

УТВЕРЖДАЮ:



Директор начальной школы
детского сада №115

 Н. Н. Зеленцова

Пр. № 177 от « 01 » 09 2025г.

Перспективное двухнедельное меню
Муниципального общеобразовательного учреждения
«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	8	0,08	6,64	0,08	60	0,0	№22-1997
	Каша молочная пшенная жидкая	150	4,97	4,09	15,00	118	0,8	№32-2010
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		368	7,08	11,00	40,47	294	0,80	
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 бобовыми (с горохом лущеным)	150	7,60	4,70	13,40	122	3,6	№10-2010;
	Шницель мясной	50	5,94	5,45	8,66	108	0,5	№59-2010
	Макаронные изделия отварные	110	4,30	3,15	26,20	150	0,0	№75-2010
	Кисель витаминизированный	180	0,18	0,07	15,75	66	37,8	№93-2010
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	20,66	13,85	77,37	522	41,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога с джемом	110/20	18,70	12,50	23,40	285	0,1	№46-2010
	Напиток из свежемороженных ягод	180	0,61	0,04	20,93	87	0,5	№91-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	21,29	12,81	55,73	432	0,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1338	49,37	37,68	184,97	1291	79,25	

День 2 (вторник)								
ЗАВТРАК	Сыр порционно	10	2,60	2,65	0,35	35	0,3	№23-1997
	Каша молочная жидкая "Дружба"	150	4,90	2,60	25,20	144	1,1	№38-2010
	Какао напиток на молоке	180	4,77	4,95	20,84	152	1,8	№100-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	14,25	10,47	57,79	391	3,20	
2-й завтрак	Напиток из свежемороженой ягоды	100	0,34	0,02	11,63	48	0,3	№91-2010
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,34	0,02	11,63	48	0,3	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем , с мясом , со сметаной	150	5,07	3,83	6,12	98	6,2	№ 17-2010 № 6-2010
	Биточки рыбные	50	6,91	6,74	14,93	148	0,0	№51-2010
	Картофель отварной	110	1,44	3,36	12,96	113	3,7	№77-2010
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,05	21,71	88	0,2	№91-2010
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	16,55	14,46	69,08	523,00	10,05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Ёжики мясные	150	11,89	10,99	14,97	207	3,3	№64-2010
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	13,92	11,26	40,36	322,70	3,30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	45,06	36,21	178,86	1284	16,80	

День 3 (среда)								
ЗАВТРАК	Масло сливочное порционно	8	0,08	6,64	0,08	60	0,0	№22-1997
	Каша молочная геркулесовая	150	4,20	3,00	16,09	108	1,1	№34-2010
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		368	6,31	9,91	41,56	284	1,1	
2-й завтрак	Кефир	100	4,50	1,50	6,00	60	1,1	№103-2010
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,34	0,02	11,40	44	1,1	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,28	3,43	9,69	97	7,3	№9-2010, №20-2010
	Котлеты по-хлыновски	50	8,30	6,72	3,60	105	2,4	№59-2010
	Капуста тушеная	100	2,40	3,24	6,60	84	22,20	№82-2010
	Напиток из свежемороженой ягод	180	0,61	0,04	20,93	87	0,5	№91-2010
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	4,84	14,46	69,08	523	10,1	
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК	Печень по строгановски	80	11,16	7,96	5,40	140	20,0	№56-2010
	Рис отварной	110	2,64	3,19	21,34	143	0,0	№73-2010
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,49	0,05	21,71	88	0,2	№91-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	13,92	11,26	40,36	323	3,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1388	25,41	35,65	162,40	1173	15,5	

