

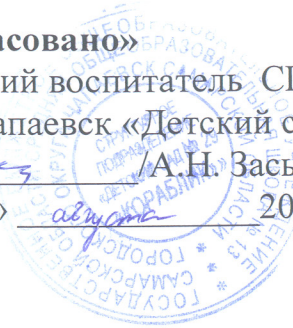
«Согласовано»

Старший воспитатель СП ГБОУ СОШ № 13

г. о. Чапаевск «Детский сад №29 «Кораблик»

Засыпкина /А.Н. Засыпкина/

« 30 » август 2023 г.



«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ №13

г. о. Чапаевск

Воронкова /В.К. Воронкова

« 31 » август 2023 г.



**Основное (организованное) двухнедельное меню
для питания детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет и от 3 до 7 лет,
посещающих структурное подразделение
ГБОУ СОШ № 13 г. о. Чапаевск - «Детский сад № 29 «Кораблик»
с 12-часовым режимом функционирования"
(весенне-летний сезон)**

Основное (организованное) двухнедельное меню весенне-летнего сезона (1 неделя)

Понедельник 1 день	Вторник 2 день	Среда 3 день	Четверг 4 день	Пятница 5 день
Завтрак				
Каша пшеничная молочная	Каша геркулесовая молочная	Каша пшенная молочная	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	Каша манная молочная
Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным
Кофейный напиток с молоком сгущенным	Кофейный напиток	Кофейный напиток	Кофейный напиток с молоком сгущенным	Кофейный напиток
		Второй завтрак		
Компот из свежемороженых ягод	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	Компот из сухофруктов	Фрукты свежие	Соки овощные или ягодные
Обед				
	Салат из белокочанной капусты	Овощи натуральные соленые или свежие		
Суп рисовый	Суп картофельный с клецками	Щи из свежей капусты с картофелем	Суп с рыбными консервами	Борщ со сметаной
Каша гречневая рассыпчатая	Жаркое по-домашнему	Тефтели мясные	Колбаса отварная (порционно)	Суфле рыбное
Печень, тушенная в соусе			Каша ячневая с маслом	Рис отварной с маслом
Компот из сухофруктов с Вит. «С»	Компот из свежемороженых ягод	Напиток лимонный	Компот из сухофруктов с Вит. «С»	Компот из свежемороженых ягод
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Уплотненный полдник				
Плюшка	Запеканка из творога с манкой (Лапшевник из творога)	Вермишель молочная	Яйцо вареное	Пирожки печенные с картофелем, (капуста, яблоки)
			Хлеб пшеничный	
Чай	Какао	Чай	Чай	Чай

Основное (организованное) двухнедельное меню весенне-летнего сезона (2 неделя)

Понедельник 6 день	Вторник 7 день	Среда 8 день	Четверг 9 день	Пятница 10 день
Завтрак				
Каша рисовая молочная	Каша кукурузная молочная	Каша пшеничная молочная	Каша манная молочная	Каша ячневая молочная
Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным	Бутерброд с маслом сливочным и сыром
Кофейный напиток с молоком сгущенным	Чай	Кофейный напиток с молоком сгущенным	Чай	Кофейный напиток
Второй завтрак				
Компот из свежемороженых ягод	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	Компот из свежих фруктов	Компот из сухофруктов	Соки овощные или ягодные
Обед				
	Овощи натуральные соленые или свежие	Сельдь с луком с растительным маслом		
Рассольник со сметаной	Суп картофельный с вермишелью	Суп гороховый	Суп из овощей	Суп крестьянский
Макаронные изделия отварные	Плов с птицей	Биточки мясные	Филе птицы, тушенное в соусе	Капуста, тушенная с мясом, курой, колбасными изделиями
Отварные колбасные изделия		Пюре картофельное	Каша кукурузная вязкая	
Компот из сухофруктов с Вит. «С»	Напиток лимонный	Компот из свежемороженых ягод	Компот из свежемороженых ягод	Компот из сухофруктов с Вит. «С»
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Уплотненный полдник				
Булочка сдобная	Ватрушка с творогом (повидлом)	Каша пшеничная молочная	Сосиска, запеченная в тесте	Кондитерские изделия (печенье, пряники, баранки, вафли)
Чай	Какао	Чай	Какао	Чай

