоном	180,0	0,2	0,1	9,5	51,0	
<i>Итого за уплотнен полдник</i>		<i>400,0</i>	<i>54,44</i>	<i>16,17</i>	<i>38,41</i>	<i>747,0</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1545,0</i>	<i>96,92</i>	<i>51,66</i>	<i>250,7</i>	<i>1847,02</i>	
Неделя 1 День 3 (среда)							
Завтрак	Каша пшённая вязкая	180,0	8,27	7,49	33,63	197,0	
	Какао с молоком	200,0	6,2	6,4	22,36	169,0	
	Хлеб рж.пшеничный	30,0	2,18	0,21	13,76	68,0	
	Масло сливочное	5,0	0,04	3,63	0,007	58,51	
<i>Итого за завтрак</i>		<i>415,0</i>	<i>16,79</i>	<i>17,76</i>	<i>70,82</i>	<i>471,0</i>	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (снежок, йогурт)	150,0	4,35	3,75	6,0	75,75	
<i>Итого за завтрак</i>		<i>150,0</i>	<i>4,35</i>	<i>3,75</i>	<i>6,0</i>	<i>75,75</i>	
Обед	Морковь отварная порц.	50,0	0,2	0,15	3,19	23,0	
	Рассольник ленинградский со сметаной	180,0	1,57	3,67	9,54	138,5	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80,0	7,83	1,32	9,57	59,0	
	Рис отварной	150,0	6,1	0,6	29,2	139,0	
	Компот из свежих яблок	200,0	0,18	0,18	22,49	91,84	
	Хлеб пшеничный	80,0	5,32	0,56	34,44	166,0	

<i>Итого за обед</i>		740,0	18,12	6,2	90,44	491,84	
Уплотнен полдник	Коржик молочный	60,0	4,11	7,51	40,76	246,86	
	Рагу из овощей	200,0	3,8	8,6	18,7	170,0	
	Чай с молоком	200,0	3,12	3,24	17,7	109,28	
<i>Итого за уплотнен полдник</i>		460,0	19,52	29,24	58,0	572,28	
<i>Итого за день</i>		1765,0	58,78	56,95	225,26	1610,87	
Неделя 1 День 4(четверг)							
Завтрак	Каша манная вязкая	180,0	8,64	7,63	34,54	179,0	
	Какао с молоком	200,0	6,2	6,4	22,36	169,0	
	Хлеб рж.пшеничный	30,0	2,18	0,21	13,76	68,0	
	Масло сливочное	5,0	0,04	3,63	0,007	58,51	
<i>Итого за завтрак</i>		415,0	17,16	17,9	71,73	453,0	
Второй завтрак	Фрукты свежие (банан, апельсин, груша, яблоко)	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	
<i>Итого за завтрак</i>		100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	
Обед	Суп «Харчо» со сметаной	180,0	5,72	6,77	8,78	118,98	
	Птица отварная порционная	70,0	11,34	8,4	0,21	122,0	
	Сложный гарнир	130,0	1,62	2,2	6,26	54,78	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200,0	0	0	19,6	80,0	
	Хлеб пшеничный	80,0	5,32	0,56	34,44	166,0	
<i>Итого за обед</i>		650,0	24,0	17,93	69,29	541,76	
Уплотнен ный полдник	Вафля	30,0	0,84	0,99	23,19	106,7	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180,0	6,55	6,53	31,36	210,38	
	Кофейный напиток с сахаром	200,0	1,4	1,2	11,4	63,0	
<i>Итого за уплотнен завтрак</i>		410,0	9,12	16,91	61,51	468,38	
<i>Итого за день</i>		1575,0	50,68	53,14	212,33	1507,14	
Неделя 1 День 5(пятница)							
Завтрак	Каша рисовая вязкая	180,0	5,78	8,8	29,3	184,0	

	Кофейный напиток с молоком	200,0	4,5	3,7	18,1	124,0	
	Хлеб рж.пшеничный	30,0	2,18	0,21	13,76	68,0	
	Масло сливочное	5,0	0,04	3,63	0,007	58,51	
<i>Итого за завтрак</i>		<i>415,0</i>	<i>12,6</i>	<i>16,37</i>	<i>62,23</i>	<i>413,0</i>	
Второй завтрак	Сок (виноград, яблоко, груша, персик)	100,0	0,5	0,1	10,1	44,0	
<i>Итого за завтрак</i>		<i>100,0</i>	<i>0,5</i>	<i>0,1</i>	<i>10,1</i>	<i>44,0</i>	
Обед	Огурчик соленый	30,0	0,2	0,06	0,46	3,3	
	Суп гороховый	180,0	5,33	2,36	11,36	88,02	
	Котлеты из мяса говядины	70,0	12,6	7,0	13,7	110,0	
	Картофельное пюре	150,0	5,15	7,2	8,1	125,0	
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,6	0,1	28,1	106,0	
	Хлеб пшеничный	80,0	5,32	0,56	34,44	166,0	
<i>Итого за обед</i>		<i>710,0</i>	<i>25,0</i>	<i>16,78</i>	<i>83,46</i>	<i>506,0</i>	
Уплотнен полдник	Пирожок печеный с овощным фаршем	70,0	4,08	1,63	25,32	168,0	
	Молоко кипяченое	180,0	5,22	4,77	8,19	104,0	
	Гречневая каша рассыпчатая	60,0	3,2	2,36	21,3	120,0	
<i>Итого за уплотнен полдник</i>		<i>320,0</i>	<i>12,29</i>	<i>11,45</i>	<i>53,89</i>	<i>252,47</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1545,0</i>	<i>50,39</i>	<i>44,7</i>	<i>199,68</i>	<i>1215,47</i>	
Среднее значение за 5 дней:		1583,0	62,002	53,024	214,77	1523,08	

