

Российская Федерация  
Северное управление министерства образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа  
«Образовательный центр» с. Воротнее  
муниципального района Сергиевский Самарской области

**Утверждаю:**  
для использования в дошкольном образовательном учреждении  
директор ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Воротнее  
\_\_\_\_\_ О.П.Коршикова

***Примерное двухнедельное циклическое меню  
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет  
в СП д/с «Колосок» ГБОУ СОШ «Образовательный центр» с. Воротнее  
на 2024 – 2025 учебный год***

с. Воротнее

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящее двухнедельное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет в структурном подразделении детском саде «Колосок» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы «Образовательный центр» с. Воротнее муниципального района Сергиевский Самарской области с 12 часовым пребыванием разработано в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" и составлено по пособию «Рецептура блюд для детских учреждений» /Т.В. Плотникова - Ростов н/Д: Феникс, 2013.

Утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.20 г. №32. В основу разработки меню положены представленные в Приложении №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7 лет (граммов в день на одного ребёнка)»

При разработке меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с 12 часовым пребыванием воспитанников в детском саду. Реализация меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В детском саде «Колосок» предусмотрено трехразовое питание, куда входит завтрак, обед и уплотнённый полдник. Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании воспитанников и приготовлении блюд, представлен в Приложении №7 к СанПин 2.3/2.4.3590-20.

Дополнительная витаминизация проводится в соответствии с правилами, изложенными в СанПин 2.3/2.4.3590-20

При отсутствии каких – либо продуктов проводится их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (Приложение №11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20) в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

Наше двухнедельное меню не содержит продукты, не рекомендуемые для питания детей дошкольного возраста.

## 1 день

Номе р реце птуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витами н С
				Б	Ж	У		
	Завтрак	Макароны с маслом	150	5,50	4,57	26,44	168,0	0
		Батон со сливочным маслом	30/5	3,88	5,63	24,94	168,4	0
		Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,23</b>	<b>12,61</b>	<b>65,74</b>	<b>427,4</b>	<b>1,17</b>
	Обед	Салат из моркови с яблоком с растительным маслом	55	0,64	0,10	5,17	24,24	3,75
		Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	2,08	2,83	17,14	104,7	8,25
		Гречка	130	22,2	5,28	27,90	184,0	0
		Тефтели	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79
		Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
		Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>38,95</b>	<b>18,39</b>	<b>113,75</b>	<b>712,53</b>	<b>13,19</b>
Уплотнённый полдник		Ватрушка с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230	0,04
		Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	14,41	54,85	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,5</b>	<b>6,26</b>	<b>47,71</b>	<b>284,85</b>	<b>0,04</b>
<b>Всего за день</b>				<b>61,68</b>	<b>37,26</b>	<b>227,2</b>	<b>1424,78</b>	<b>14,4</b>

**2 день**

Номе р реце птуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витами н С		
				Б	Ж	У				
	Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	32,09	177,0	0,5		
		Батон со сливочным маслом	30/5	3,88	5,63	24,94	168,4	0		
		Сыр	5	1,5	1,49	0	18,3	0		
		Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,14</b>	<b>13,53</b>	<b>71,34</b>	<b>452,7</b>	<b>1,25</b>		
	Обед	Суп гороховый с гренками на м/к бульоне	200	5,49	5,27	16,32	135,0	5,81		
		Жаркое по-домашнему	200	18,35	4,70	16,32	180,0	6,40		
		Горошек зеленый консервированный	30	1,55	0,10	3,25	20,0	5,0		
		Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0		
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0		
		Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29,52</b>	<b>10,78</b>	<b>74,54</b>	<b>580,9</b>	<b>17,61</b>		
Уплотнённый полдник	Сосиска отварная		50	6,4	11,1	0,75	128	0		
	Хлеб пшеничный		30	2,13	0,33	13,92	68,7	0		
	Йогурт питьевой		150	5,22	4,50	7,56	92	1,26		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,75</b>	<b>15,93</b>	<b>22,23</b>	<b>288,7</b>	<b>1,26</b>		
<b>Всего за день</b>				<b>54,41</b>	<b>40,24</b>	<b>168,11</b>	<b>1322,30</b>	<b>20,12</b>		

