государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка муниципального района Алексеевский Самарской области

Согласовано
Старший воспитатель Детского сада «Светлячок» с.Алексеевка
_____ В.Н.Булавина
«01» сентября 2026 год

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ с. Алексеевка
_____ Е. А. Чередникова
«01» сентября 2026 год

Двухнедельное меню приготавливаемых блюд для организации питания детей в возрасте с 1года до 3-х лет с 12-ти часовым пребыванием детей на зимне-весенний период

Разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.4282-26 от 02.06.2026 №18 «Санитарно – эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения», Методическими рекомендациями к организации общественного питания населения МР 2.3.6.0233-21 от 02.03.2021

в структурном подразделении государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка муниципального района Алексеевский Самарской области - детский сад «Светлячок»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная	150	4	4	13	121	1213
	Батон с маслом	25/7	5	5	17	123	512
	Чай с сахаром	150			5	22	10 031
Итого за Завтрак			9	9	35	266	
Завтрак2							
	Сок яблочный с мякотью ДП	100			5	23	1514
Итого за Завтрак2					5	23	
Обед							
	Икра кабачковая ДП	40		3	3	36	82
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	150	4	4	9	126	2 012
	Макароны отварные с маслом.	110	3	3	20	120	912
	Биточки из говядины	50	4	9	8	148	3071
	Компот из сухофруктов	130			13	53	1526
	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1		9	46	14
	Хлеб дарницкий	30	2		12	50	16
Итого за Обед			14	19	74	579	
Полдник							
	Рыба поб омлетом	150	8	7	39	125	39
	Рогалик с повидлом	100	1	2	10	98	828
	Какао на молоке	150	2	2	12	61	10013
Итого за Полдник			11	11	61	284	
Итого за день			34	39	175	1152	

(лист 2)

Рацион: Ясли **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	5	6	19	153	4 002
	Батон с маслом с сыром	25/5/5	4	6	17	127	521/814
	Кофейный напиток	150	2	2	8	59	10026
Итого за Завтрак			11	14	44	339	
Завтрак2							
	Напиток из шиповника	100			7	29	1584
Итого за Завтрак2					7	29	
Обед							
	Салат "Радуга"	40	1	4	20	20	764
	Суп с клёцками на м/к бульоне	150	3	2	12	145	2024
	Пюре картофельное	110	2	4	15	102	8 005
	Суфле из мяса кур	60	5	5	14	134	3062
	Лимонный напиток	130			16	49	1502
	Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1		8	37	14
	Хлеб дарницкий	30	2		12	50	16
Итого за Обед			14	15	97	537	
Полдник							
	Омлет с морковью	150	11	15	5	201	526
	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1		9	46	14
	Чай с сахаром	150			5	22	10 031
Итого за Полдник			12	15	19	269	
Итого за день			37	44	167	1174	

Рацион: Ясли | Неделя: 1 | День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога с яблоком	150	11	8	19	188	562
	Батон с маслом,повидлом	25/5/8	2	5	18	82	512/604
	Какао на молоке	150	2	2	12	61	10013
Итого за Завтрак			15	15	49	331	
Завтрак2							
	Банан	100	2	1	21	96	11004
Итого за Завтрак2			2	1	21	96	
Обед							
	Огурец соленый дольками	30			1	8	25
	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150	4	4	23	118	2 015
	Рагу овощное с мясом	130	5	7	21	205	3051
	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1		9	46	14
	Хлеб дарницкий	30	2		12	50	16
	Компот из чернослива	140			14	57	1548
Итого за Обед			12	11	80	484	
Полдник							
	Гречка отварная с маслом	130	4	4	13	122	906
	Плюшка	120	3	7	24	238	803
	Ряженка	150	5	6	6	98	1206
Итого за Полдник			12	17	43	458	
Итого за день			41	44	193	1369	

