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 3 до 7 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

он: Сад | **Неделя:** 1 | **День:** понедельник

м пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
рак							
	Каша манная молочная	200	6	6	18	161	1213
	Батон с маслом	35	5	5	19	135	512
	Чай с сахаром	170			6	25	10 031
за Завтрак			11	11	43	321	
рак2							
	Сок яблочный с мякотью ДП	100			5	23	1514
за Завтрак2					5	23	
	Икра кабачковая ДП	50		3	3	45	
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	6	6	12	168	2 012
	Макароны отварные с маслом.	130	4	4	24	142	912
	Биточки из говядины	70	6	12	12	207	3071
	Компот из сухофруктов	150			15	61	1526
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	14
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	16
за Обед			20	26	95	754	
ник							
	Рыба поб омлетом	180	10	8	47	150	39
	Рогалик с повидлом	130	2	3	13	127	828
	Какао на молоке	180	3	2	14	73	10013
за Полдник			15	13	74	350	
за день			46	50	217	1448	

(лист 2)

ик: Сад | **Неделя:** 1 | **День:** вторник

м пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
вак							
	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	6	9	26	204	4 002
	Кофейный напиток	180	3	2	10	71	10026
	Батон с маслом с сыром	25/5/7	5	6	19	135	512/814
за Завтрак			14	17	55	410	
вак2							
	Напиток из шиповника	150			10	44	1584
за Завтрак2					10	44	
	Салат "Радуга"	50	1	4	25	25	764
	Суп с клёцками на м/к бульоне	200	5	3	15	193	2024
	Пюре картофельное	150	3	5	20	139	8 005
	Суфле из мяса кур	80	7	7	19	179	3062
	Лимонный напиток	150			19	57	1502
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	14
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	16
за Обед			20	20	127	724	
ник							
	Омлет с морковью	200	15	20	7	268	526
	Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2	1	11	56	14
	Чай с сахаром	200			12	46	10031
за Полдник			17	21	30	370	
за день			51	58	222	1548	

(лист 3)

: Сад Неделя: 1 День: среда

пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
к							
	Пудинг из творога с яблоком	200	14	11	25	250	562
	Батон с маслом,повидлом	30/5/8	2	5	21	93	512/604
	Какао на молоке	180	3	2	14	73	10013
а Завтрак			19	18	60	416	
к2							
	Банан	100	2	1	21	96	11004
а Завтрак2			2	1	21	96	
	Огурец соленый дольками	50	1		2	13	25
	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	200	5	6	31	157	2 015
	Рагу овощное с мясом	180	7	10	29	284	3051
	Компот из чернослива	150			15	61	1548
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	14
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	16
а Обед			17	17	106	646	
ик							
	Гречка отварная с маслом	150	5	4	15	141	906
	Плюшка	120	3	7	24	238	803
	Ряженка	200	6	8	8	130	1206
а Полдник			14	19	47	509	
а день			52	55	234	1667	

(лист 4)

: Сад Неделя: 1 День: четверг

пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
к							
	Суп молочный пшенный	200	8	8	24	215	1101
	Батон с маслом с сыром	30/5/7	5	7	21	153	512/84
	Чай с сахаром	180			7	27	10 031
а Завтрак			13	15	52	395	
к2							
	Йогурт	150	2	2	7	50	1228
а Завтрак2			2	2	7	50	
	Салат из капусты с огурцом	60	1	7	2	73	92
	Свекольник на мясном бульоне	200	2	4	34	188	2031
	Рис отварной	150	2	4	19	143	8 002
	Рыба тушенная с овощами	70	11	10	17	151	247
	Компот из сухофруктов	160			16	65	1526
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	14
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	16
а Обед			20	26	117	751	
ик							
	Вареники ленивые отварные	200	14	9	36	237	6 008
	Кисель	200	2		32	200	2078
	Яблоки	80			8	38	11 001
а Полдник			16	9	76	475	
а день			51	52	252	1671	

Сад | **Неделя:** 1 | **День:** пятница

...ищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша ячневая молочная с маслом	200	6	4	29	200	1034
	Батон с маслом с сыром	25/5/5	4	6	17	127	512/814
	Кофейный напиток	170	3	2	9	67	10026
...Завтрак			13	12	55	394	
2							
	Яблоки	100			10	47	11 001
...Завтрак2					10	47	
	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	46	754
	Щи из капусты свежей на мясном бульоне с мелкошинкованными овощами	200	5	5	6	120	2 065,01
	Горошница	130	5	1	34	177	967
	Котлета из говядины	80	7	13	14	221	3033
	Компот из изюма	180			17	68	156
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	14
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	16
...Обед			22	23	105	763	
...к							
	Запеканка морковно-рисовая	200	6	7	34	181	76
	Чай с лимоном и сахаром	180			11	41	10064
	Ватрушка творожная	70	12	15	21	260	851
...Полдник			18	22	66	482	
...день			53	57	236	1686	