### 3 день

Номе р рецеп туры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витами н С
				Б	Ж	У		
	Завтрак	Каша манная молочная	200	4,52	4,07	30,57	177,0	0
		Батон	30	3,88	5,63	24,94	168,4	0
		Повидло	5	2,03	3,21	11,34	127	0,008
		Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,49</b>	<b>12,93</b>	<b>76,84</b>	<b>512,4</b>	<b>0,038</b>
	Обед	Картофельный суп с клецками с мясом птицы	200	7,4	1,54	19,50	108,54	3,44
		Плов из мяса кур	150	20,8	23,44	39,38	224,22	4,54
		Кукуруза	30	22,2	8,6	0,7	169,0	0,94
		Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0
		Хлеб пшеничный	50	2,13	0,33	13,92	68,7	0
		Компот из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	19	90,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>34,40</b>	<b>18,31</b>	<b>99,42</b>	<b>737,57</b>	<b>28,63</b>
Уплотнённый полдник		Пирожок с повидлом	100	18,1	18,52	36,83	389,0	2,12
		Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18,54</b>	<b>18,52</b>	<b>64,59</b>	<b>502</b>	<b>2,16</b>
<b>Всего за день</b>				<b>73,97</b>	<b>63,39</b>	<b>233,95</b>	<b>1838,83</b>	<b>38,39</b>

## 4 день

Номе р реце птуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витами н С
				Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	204	1,95
	Батон со сливочным маслом	30/5	3,88	5,63	24,94	168,4	0	0
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	1,17
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,37</b>	<b>15,63</b>	<b>67,43</b>	<b>463,4</b>	<b>3,12</b>
Обед	Салат из свеклы	50	0,56	3,41	2,8	45,75	3,0	3,0
	Суп крестьянский на м/к бульоне	200	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4	18,4
	Картофельное пюре	150	20,24	13,2	19,11	277,33	18,6	18,6
	Запеченная рыба	70	19,53	4,78	4,19	137,42	1,18	1,18
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	0
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>46,77</b>	<b>29,93</b>	<b>96,49</b>	<b>846,98</b>	<b>41,58</b>
Уплотнённый полдник	Пирожки с яблоком	70	6,5	10,68	37,42	289,48	0,84	0,84
	Чай с сахаром	200	0	0	14,41	54,85	0	0
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	10,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6,9</b>	<b>11,08</b>	<b>61,63</b>	<b>391,33</b>	<b>10,84</b>
<b>Всего за день</b>				<b>67,04</b>	<b>56,64</b>	<b>225,55</b>	<b>1701,71</b>	<b>55,54</b>

**5 день**

Номе р рецеп туры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витами н С
				Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	
	Батон со сливочным маслом	30/5	3,88	5,63	24,94	168,4	0	
	Омлет	100	8,05	10,97	3,2	143,22	0	
	Кафе на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>17,08</b>	<b>19,84</b>	<b>50,92</b>	<b>450</b>	<b>4,31</b>
Обед	Салат витаминный	55	1,5	4,5	10,83	88,33	6,3	
	Борщ на м/к бульоне	200	1,73	4,9	12,2	100,0	8,04	
	Рис, припущеный с овощами	130	2,57	4,67	17	141,33	3,97	
	Отварной окорочок	70	22,26	14,21	0	232,47	1,34	
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>32,19</b>	<b>28,99</b>	<b>95</b>	<b>808,03</b>	<b>20,05</b>
Уплотнённый полдник	Блинчики	100	4,67	2,51	35,85	185,45	0	
	Чай с лимоном, сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41	2,53	
	Сгущенное молоко	30	2,4	1,4	32,0	140,0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,19</b>	<b>3,57</b>	<b>78,05</b>	<b>366,45</b>	<b>2,53</b>
<b>Всего за день</b>				<b>56,46</b>	<b>52,4</b>	<b>223,97</b>	<b>1624,48</b>	<b>26,89</b>