Рацион: Ясли | Неделя: 1 | День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный пшенный	170	7	7	20	182	1101
	Батон с маслом с сыром	25/5/5	4	6	17	127	512/814
	Чай с сахаром	150			5	22	10 031
Итого за Завтрак			11	13	42	331	
Завтрак2							
	Йогурт	100	1	1	5	34	1228
Итого за Завтрак2			1	1	5	34	
Обед							
	Салат из капусты с огурцом	40	1	4	1	49	92
	Свекольник на мясном бульоне	150	1	3	26	141	2031
	Рис отварной	110	2	3	14	105	8 002
	Рыба тушенная с овощами	60	9	9	15	129	247
	Компот из сухофруктов	130			13	53	1526
	Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2	1	11	56	14
	Хлеб дарницкий	20	1		8	33	16
Итого за Обед			16	20	88	566	
Полдник							
	Вареники ленивые отварные	150	11	7	27	178	6 008
	Кисель	150	1		24	150	2078
	Яблоки	100			10	47	11 001
Итого за Полдник			12	7	61	375	
Итого за день			40	41	196	1306	

ционн: Ясли **Неделя:** 1 **День:** пятница

ием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
втрак							
	Каша ячневая молочная с маслом	150	5	3	22	150	1034
	Батон с маслом с сыром	25/5/5	4	6	17	127	512/814
	Кофейный напиток	150	2	2	8	59	10026
го за Завтрак			11	11	47	336	
втрак2							
	Яблоки	100			10	47	11 001
го за Завтрак2					10	47	
ед							
	Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	30	754
	Щи из капусты свежей на мясном бульоне с мелкошинкованными овощами	150	3	4	4	90	2 065,01
	Горошница	110	5	1	29	150	967
	Котлета из говядины	50	4	8	9	138	3033
	Компот из изюма	130			12	49	156
	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1		9	46	14
	Хлеб дарницкий	30	2		12	50	16
го за Обед			16	15	78	553	
тдник							
	Запеканка морковно-рисовая	150	4	5	25	136	76
	Чай с лимоном и сахаром	150			9	35	10064
	Ватрушка творожная	70	12	15	21	260	851
го за Полдник			16	20	55	431	
го за день			43	46	190	1367	

ционн: Ясли **Неделя:** 2 **День:** понедельник

ием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
втрак							
	Каша кукурузная	160	3	4	20	125	1106
	Батон с маслом	25/7	5	5	17	123	512
	Чай с сахаром	160			6	24	10 031
го за Завтрак			8	9	43	272	
втрак2							
	Сок яблочный с мякотью ДП	100			5	23	1514
го за Завтрак2					5	23	
ед							
	Салат из зеленого горошка	20	1	2	1	19	713
	Суп сливочный с рыбой (минтай)	150	5	4	7	94	2016
	Капуста тушенная с мясом	130	8	14	19	220	3012
	Компот из сухофруктов	130			13	53	1526
	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1		9	46	14
	Хлеб дарницкий	30	2		12	50	16
го за Обед			17	20	51	482	
тдник							
	Ленивые вареники с картошкой	200	7	5	34	240	894
	Какао на молоке	180	3	2	14	73	10013
	Печенье сдобное из муки в/с	20	1	2	14	90	623
го за Полдник			11	9	62	403	
го за день			36	38	171	1180	

(лист 7)

Неделя: 2 День: вторник

ем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
трак							
	Суп молочный с изделиями макаронными	160	4	4	14	107	2 016
	Батон с маслом с сыром	25/5/5	4	6	17	127	512/814
	Кофейный напиток	150	2	2	8	59	10026
го за Завтрак			10	12	39	293	
трак2							
	Напиток из шиповника	100			7	29	1584
го за Завтрак2					7	29	
	салат из свеклы с черносливом	40	1	2	1	7	718
	Рассольник на мясном бульоне	150	1	1	11	133	2 006
	Запеканка гречневая с мясом	130	4	6	32	187	3011
	Компот из кураги.	130	1		10	43	1578
	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1		9	46	14
	Хлеб дарницкий	30	2		12	50	16
го за Обед			10	9	75	466	
ник							
	Картофель в молоке	180	16	20	75	371	835
	Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1		8	37	14
	Чай с сахаром	180			7	27	10 031
го за Полдник			17	20	90	435	
го за день			37	41	211	1223	