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углев-воды		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,5	6,36	37,7	243,0	
	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,1	9,3	43,0	
	Хлеб рж.пшеничный	30,0	2,18	0,21	13,76	68,0	
	Сыр полутвердый	30,0	5,8	7,4	0	89,0	
<i>Итого за завтрак</i>		<i>385,0</i>	<i>16,78</i>	<i>14,1</i>	<i>61,76</i>	<i>441,0</i>	
Второй завтрак	Сок (персик, яблоко, груша, персик)	100,0	0,85	0,063	16,31	64,06	
<i>Итого за завтрак</i>		<i>100,0</i>	<i>0,85</i>	<i>0,063</i>	<i>16,31</i>	<i>64,06</i>	
Обед	Морковь отварная порц.	50,0	0,2	0,15	3,19	23,0	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180,0	2,98	2,98	8,01	64,26	
	Голубцы ленивые в томатном соусе	200,0	19,4	20,5	7,05	305,8	
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,6	0,1	28,1	106,0	
	Хлеб пшеничный	80,0	5,32	0,56	34,44	166,0	
<i>Итого за обед</i>		<i>710,0</i>	<i>27,61</i>	<i>24,29</i>	<i>72,79</i>	<i>643,06</i>	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творожным сладким фаршем	60,0	10,3	4,2	32,1	202,0	
	Яйцо вареное	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	
	Молоко кипяченое	180,0	5,22	4,77	8,19	104,0	
<i>Итого за уплотненный полдник</i>		<i>280,0</i>	<i>20,62</i>	<i>13,57</i>	<i>40,59</i>	<i>369,0</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>898,64</i>	<i>154,7</i>	<i>52,06</i>	<i>185,24</i>	<i>1497,06</i>	
Неделя 2 День 2 (вторник)							
Завтрак	Каша «Дружба» на молоке	180,0	5,07	6,44	26,93	149,0	
	Какао с молоком	200,0	6,2	6,4	22,36	169,0	
	Хлеб рж.пшеничный	30,0	2,18	0,21	13,76	68,0	
	Масло сливочное	5,0	0,04	3,63	0,007	58,51	
<i>Итого за завтрак</i>		<i>395,0</i>	<i>43,55</i>	<i>15,36</i>	<i>64,29</i>	<i>40,76</i>	
Второй	Фрукты свежие (апельсин,	100,0	0,4/0,6	0,4/0,14	9,8/15,0	44/66,00	

завтрак	банан, груша, яблоко)						
<i>Итого за завтрак</i>		100,0	0,4/0,6	0,4/0,14	9,8/15,0	44/66,00	
Обед	Свекла отварная порц.	50,0	0,2	0,15	3,19	23,0	
	Суп овощной со сметаной	180,0					
	Запеканка картофельная с мясом	170,0	18,8	14,3	25,8	261,0	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200,0	0	0	19,6	80,0	
	Хлеб пшеничный	80,0	5,32	0,56	34,44	166,0	
<i>Итого за обед</i>		670,0	25,66	18,24	90,39	586,28	
Уплотнен полдник	Сметанные калачики	60,0	2,8	4,9	24,8	154,0	
	Пюре гороховое с маслом	180,0	18,8	14,3	25,8	261,0	
	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,1	9,3	43,0	
<i>Итого за уплотнен полдник</i>		420,0	21,8	19,3	59,9	453,0	
<i>Итого за день</i>		1585,0	91,41	53,3	224,38	1124,04	

Неделя 2 День 3 (среда)