## 6 день

Номе р реце пту ры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витами н С
				Б	Ж	У		
	Завтрак	Вермишель молочная	200	7,18	6,5	23,53	181	1,13
		Батон со сливочным маслом	30/5	3,88	5,63	24,94	168,4	0
		Чай с сахаром	200	3,11	3,55	21,85	127,6	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,17</b>	<b>15,68</b>	<b>70,32</b>	<b>477</b>	<b>1,83</b>
	Обед	Щи из мяса птиц	200	1,74	4,88	9,21	85	18,45
		Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15
		Мясо кур	70	28,08	23,92	0	309,40	2,34
		Икра кабачковая	30	1,56	3,18	3,42	47,4	6,6
		Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
		Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>38,57</b>	<b>37,49</b>	<b>88,03</b>	<b>825,7</b>	<b>45,94</b>
Уплотнённый полдник		Булочка с сахаром	80	5,82	10,01	43,13	286,0	0
		Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76	3,6
		Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6,88</b>	<b>10,98</b>	<b>67,45</b>	<b>434,35</b>	<b>1,31</b>
<b>Всего за день</b>				<b>59,62</b>	<b>64,15</b>	<b>225,8</b>	<b>1737,05</b>	<b>49,08</b>

## 7 день

Номе р реце птуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витами н С
				Б	Ж	У		
	Завтрак	Пудинг из творога	150	26,31	18,09	25,74	372	0,36
		Батон с сыром	30/5	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06
		Какао на молоке	180	5,04	5,76	8,46	99,0	0,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>34,16</b>	<b>28,34</b>	<b>45,18</b>	<b>571,3</b>	<b>1,12</b>
		Салат из зеленого горошка	50	2,15	87,1	2,31	96,2	3,25
	Обед	Суп рыбный	200	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05
		Перловая каша	130	2,8	2,93	17,93	111,33	0,57
		Ленивые голубцы	70	10,22	9,94	4,22	171,22	14,9
		Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
		Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,6</b>	<b>107,18</b>	<b>104,73</b>	<b>774,95</b>	<b>31,17</b>
Уплотнённый полдник		Блинчики с повидлом	100/15	9,65	7,66	10,72	240,16	6,57
		Чай с сахаром	200	0	0	14,41	54,85	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,68</b>	<b>12,31</b>	<b>36,99</b>	<b>303,4</b>	<b>1,9</b>
<b>Всего за день</b>				<b>68,44</b>	<b>147,83</b>	<b>186,9</b>	<b>1649,65</b>	<b>34,19</b>

**8 день**

Номе р рецеп туры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витами н С
				Б	Ж	У		
	Завтрак	Каша пшенная молочная	200	5,67	5,28	32,55	200,0	0,5
		Батон со сливочным маслом	30/5	3,88	5,63	24,94	168,4	0
		Кофейный напиток	180	2,8	3,2	20,67	118,64	5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,35</b>	<b>14,11</b>	<b>78,16</b>	<b>487,04</b>	<b>5,5</b>
	Обед	Салат из капусты с растительным маслом	50	0,82	5,04	4,82	68,42	12,84
		Суп-харчо на м/к бульоне	200	4,97	6,19	21,3	152,84	9
		Гороховое пюре	130	38,98	6,29	79,24	529,43	0
		Биточки говяжьи	70	11,92	8,80	11,64	173	0
		Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
		Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>60,82</b>	<b>21,99</b>	<b>171,97</b>	<b>1169,59</b>	<b>22,24</b>
Уплотнённый полдник	Запеканка из творога с морковью		100	9,68	12,31	22,58	248,55	1,9
	Чай с сахаром		200	0	0	14,41	54,85	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,65</b>	<b>7,66</b>	<b>25,13</b>	<b>295,01</b>	<b>6,57</b>
<b>Всего за день</b>				<b>82,82</b>	<b>43,76</b>	<b>275,26</b>	<b>1951,64</b>	<b>34,31</b>