Компот из сухофруктов	150	200					0,23	0,01	18,28	72,57	0,035	0,31	0,01	24,37	96,76	0,05	№40
-сухофрукты			6	6	6	6											
-сахар			6	7	6	7											
Хлеб пшеничный	30	40					2,02	0,25	15,02	70,4		2,7	0,33	20,02	93,86		
Хлеб ржаной	30	40					1,67	0,34	14,7	68,47		2,23	0,45	19,6	91,29		
Итого за обед							19	13,13	76,9	501,9	0,035	22,8	16	99,6	633,73	0,05	
Уплотненный полдник																	
Плюшка	60	70					2,11	2,4	16,66	97		2,53	2,88	19,99	116,4		№474
мука			29	41	29	41											
дрожжи			0,3	0,4	0,3	0,4											
яйцо 1/8			5	5	5	5											
сахар			3	3	3	3											
масло растительное			2	2	2	2											
масло сливочное			3	3	3	3											
Чай	150	200					9	2,3	10,5	39,8		12	3,1	14	53,06		№113
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
Итого за полдник							11,11	4,7	27,16	136,8		14,53	5,98	33,99	169,46		
Итого за 1-ый день							39,68	34,5	165,76	1074,9	0,035	49,73	43,64	214,93	1358,54	0,05	

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д, р,)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

-масло растительное			2	2	2	2											
-масло сливочное			2	2	2	2											
укроп			2	2	2	2											
Жаркое по- домашнему	180	230					14,89	13,48	15,7	252,45		19,02	17,23	20,05	322,6		№51
картофель			257	268	167	174											
мясо			57	83	41	55											
-лук			14	20	13	18											
морковь			14	20	13	18											
томат			3	2	3	2											
-масло растительное			3	3	3	3											
-масло сливочное			6	6	6	6											
Компот из свежемороженных ягод	150	180					0,15	0,06	13,07	52,08		0,2	0,08	17,42	69,44		№127
-свежая ягода			10	15	10	15											
-сахар			9	12	9	12											
Хлеб пшеничный	30	40					2,02	0,25	15,02	70,4		2,7	0,33	20,02	93,86		
Хлеб ржаной	30	40					1,67	0,34	14,7	68,47		2,23	0,45	19,6	91,29		
Итого за обед							19,96	15,99	66,04	495,3		25,79	20,57	87,15	646,39		
Уплотненный полдник																	
Запеканка из творога с манкой	100	100					12,24	8,33	8,93	164,8		13,6	9,26	9,92	183,13		№17
творог			70	90	70	90											
-яйцо 1/4			10	10	10	10											
сахар			8	10	8	10											
масло сливочное			5	5	5	5											
манка			15	15	15	15											
молоко			15	19	15	19											
Какао	150	200					4,65	4,65	19	135,9		6,2	6,2	25,34	181,18		№22
-какао напиток			0,6	1	0,6	1											
-сахар			3	6	3	6											
-молоко			150	174	150	174											
Итого за полдник							16,89	12,98	27,93	300,7		19,8	15,46	35,26	275,04		
Итого за 2-ой день							47,64	48,15	150,87	1298,7		59,89	61,25	197,63	1310,32		

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д. р.)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