Завтрак	Каша кукурузная вязкая	180,0	5,93	6,44	36,1	182,0	
	Кофейный напиток с молоком	200,0	4,5	3,7	18,1	124,0	
	Хлеб рж.пшеничный	30,0	2,18	0,21	13,76	68,0	
	Масло сливочное	5,0	0,04	3,63	0,007	58,51	
<i>Итого за завтрак</i>		395,0	10,89	11,3	58,51	348,0	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (снежок, йогурт)	100,0	4,35	4,8	6,0	75,75	
<i>Итого за завтрак</i>		100,0	4,35	4,8	6,0	75,75	
Обед	Огурчик соленый	30,0	0,2	0,06	0,46	3,3	
	Суп картофельный с клёцками	180,0	9,65	9,48	37,14	272,7	
	Биточки рыбные	70,0	9,0	1,1	7,0	74,0	
	Картофельное пюре	150,0	5,15	7,2	8,1	125,0	
	Компот из свежих яблок	200,0	0,18	0,18	22,49	91,84	
	Хлеб пшеничный	80,0	5,32	0,56	34,44	166,0	
<i>Итого за обед</i>		660,0	19,74	12,81	114,7	623,0	
Уплотнен полдник	Сушка	30,0	3,21	0,36	21,36	102,0	
	Пудинг творожный запеченный	130,0	22,6	8,0	31,0	286,0	
	Соус молочный	40,0	0,96	1,93	3,16	42,0,0	
	Чай без сахара	200,0	3,12	3,24	17,7	109,28	
<i>Итого за</i>		390,0	53,88	14,14	25,75	372,0	

уплотнен ый полдник							
Итого за день		1515,0	93,06	46,26	243,6	1396,0	
Неделя 2 День 4 (четверг)							
Завтрак	Каша геркулесовая вязкая	180,0	8,25	88,39	30,93	189,0	
	Какао с молоком	200,0	6,2	6,4	22,36	169,0	
	Хлеб рж.пшеничный	30,0	2,18	0,21	13,76	68,0	
	Джем	30,0	0,2	0	16,55	67,0	
Итого за завтрак							
Второй завтрак	Фрукты свежие (Апельсин, груша, банан, яблоко)	100,0	0,4/0,6	0,4/0,14	9,8/15,0	44/66,00	
Итого за завтрак		100,0	0,4/0,6	0,4/0,14	9,8/15,0	44/66,00	
Обед	Свекла отварная порционная	50,0	0,2	0,15	3,19	23,0	
	Суп «По-Уральски» со сметаной	180,0	1,28	4,04	3,18	35,0	
	Оладьи из печени по - кунцевски	70,0	11,9	3,71	9,8	121,1	
	Макаронные изделия отварные	100,0	7,4	6,6	39,4	246,0	
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,6	0,1	28,1	106,0	
	Хлеб пшеничный	80,0	5,32	0,56	34,44	166,0	
Итого за обед		670,0	29,78	16,74	116,5	718,0	
Уплотнен ный полдник	Пряник	30,0	1,77	1,41	22,5	109,8	
	Овощи тушеные в томатном соусе	150,0	6,7	4,6	18,6	143,0	
	Кофейный напиток с сахаром	200,0	4,5	3,7	18,1	124,0	
Итого за уплотнен полдник		440,0	5,62	7,44	38,36	405,0	
Итого за день		1605,0	56,13	43,15	249,6	1515,0	
Неделя 2 День 5 (пятница)							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	180,0	7,06	6,48	32,31	173,0	
	Кофейный напиток с молоком	200,0	4,5	3,7	18,1	124,0	
	Хлеб рж.пшеничный	30,0	2,18	0,21	13,76	68,0	
	Масло сливочное	5,0	0,04	3,63	0,007	58,51	
Итого за завтрак		395,0	15,06	15,96	63,86	418,0	
Второй завтрак	Сок (яблоко, виноград, персик, яблоко)	100,0	0,85	0,063	16,31	64,06	
Итого за		100,0	0,85	0,063	16,31	64,06	

<i>завтрак</i>							
Обед	Свекольник со сметаной	180,0	1,67	3,4	7,43	67,14	
	Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	70,0	7,4	5,5	8,0	121,0	
	Картофельное пюре	150,0	5,15	7,2	8,1	125,0	
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,6	0,1	28,1	106,0	
	Хлеб пшеничный	80,0	5,32	0,56	34,44	166,0	
<i>Итого за обед</i>		<i>680,0</i>	<i>17,6</i>	<i>22,16</i>	<i>79,29</i>	<i>588,0</i>	
Уплотненный полдник	Булочка дорожная	60,0	4,3	8,0	28,8	205,0	
	Кулеш пшеничный	180,0	6,55	6,53	31,36	210,38	
	Чай с лимоном и сахаром	200,0	0,2	0,1	9,5	51,0	
<i>Итого за уплотненный полдник</i>		<i>440,0</i>	<i>24,34</i>	<i>5,22</i>	<i>73,59</i>	<i>718,0</i>	
<i>Итого за день</i>		<i>1615,0</i>	<i>62,36</i>	<i>52,11</i>	<i>269,9</i>	<i>1777,0</i>	
Среднее значение за 5 дней		1563,0	75,7	46,5	243,0	1521,0	
Среднее значение за 10 дней		1573,0	68,85	49,76	228,9	1522,04	