(лист 8)

Неделя: 2 День: среда

ем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ник							
	Каша пшенная молочная	150	6	8	28	206	1052
	Батон с маслом,повидлом	25/5/8	2	5	18	82	512/604
	Чай с молоком с сахаром	150	1	1	5	26	10 033
го за Завтрак			9	14	51	314	
трак2							
	Яблоки	100			10	47	11 001
го за Завтрак2					10	47	
	Салат "Витаминный"	50	1	5	5	67	54
	Суп вермишелевый	150	4	4	11	152	2051
	Голубцы ленивые	130	4	5	13	132	3044
	Лимонный напиток	130			16	49	1502
	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1		9	46	14
	Хлеб дарницкий	30	2		12	50	16
го за Обед			12	14	66	496	
ник							
	Запеканка из творога	150	12	8	17	228	251
	Кормик молочный	42	3	4	21	130	842
	Кисель	150	1		24	150	2078
го за Полдник			16	12	62	508	
го за день			37	40	189	1365	

[illegible]: Ясли **Неделя:** 2 **День:** четверг

[illegible] пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
[illegible]							
	Омлет натуральный, запеченный	150	10	13	2	169	5 001
	Батон с маслом с сыром	25/5/5	4	6	17	127	512
	Какао на молоке	150	2	2	12	61	10013
[illegible] за Завтрак			16	21	31	357	
[illegible]							
	Банан	100	2	1	21	96	11004
[illegible] за Завтрак2			2	1	21	96	
[illegible]							
	Салат из сол... огурцов	60	1	4	3	45	92
	Суп овощной на мясном бульоне	150	1	3	12	98	2061
	Плов с мясом кур	150	9	9	23	209	3061
	Компот из чернослива	130			13	53	1548
	Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1		8	37	14
	Хлеб дарницкий	30	2		12	50	16
[illegible] за Обед			14	16	71	492	
[illegible]							
	Суфле рыбное	60	3	2	5	57	30
	Картофель отварной	130	1		13	95	1 3
	Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2	1	11	56	
	Ряженка	160	5	6	7	104	1206
[illegible] за Полдник			11	9	36	312	
[illegible] за день			43	47	159	1257	

[illegible]: Ясли **Неделя:** 2 **День:** пятница

[illegible] пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
[illegible]							
	Каша "Дружба"	150	3	5	21	143	1172
	Батон с маслом	25/7	5	5	17	123	512/814
	Кофейный напиток	150	2	2	8	59	10026
[illegible] за Завтрак			10	12	46	325	
[illegible]							
	Яблоки	100			10	47	11 001
[illegible] за Завтрак2					10	47	
[illegible]							
	Салат " Цветной"	50		4	3	56	764
	Борщ на курином бульоне	150	4	4	9	83	2131
	Крупа перловая отварная с маслом	110	5	8	21	198	861
	Биточки из говядины	50	4	9	8	148	3071
	Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1		9	46	14
	Хлеб дарницкий	30	2		12	50	16
	Компот из лимонов	130			4	18	1502
[illegible] за Обед			16	25	66	599	
[illegible]							
	Суфле из творога с морковью	150	5	5	22	151	58
	Йогурт	150	2	2	7	50	1228
	Булочка школьная	60	4	2	39	192	846
[illegible] за Полдник			11	9	68	393	
[illegible] за день			37	46	190	1364	

[illegible] за период	385	426	1861	12757	
[illegible] значение за период	38,5	42,6	186,1	1275,7	

Составил _____ Карасев

Утвердил _____