капуста			64	68	54	56											
-лук			8	11	7	10											
морковь			8	11	7	10											
томат			3	2	3	2											
-масло сливочное			1	1	1	1											
-масло растительное			3	2	3	2											
Тефтели мясные	60	70					7,58	5,69	3,88	101,24		8,85	6,64	4,53	118,11		№111
мясо			74	87	50	60											
лук			12	15	10	13											
яйцо			40	40	40	40											
морковь			12	15	10	11											
масло растительное			3	3	3	3											
масло сливочное			5	6	5	6											
рис			20	25	20	25											
молоко			39	43	39	43											
Напиток лимонный	150	180					0,2	0	28,92	118,13		0,3	0	34,7	141,75		№436
-лимоны			6	8	6	8											
-сахар			6	7	6	7											
Хлеб пшеничный	30	40					2,02	0,25	15,02	70,4		2,7	0,33	20,02	93,86		
Хлеб ржаной	30	40					1,67	0,34	14,7	68,47		2,23	0,45	19,6	91,29		
Итого за обед							12,88	9,26	68,74	415,39		15,96	11,39	87,14	512,81		
Уплотненный полдник																	
Вермишель молочная	150	200					4,95	6,75	27	140,28		6,58	9	26,12	187,04		№10
-масло сливочное			3	3	3	3											
-сахар			3	3	3	3											
вермишель			15	16	15	16											
-молоко			150	179	150	179											
Чай	150	200					9	2,3	10,5	39,8		12	3,1	14	53,06		№113
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
Итого за полдник							13,95	9,05	37,5	180,08		18,58	12,1	40,12	240,1		
Итого за 3 - ий день							42,2	41,1	176,27	1142,14		54,69	53,26	219,89	1471,65		

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д, р.)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

Меню-раскладка на 10 дней (весенне-летний сезон) 2024 год

(4-й день, четверг)

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Пищевые вещества				Энергетическая ценность Ккал	Витамин «С»	Сад			Энергетическая ценность Ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Пищевые вещества (г)								
										Б			Ж	У				
Завтрак																		
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	200					4,74	7,64	19,76	167,37			6,32	10,18	26,34	223,16		№121
-масло сливочное			3	3	3	3												
-сахар			3	3	3	3												
крупа рисовая			5	11	5	11												
крупа пшено			5	9	5	9												
-молоко			141	168	141	168												
Бутерброд с маслом сливочным	30./5	40/5					2,2	7,34	13,73	131,42			2,84	9,43	17,66	168,97		№3
хлеб пшеничный			30	40	30	40												
масло сливочное			5	5	5	5												
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	180					2,15	1,46	15,5	84			2,6	1,74	20,4	92		№396
-кофе			0	0,3	0	0,3												
сгущенка			16	19	16	19												
-сахар			7	10	7	10												
Итого на завтрак							9,09	16,4	48,99	382,79			11,76	21,35	64,4	484,13		
2 - завтрак																		
Фрукты свежие	100	100					0,4	0,4	9,8	47			0,4	0,4	9,8	47		458ж
-фрукт			130	120	100	100												
Итого за 2-ой завтрак							0,4	0,4	9,8	47			0,4	0,4	9,8	32		
Обед																		
Суп с рыбными консервами	150	200					5,17	5,04	8,6	100,35			6,89	6,72	11,47	133,8		№87
рыба консерва			56	64	40	55												
-картофель			100	121	70	90												
-лук			15	26	10	18												
-пшено			0	13	0	13												
-масло растительное			2	2	2	2												
-масло сливочное			2	2	2	2												
Колбаса отварная	0	40					0	0	0	0			13,7	22,8	0	170,98		№260

кнрлбаса вареная			0	48	0	40											
Каша ячневая с маслом	100	150					3,19	6,39	20,55	124,68		4,79	4,26	30,83	187,02		№679
крупa ячневая			20	30	20	30											
-масло сливочное			3	5	3	5											
Компот из сухофруктов	150	200					0,23	0,01	18,28	72,57	0,035	0,31	0,01	24,37	96,76	0,05	№40
-сухофрукты			6	6	6	6											
-сахар			6	7	6	7											
Хлеб пшеничный	30	40					2,02	0,25	15,02	70,4		2,7	0,33	20,02	93,86		
Хлеб ржаной	30	40					1,67	0,34	14,7	68,47		2,23	0,45	19,6	91,29		
Итого за обед							12,3	12	77,15	436,47	0,035	30,62	34,57	106,29	773,71	0,05	
Уплотненный полдник																	
Яйцо вареное	40	40					5,1	4,6	0,3	63		5,1	4,6	0,3	63		№209
яйцо			40	40	40	40											
Хлеб пшеничный	30	40					2,02	0,25	15,02	70,4		2,7	0,33	20,02	93,86		
Чай	150	200					9	2,3	10,5	39,8		12	3,1	14	53,06		№113
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
Итого за полдник							16,1	7,15	25,82	173,2		19,8	8,03	34,32	209,92		
Итого за 4-ый день							37,9	36	161,8	1039,46	0,035	62,58	64,35	214,81	1499,76	0,05	