## 9 день

Номе р реце птуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витами н С
				Б	Ж	У		
	Завтрак	Каша овсяная молочная	200	5,39	6,38	27,13	187,0	0
		Батон со сливочным маслом	30/5	3,88	5,63	24,94	168,4	0
		Кофейный напиток	180	3,1	3,5	21,85	127,6	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,37</b>	<b>15,51</b>	<b>73,92</b>	<b>483</b>	<b>0,8</b>
	Обед	Салат из репчатого лука	45	0,77	2,99	5,0	49,47	5,5
		Суп-лапша домашняя с цыпленком	200	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05
		Капуста, тушенная с курой	200	19,7	15,0	13,65	269,0	4,72
		Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
		Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>31,05</b>	<b>23,86</b>	<b>95,54</b>	<b>713,24</b>	<b>16,67</b>
Уплотнённый полдник		Омлет с яблоками	100	19,17	34,16	3,24	398,52	0,27
		Сок фруктовый	180	0	0	14,41	54,85	0
		Бананы	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19,47</b>	<b>34,56</b>	<b>27,45</b>	<b>500,37</b>	<b>10,27</b>
<b>Всего за день</b>				<b>62,89</b>	<b>73,93</b>	<b>196,91</b>	<b>1696,61</b>	<b>27,74</b>

## 10 день

Номе р реце птуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витами н С
				Б	Ж	У		
	Завтрак	Каша «Дружба»	200	5,5	8,77	29,27	213,0	0,5
		Батон со сливочным маслом	30/5	3,88	5,63	24,94	168,4	0
		Какао на молоке	180	3,11	3,55	21,85	127,6	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,49</b>	<b>17,95</b>	<b>76,06</b>	<b>509</b>	<b>1,3</b>
	Обед	Щи на м/к бульоне	200	4,2	7,2	7,1	113,2	13,5
		Плов из говядины	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96
		Кукуруза консервированная	30	2,25	0,09	3,74	24,75	4,5
		Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	0
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0
		Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29,91</b>	<b>24,19</b>	<b>99,8</b>	<b>742,85</b>	<b>19,36</b>
Уплотнённый полдник		Сырники с повидлом	80	15,4	12,3	17,2	243,1	0,2
		Йогурт	150	5,04	4,40	19,80	140,4	2,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20,44</b>	<b>16,7</b>	<b>37</b>	<b>383,5</b>	<b>3</b>
<b>Всего за день</b>				<b>62,84</b>	<b>58,84</b>	<b>312,86</b>	<b>1635,35</b>	<b>23,66</b>

## **Всего за 10 дней**

<b>Всего за 10 дней</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Л</b>	<b>С</b>
	650,17	638,44	2276,51	16582,4	324,32
<b>Средняя норма за 10 дней</b>	65,02	63,84	227,65	1658,24	32,43
<b>Всего за 10 дней</b>	65	64	228	1658	32

## **Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта**

день	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1	Обед	Салат из моркови с яблоком с растительным маслом	Салат из отварной моркови с сыром
5	Завтрак	Салат из моркови с сахаром	Салат из отварной моркови с сыром
5	Обед	Салат витаминный	Салат овощной с фасолью
8	Обед	Салат из капусты с растительным маслом	Кукуруза консервированная

## Варианты замены блюд при организации питания

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо Наименование	Варианты замены Наименование
2	Обед	Горошек зеленый консервированный	Огурцы свежие
3	Обед	Кукуруза консервированная	Помидоры свежие
4	Обед	Салат из свеклы	Салат из свежих огурцов с растительным маслом
6	Обед	Икра кабачковая	Салат из свежих помидоров и яблок
9	Обед	Салат из репчатого лука	Салат из свежих помидоров с растительным маслом