Сад | **Неделя:** 2 | **День:** понедельник

...ищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша кукурузная	200	4	4	25	156	1106
	Батон с маслом	35/7	6	6	23	162	512
	Чай с сахаром	180			7	27	10 031
...Завтрак			10	10	55	345	
2							
	Сок яблочный с мякотью ДП	150			8	35	1514
...Завтрак2					8	35	
	Салат из зеленого горошка	60	1	3	2	38	713
	Суп сливочный с рыбой (минтай)	200	6	5	10	125	2016
	Капуста тушенная с мясом	150	9	17	10	254	3012
	Компот из сухофруктов	180			18	73	1523
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	14
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	16
...Обед			20	23	69	621	
...к							
	Ленивые вареники с картошкой	230	8	6	40	276	894
	Какао на молоке	200	3	3	16	81	10013
	Печенье сдобное из муки в/с	40	2	4	27	180	623
...Полдник			13	13	83	537	
...день			43	46	215	1538	

(лист 7)

Сад

Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Суп молочный с изделиями макаронными	200	6	5	18	134	2 016
	Батон с маслом с сыром	35/7/7	6	8	25	178	512/814
	Кофейный напиток	180	3	2	10	71	10026
в Завтрак			15	15	53	383	
2							
	Напиток из шиповника	150			10	44	1584
в Завтрак2					10	44	
	салат из свеклы с черносливом	60	1	1	2	13	718
	Рассольник на мясном бульоне	200	1	2	15	178	2 006
	Запеканка гречневая с мясом	150	4	7	37	216	3011
	Компот из кураги.	150	1		12	50	1578
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	14
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	16
в Обед			11	11	95	588	
ик							
	Картофель в молоке	220	20	24	91	453	835
	Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2	1	11	56	14
	Чай с сахаром	200			7	30	10 031
в Полдник			22	25	109	539	
за день			48	51	267	1554	

(лист 8)

с Сад

Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
к							
	Каша пшенная молочная	180	8	9	34	247	1052
	Батон с маслом,повидлом	35/5/10	3	6	24	108	512/814
	Чай с молоком с сахаром	200	1	1	6	35	10 033
в Завтрак			12	16	64	390	
к2							
	Яблоки	100			10	47	11 001
в Завтрак2					10	47	
	Салат "Витаминный"	60	1	6	6	81	54
	Суп вермишелевый	200	5	5	14	203	2051
	Голубцы ленивые	150	5	6	15	152	3044
	Лимонный напиток	180			22	68	1502
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	14
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	15
в Обед			15	18	86	635	
ик							
	Творожная запеканка	220	18	12	25	334	251
	Коржик молочный	42	3	4	21	130	842
	Кисель	200	2		32	200	2078
в Полдник			23	16	78	664	
за день			50	50	238	1736	

(лист 9)

Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Омлет натуральный, запеченный	200	13	18	3	225	5 001
	Батон с маслом с сыром	25/7/7	5	7	19	142	512/814
	Какао на молоке	200	3	3	16	81	10013
Итого за Завтрак			21	28	38	448	
Завтрак2							
	Банан	100	2	1	21	96	11004
Итого за Завтрак2			2	1	21	96	
Обед							
	Салат из соленых огурцов	60	1	5	4	67	98
	Суп овощной на мясном бульоне	200	1	4	16	131	2061
	Плов с мясом кур	180	11	11	28	251	3061
	Компот из чернослива	180			18	73	1548
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	14
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	16
Итого за Обед			17	21	95	653	
Полдник							
	Суфле рыбное	80	4	3	7	76	30
	Картофель отварной	170	1		17	124	1 3
	Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2	1	11	56	14
	Ряженка	200	6	8	8	130	1206
Итого за Полдник			13	12	43	386	
Итого за день			53	62	197	1583	

(лист 10)

Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба"	200	4	7	28	190	1172
	Батон с маслом	35/7	6	6	23	162	512
	Кофейный напиток	180	3	2	10	71	10026
Итого за Завтрак			13	15	61	423	
Завтрак2							
	Яблоки	100			10	47	11 001
Итого за Завтрак2					10	47	
Обед							
	Салат " Цветной"	60	1	5	4	67	764
	Борщ на курином бульоне	200	5	6	12	110	2131
	Крупа перловая отварная с маслом	150	6	11	29	271	861
	Гуляш из говядины	70	4	13	22	186	3071
	Компот из лимонов	180			6	25	1502
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	14
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	16
Итого за Обед			20	36	102	790	
Полдник							
	Суфле из творога с морковью	200	7	7	29	201	58
	Йогурт	220	3	3	10	74	1228
	Булочка школьная	60	4	2	39	192	846
Итого за Полдник			14	12	78	467	
Итого за день			47	63	251	1727	

	484	544	2329	16158	
	48,4	54,4	232,9	1615,8	

Касаева