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д. р.)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

лук			14	20	12	17											
яйцо			20	20	20	20											
молоко			50	58	50	58											
масло растительное			3	3	3	3											
Рис отварной с маслом	100	110					5,82	9,74	50	298,47		6,4	10,71	55	328,32		№8
-рис			28	42	28	42											
-масло сливочное			8	9	8	9											
Компот из свежемороженных ягод	150	180					0,15	0,06	13,07	52,08		0,2	0,08	17,42	69,44		№127
-свежая ягода			10	15	10	15											
-сахар			9	12	9	12											
Хлеб пшеничный	30	40					2,02	0,25	15,02	70,4		2,7	0,33	20,02	93,86		
Хлеб ржаной	30	40					1,67	0,34	14,7	68,47		2,23	0,45	19,6	91,29		
Итого за обед							20,72	19,08	101,05	645,19		24,63	21,94	122,78	771,91		
Уплотненный полдник																	
Пирожки печенные с картофелем	90	90					7,4	8,25	19	238		7,4	8,25	19	238		№511/536
дрожжи			1	1	1	1											
мука			30	38	30	38											
яйцо 1/8			5	5	5	5											
сахар			3	3	3	3											
масло сливочное			3	3	3	3											
масло растительное			2	2	2	2											
картофель			66	73	40	50											
лук			14	24	8	18											
Чай	150	200					9	2,3	10,5	39,8		12	3,1	14	53,06		№113
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
Итого за полдник							16,4	10,55	29,5	277,8		19,4	11,35	33	291,06		
Итого за 5-ый день							47,39	48,03	198,23	1403,44		58,43	57,47	243,34	1688,88		

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д, р,)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

яйцо 1/8			5	5	5	5										
сахар			3	3	3	3										
масло растительное			2	2	2	2										
масло сливочное			3	3	3	3										
Чай	150	200					9	2,3	10,5	39,8		12	3,1	14	53,06	№113
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4										
сахар			6	7	6	7										
Итого за полдник							13,53	8,41	38,3	236,96		18,79	12,26	55,7	295,75	
Итого за 6-ой день							34,46	36,29	188,537	1188,93	0,035	57,01	63,48	252,9	1677,92	0,05

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д, р,)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

Плов с птицей	120	140					4,03	3,05	14,03	101,82		5,75	3,56	16,36	118,79		№88
-куры отварные			80	91	56	65											
--лук			16	18	15	16											
-морковь			16	18	12	15											
-рис			28	42	28	42											
-масло сливочное			4	4	4	4											
-масло растительное			2	3	2	3											
Напиток лимонный	150	180					0,2	0	28,92	118,13		0,3	0	34,7	141,75		№436
-ЛИМОНЫ			8	9	8	9											
-сахар			5	7	5	7											
Хлеб пшеничный	30	40					2,02	0,25	15,02	70,4		2,7	0,33	20,02	93,86		
Хлеб ржаной	30	40					1,67	0,34	14,7	68,47		2,23	0,45	19,6	91,29		
Итого за обед							9,67	4,87	82,54	421,25		13,32	5,97	103,78	528,92		
Уплотненный полдник																	
Ватрушка с повидлом	90	90					5,58	2,25	61,38	290,97		5,58	2,25	61,38	290,97		№559
мука			32	44	32	44											
сахар			3	3	3	3											
яйцо 1/8			5	5	5	5											
дрожжи			0,4	0,4	0,4	0,4											
масло сливочное			3	3	3	3											
масло растительное			2	2	2	2											
повидло			24	29	24	29											
Какао	150	200					4,65	4,65	19	135,9		6,2	6,2	25,34	181,18		№22
-какао напиток			1	1	1	1											
-сахар			5	6	5	6											
-молоко			150	180	150	180											
Итого за полдник							10,23	6,9	80,38	426,87		11,78	8,45	86,72	472,15		
Итого за 7-ой день							36,68	27,46	221,11	1291,53		47,38	35,02	267,44	1586,02		