День 4 (четверг)								
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	150	6,60	3,15	26,40	162	1,1	№32-2010
	Масло сливочное порционно	8	0,08	6,64	0,08	60	0,0	№22-1997
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		368	8,71	10,06	51,87	338	1,1	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,30	0,30	6,50	31	7,0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,30	0,30	6,50	31	1,0	
ОБЕД	Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	150	5,80	6,30	12,60	125	4,5	№8-2010, №19-2010
	Котлеты рубленые из птицы	50	9,59	10,91	9,90	177	0,7	№71-2010
	Винегрет овощной	110	1,54	11,22	7,92	117	10,0	№3-2010
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,05	21,71	88	0,2	№91-2010
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		485	20,06	28,96	65,49	583	15,4	
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК	Тефтели мясные с соусом	40/40	8,30	10,70	16,61	190	2,1	№63-2010
	Макаронные изделия отварные	110	4,30	3,15	26,20	150	0,0	№75-2010
	Напиток из шиповника	180	0,34	0,02	11,40	44	36,0	Сб.рец.2013
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	14,92	14,14	65,61	444	38,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1353	43,99	53,46	189,47	1395	55,6	

День 5 (пятница)								
ЗАВТРАК	Сыр порционно	10	2,60	2,65	0,35	35	0,3	№23-1997
	Омлет натуральный	80	7,70	12,72	1,46	151	0,0	№43-2010
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	12,33	15,64	27,20	302	0,30	
2-й завтрак	Снежок	100	3,00	2,60	5,00	57	1,4	№103-2010
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,64	0,32	17,9	75	43	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	150	5,80	6,20	5,90	104	12,9	№7-2010, №17-2010
	Жаркое по-домашнему	140	9,94	13,44	13,16	223	7,42	№57-2010
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,05	21,71	88	0,2	№91-2010
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	3,64	20,17	54,13	491	20,50	
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога со сгущенным молоком	110/20	18,70	12,50	23,40	285	0,1	№296-1994
	Напиток из свежзамороженных ягод	180	0,61	0,04	20,93	87	0,5	№91-2010
	Плюшка	70	4,09	1,57	44,34	197	1,1	№687-1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	23,40	14,11	88,67	569	1,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	40,01	50,24	198,27	1437	65,5	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		6689	198,77	237,79	1015,87	7188	232,61	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ:		1338	39,75	47,56	203,17	1438	46,52	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

День 6 (понедельник)

ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая "Дружба"	150	4,90	2,60	25,20	144	1,1	№38-2010
	Масло сливочное порционно	8	0,08	6,64	0,08	60	0,0	№22-1997
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		368	7,01	9,51	50,67	320	1,10	
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	1,1	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	150	4,41	1,48	11,42	74	0,02	№131-1994
	Азу	70	11,65	11,25	3,06	158	1,8	Сб.рец.2015
	Макаронные изделия отварные	110	4,30	3,15	26,20	150	0,0	№75-2010
	Кисель витаминизированный	180	0,18	0,07	15,75	66	37,8	№93-2010
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	23,18	16,43	69,79	524	39,6	
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/20	18,70	12,50	23,40	285	0,1	№46-2010
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,49	0,05	21,71	88	0,2	№91-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	21,17	12,82	56,51	433	0,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1358	51,7	38,78	188,37	1320	42,1	

День 7 (вторник)								
ЗАВТРАК	Масло сливочное порционно	8	0,08	6,64	0,08	60	0,0	№22-1997
	Каша молочная пшенная жидкая	150	4,97	4,09	15,00	118	0,8	№32-2010
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		368	7,08	11,00	40,47	294	0,80	
2-й завтрак	Кефир	100	4,50	1,50	6,00	60	1,1	№103-2010
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	4,50	1,50	6,00	60	1,10	
ОБЕД	Свекольник по-домашнему со сметаной	150	2,39	5,40	6,14	102	5,5	№111-1994
	Котлета мясная	50	5,94	5,45	8,66	108	0,5	№59-2010
	Картофельное пюре	110	2,64	3,72	9,36	102	3,7	№78-2010
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,05	21,71	88	0,2	№91-2010
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	14,10	15,10	59,23	476	9,9	
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК	Бефстроганов из птицы	35/35	9,38	16,60	3,05	171	1,5	№63-2010
	Рис отварной	110	2,40	2,90	19,40	130	0	№73-2010
	Напиток из свежемороженых ягод	180	0,61	0,04	20,93	87	0,5	№91-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	14,37	19,81	54,78	448	2,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1388	40,05	47,41	160,48	1277	13,75	

День 8 (среда)								
ЗАВТРАК	Сыр порционно	10	2,60	2,65	0,35	35	0,3	№23-1997
	Каша манная молочная	150	3,90	2,29	16,74	105	1,1	№31-2010
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	8,53	5,21	42,48	256	1,4	
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	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	150	5,80	6,20	6,00	104	13,0	№7-2010
	Жаркое по-домашнему	140	9,94	13,44	13,16	223	7,42	№57-2010
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,05	21,71	88	0,2	№91-2010
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	18,87	20,17	54,23	491	20,6	
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога со сгущенным молоком	110/20	18,70	12,50	23,40	285	0,1	№296-1994
	Напиток из свежемороженых ягод	180	0,61	0,04	20,93	87	0,5	№91-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	21,29	12,81	55,73	432	0,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	49,03	38,21	163,84	1222	58,6	

День 9 (четверг)								
ЗАВТРАК	Масло сливочное порционно	8	0,08	6,64	0,08	60	0,0	№22-1997
	Каша молочная геркулесовая	150	4,20	3,00	16,09	108	1,1	№34-2010
	Кофейный напиток на молоке	180	4,41	4,84	21,26	148	1,8	№98-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		368	10,67	14,75	48,83	376	2,9	
2-й завтрак	Снежок	100	3,00	2,60	5,00	57	1,4	№103-2010
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	3,00	2,60	5,00	57	1,40	
ОБЕД	Суп вермешелевый с курицей	150	6,80	7,09	9,38	129	1,6	№13,19-2010
	Котлеты рубленые из птицы	50	9,59	10,91	9,90	177	0,7	№71-2010
	Капуста тушеная	100	2,40	3,24	6,60	84	22,20	№82-2010
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,61	0,04	20,93	87	0,5	№ 647-1994
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	22,04	21,76	60,17	553	25,0	
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК	Тефтели из говядины	35/35	9,26	11,89	18,46	211	2,4	№63-2010
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,27	4,40	27,72	178	0,0	№74-2010
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	17,56	16,56	71,57	505	2,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1408	53,27	55,67	185,57	1490	31,68	

День 10 (пятница)								
ЗАВТРАК	Сыр порционно	10	2,60	2,65	0,35	35	0,3	№23-1997
	Омлет натуральный	80	7,70	12,72	1,46	151	0,0	№43-2010
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	13,99	56	0,0	№96-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	12,33	15,64	27,20	302	0,30	
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	44,00	36,00	
ОБЕД	Рассольник с мясом, со сметаной	150	5,80	9,60	12,67	125	4,6	№17-2010; №17-2010
	Котлета мясная	50	5,94	5,45	8,66	108	0,5	№59-2010
	Икра свекольная	80	1,12	5,04	4,48	78	2,9	№75-1994
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,05	21,71	88	0,2	№91-2010
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	76	0,0	Сб рец.1994
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	15,99	20,62	60,88	475	8,18	
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК	Каша молочная рисовая	150	3,75	2,25	21,30	120	1,1	№33-2010
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40	60	0,0	Сб рец.1994
	Напиток из свежемороженых ягод	180	0,61	0,04	20,93	87	0,5	№91-2010
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	6,34	2,56	53,63	267	1,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	35,00	38,84	153,11	1087	46,03	
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		6734	215,12	231,19	1014,75	6775	193,21	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ:		1347	43,02	46,24	202,95	1355	38,64	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:		1342	41,39	46,90	203,06	1396	42,5	

Соотношение Б : Ж : У 1 : 1 : 4,3

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