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 летне-осенний 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

Сад **Неделя:** 1 **День:** понедельник

ищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша манная молочная	200	6	6	18	161	1 213
	Батон с маслом	35	5	5	18	127	512
	Чай с сахаром	170			6	25	10 031
Завтрак			11	11	42	313	
	Сок яблочный с мякотью ДП	100			5	23	1 514
Завтрак2					5	23	
	Огурец свежий в нарезки	50		3	3	45	728
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6	6	12	168	2 012
	Макароны с маслом отварные	130	4	3	21	128	912
	Биточки мясные	70	7	13	12	221	3 081
	Компот из сухофруктов	150			15	61	1 526
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	14
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	16
Обед			21	26	92	754	
	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	10 013
Полдник			15	13	74	350	
день			47	50	213	1440	

(лист 2)

Сад **Неделя:** 1 **День:** вторник

ищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	6	9	26	204	4 002
	Кофейный напиток	180	3	2	10	71	10 026
	Батон с маслом с сыром	25/5/7	5	6	19	135	512 814
Завтрак			14	17	55	410	
	Напиток из шиповника	150			10	44	1 584
Завтрак2					10	44	
	Помидор свежий в нарезки	50	1	4	25	25	726
	Суп с клёцками на м/к бульоне	200	5	3	15	193	2024
	Пюре картофельное	150	3	5	20	139	8 005
	Суфле	80	8	8	21	205	3 062
	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
Обед			21	21	129	750	
	Омлет с морковью	200	11	15	5	201	526
	Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2	1	11	56	14
	Чай с лимоном и сахаром	200			12	46	10 064
Полдник			13	16	28	303	
день			48	54	222	1507	

(лист 3)

Сад | Неделя: 1 | День: среда

ищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Пудинг из творога	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	10 013
Завтрак			19	18	60	416	
	Банан	100	2	1	21	96	11 004
Завтрак2			2	1	21	96	
	огурец в нарезки	50	1		2	13	728
	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	200	5	6	31	157	2 015
	Рагу овощное с мясом	180	5	6	18	179	3 051
	Компот из чернослива	150			15	61	1 548
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	14
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	16
Обед			15	13	95	541	
	Гречка отварная с маслом	150	9	8	28	261	906
	Плюшка	120	2	5	18	179	803
	Ряженка	200	6	8	8	130	1 206
Полдник			17	21	54	570	
день			53	53	230	1623	

(лист 4)

Сад | Неделя: 1 | День: четверг

ищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Суп молочный пшенный	200	8	8	24	215	1101
	Батон с маслом с сыром	30/5/7	5	7	21	153	512 814
	Чай с сахаром	180			7	27	10 031
Завтрак			13	15	52	395	
	Йогурт	150	2	2	7	50	1 228
Завтрак2			2	2	7	50	
	Салат из капусты с огурцом	60	2	8	3	84	713
	Свекольник на мясном бульоне	200	9	21	172	941	
	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	1 526
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	14
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	16
Обед			28	44	256	1515	
	Вареники ленивые отварные	200	14	9	36	237	6 008
	Кисель	200	2		32	200	2078
	Яблоки	80			8	38	11 001
Полдник			16	9	76	475	
день			59	70	391	2435	

(лист 5)

Неделя: 1 День: пятница

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	10 026
Завтрак		13	12	55	394	
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 мяса кур	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	
Запеканка морковно-рисовая	200	6	7	34	181	76
Чай с лимоном и сахаром	180			11	41	10 064
Ватрушка творожная	70	5	6	9	108	851
Полдник		11	13	54	330	
день		46	48	224	1534	

(лист 6)

Неделя: 2 День: понедельник

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	22	153	512
Чай с сахаром	180			7	27	10 031
Завтрак		10	10	54	336	
Сок яблочный с мякотью ДП	150			8	35	1 514
Завтрак2				8	35	
Салат из зеленого горошка	30	1		2	11	713
Суп сливочный с рыбой (минтай)	200	6	5	10	125	2 016
Капуста тушенная с мясом	150	9	17	10	254	3 012
Компот из сухофруктов	180			18	73	1 526
Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	14
Хлеб дарницкий	40	2		16	66	16
Обед		20	23	69	594	
Ленивые вареники с картошкой	230	8	6	40	276	894
Какао на молоке	200	3	3	16	81	10 013
Печенье сдобное из муки в/с	40	2	4	27	180	
Полдник		13	13	83	537	
день		43	46	214	1502	

(лист 7)

Неделя: 2 День: вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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	10 026
трак		15	15	53	383	
Напиток из шиповника	150			10	44	1 584
трак2				10	44	
Салат из свеклы с черносливом	75	1	4	10	80	718
Рассольник на мясном бульоне	200	1	2	16	183	2 006
Запеканка гречневая с мясом	150	4	7	34	197	3 011
Компот из кураги.	150	1		12	50	1 578
Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	14
Хлеб дарницкий	40	2		16	66	16
ко		11	14	101	641	
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
ужин		22	25	109	539	
ь		48	54	273	1607	

(лист 8)

Неделя: 2 День: среда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша пшенная молочная	180	8	10	36	265	1 052
Батон с маслом,повидлом	35/5/10	3	6	24	108	512 604
Чай с молоком с сахаром	200	1	1	6	35	10 033
трак		12	17	66	408	
Яблоки	100			10	47	11 001
трак2				10	47	
Салат из помидор и огурцов с репчатым луком	60	1	5	5	69	92
Суп вермишелевый	200	5	5	14	203	2 051
Голубцы ленивые не формовочные	150	4	6	14	144	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	16
ко		14	17	84	615	
Творожная запеканка	220	18	12	25	334	620
Йогурт молочный	42	3	4	21	130	842
Кисель	200	2		32	200	2078
ужин		23	16	78	664	
ь		49	50	238	1734	

Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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	10 013
Завтрак			21	28	38	448	
	Банан	100	2	1	21	96	11 004
Завтрак2			2	1	21	96	
	Винегрет с растительным маслом	60	1	5	4	67	745
	Суп овощной на мясном бульоне	200	7	19	80	656	2061
	Плов с мясом говядины	180	8	8	21	188	3061
	Компот из чернослива	180			18	73	1 548
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	14
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	16
Обед			20	33	152	1115	
	Сифля рыбное	80	4	3	7	76	31
	Картофель отварной	170	1		17	124	13
	Хлеб пшеничный из муки в/с	30	2	1	11	56	14
	Ряженка	200	6	8	8	130	1 206
Полдник			13	12	43	386	
День			56	74	254	2045	

Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша "Дружба"	200	4	7	28	190	1 172
	Батон с маслом	35/7	6	6	22	153	512
	Кофейный напиток	180	3	2	10	71	10 026
Завтрак			13	15	60	414	
	Яблоки	100			10	47	11 001
Завтрак2					10	47	
	Салат из капусты с огурцами и помидорами	60	1	5	4	67	781
	Борщ на курином бульоне	200	5	6	12	110	2 131
	Крупа гречневая отварная с маслом	150	6	11	29	271	861
	Гуляш из говядины	70	4	13	22	186	3071
	Компот из лимонов	180			6	25	1 502
	Хлеб пшеничный из муки в/с	35	2	1	13	65	14
	Хлеб дарницкий	40	2		16	66	16
Обед			20	36	102	790	
	Сифля из творога с морковью	200	7	8	32	224	58
	Йогурт	220	3	3	10	74	1 228
	Булочка школьная	60	4	2	39	192	846
Полдник			14	13	81	490	
День			47	64	253	1741	

ериод	496	563	2512	17168	
начение за период	49,6	56,3	251,2	1716,8	

ил _____ Карасев

Утвердил _____