Фрукты можно заменить на

Овощи урожая прошлого

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

Хлеб пшеничный	30	40					2,02	0,25	15,02	70,4		2,7	0,33	20,02	93,86		
Хлеб ржаной	30	40					1,67	0,34	14,7	68,47		2,23	0,45	19,6	91,29		
Итого за обед							25,07	24	77,23	698,28		32,41	30,83	120,06	838,53		
Уплотненный полдник																	
Каша пшеничная молочная	150	200					5,07	7,8	19,4	168,7		6,76	10,4	25,87	224,9		№31
-масло сливочное			3	3	3	3											
-сахар			3	3	3	3											
-крупя пшеничная			14	20	14	20											
молоко			150	174	150	174											
Чай	150	200					9	2,3	10,5	39,8		12	3,1	14	53,06		№113
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
Итого за полдник							14,07	10,1	29,9	208,5		18,76	13,5	39,87	277,96		
Итого за 8-ой день							54,38	56,53	169,15	1342,93		71,13	73,67	241,71	1671,77		

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д, р,)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

масло растительное			3	3	3	3										
масло сливочное			2	2	2	2										
томат паста			3	2	3	2										
Каша кукурузная вязкая	100	120					2,33	0,34	0,33	94,6		2,8	0,41	0,4	113,52	№311
кукурузная крупа			28	30	28	30										
масло сливочное			3	3	3	3										
Компот из свежемороженных ягод	150	180					0,15	0,06	13,07	52,08		0,2	0,08	17,42	69,44	№127
-свежая ягода			10	15	10	15										
-сахар			9	12	9	12										
Хлеб пшеничный	30	40					2,02	0,25	15,02	70,4		2,7	0,33	20,02	93,86	
Хлеб ржаной	30	40					1,67	0,34	14,7	68,47		2,23	0,45	19,6	91,29	
Итого за обед							14,5	12,44	51,98	456,76		17,86	15,37	68,95	580,15	
Уплотненный полдник																
Сосиска, запеченная в тесте, булочка	60	90					4,53	6,11	0,7	97,16		5,27	8,96	1,22	102,9	№420,№9
мука			30	40	30	40										
дрожжи			1	1	1	1										
яйцо			5	5	5	5										
сахар			3	3	3	3										
масло сливочное			3	3	3	3										
масло растительное			3	4	3	4										
сосиска			0	50	0	50										
Какао	150	200					4,65	4,65	19	135,9		6,2	6,2	25,34	181,18	№22
какао			1	1	1	1										
молоко			150	180	150	180										
сахар			6	7	6	7										
Итого за полдник							9,18	10,76	19,7	233,06		11,47	15,16	26,56	284,08	
Итого за 9-ый день							39,5	40,31	134,3	1099,61		50,34	53,02	178,34	1404,4	

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д. р.)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,

томатное пюре			3	5	3	5											
морковь			15	18	12	16											
лук			15	18	13	17											
Компот из сухофруктов	150	200					0,23	0,01	18,28	72,57	0,035	0,31	0,01	24,37	96,76	0,05	№40
-сухофрукты			6	6	6	6											
-сахар			6	7	6	7											
Хлеб пшеничный	30	40					2,02	0,25	15,02	70,4		2,7	0,33	20,02	93,86		
Хлеб ржаной	30	40					1,67	0,34	14,7	68,47		2,23	0,45	19,6	91,29		
Итого за обед							19,71	14,29	65,93	479	0,035	26,94	18,39	88,62	639,65	0,05	
Уплотненный полдник																	
Печенье	45	45					3,38	4,41	33,48	187,65		3,38	4,41	33,48	187,65		т/к
печенье			50	45	50	45											
Чай	150	200					9	2,3	10,5	39,8		12	3,1	14	53,06		№113
чай заварка			0,3	0,4	0,3	0,4											
сахар			6	7	6	7											
Итого за полдник							12,38	6,71	43,98	227,45		15,38	7,51	47,48	240,71		
Итого за 10-ый день							47,39	42,01	176,85	1235,72	0,035	63,17	53,3	222,59	1567,44	0,05	

Фрукты можно заменить на сок,

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и д. р.)

в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки,