

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №33»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №33»

Ю.Ю.Короленко
приказ от «27» апреля 2023 г. № 76



ПРИМЕРНОЕ
2-х недельное меню
для детей дошкольного возраста с 1,5 лет до 7-ми лет

Неделя 1

1 –й день: понедельник

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда 1,5-3/3-7	Пищевые вещества(г) 2-3/3-7			Энерг. Ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/160	4,5/6,0	6,4/8,5	2,9/3,9	263,0/350,6	-	165
	Чай с сахаром	180/200	0/0	0/0	8,98/11,9	30/45		392
	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	1,8/2,45	5,7/7,7	10,9/14,6	102/136		1
	Масло сливочное	10/10	0,04/0,04	4,1/4,1	0,04/0,04	37,4/37,4		6
	Итого за прием:	370/410	6,34/8,49	18,2/23	28,8/30,5	433/569		
Завтрак 2	Свежие фрукты (банан,яблоко,груша,апель)	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,9	44/44	2	368
	Итого за прием:	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9/9	44/44	2	
Обед	Кукуруза консервированная	30/50	0,4/0,5	0/0	2,2/3,4	11,6/17,4		
	Суп картофельный с клёцками со смет.	150/180	1,6/2,2	1,5/2,1	11,3/15,1	92/122		85/120
	Плов рисовый с птицей	180/200	15,8/18,7	12/14,5	25/30,4	277/326	0,41	304
	Напиток из свежих фруктов витамин.	150/180	0,42/0,51	0/0	20,5/24,2	83/99	1,4	372
	Хлеб пшеничный йодированный	50/60	2,25/3,0	0,1/0,2	15/20	71,1/94,8		0
	Итого за прием:	570/670	20,87/25	13,6/17	63/93,1	534,7/659,2	1,81	
Полдник	Булочка домашняя	50/70	4,3/5,1	8,2/9,6	29/34	155,5/177		469
	Молоко	180/200	5,48/6,08	4,8/5,4	9,1/10,1	102/113,4		400
	Итого за прием:	230/270	9,78/11,2	13/15	38,1/44,1	257,5/290,4		
	Итого за день:	1420/1630	40,1/46	45,2/56	140/177	1270/1562,6	3,81	

Неделя 1

2-й день: вторник

Возрастная категория: от 1.5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций 1,5-3/3-7	Пищевые вещества (г) 1,5-3/3-7			Энергет. Ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом	130/150	4,8/6,4	6,4/8,5	16/22	140,25/187,0		168
	Кофейный напиток с молоком	180/200	3,6/4,8	3,6/4,8	18,7/24,92	119,7/159,56	1,43	395
	Бутерброд с маслом и сыром	30/3/8 40/4/12	3,37/5,06	4,95/7,02	9,74/14,61	99/144		46
	Итого за прием:	351/406	11,8/16,7	15/20,32	45/61,53	359/590	1,43	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100/100	05/0,5		10/10	42,22/42,22	2	
	Итого за прием:	100/100	0,5/0,5		10/10	42,22/42,22	2	
Обед	Щи из свежей капусты на курином бульоне, со сметаной	150/180	2,9/3,7	4,8/7,1	6,87/8,6	94,49/118,0	14,7	71
	Отварная морковь порционная	30/50	0,2/0,3	0,1/0,1	1,6/2,1	10,5/14,0		54
	Картофельное пюре	130/150	3,7/4,3	5,2/6,1	37/42,3	142,3/164,2		321
	Рыба тушеная с овощами	60/80	5,6/7,9	2,5/3,5	25,3/35	52,5/73,5	1,8	247
	Компот из сухофруктов витаминизированный	180/200	0/0	0.0	24/30	116/129	1,43	376
	Хлеб пшеничный	50/60	2,2/3	0,1/0,2	15/20	71,1/94,8		0
	Итого за прием:	620/760	15/20	13/17	110/138	486,89/593,5	17,93	
	Кондитерка (вафля, печенье)	50/50	0,9/0,9	0,1/0,9	23,2/24	107/120		
	Йогурт	180/200	5,3/7	5,8/8	7,2/9,5	106,2/140		38
	Итого за прием:	230/250	6,2/7,9	5,9/8,9	30,4/35	206,2/260		
	Итого за день:	1301/1516	41/50	32/40,8	281/346	1175/1447	21,36	

Неделя 1

3-й день: среда

Возрастная категория: от 1.5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций 1,5-3/3-7	Пищевые вещества (г) 1,5-3/3-7			Энерг. Ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба» с маслом	130/150	4,7/6,2	5,8/7,7	21/28	150,75/201,0		168
	Чай с сахаром	180/200	0.0	0.0	9/12	30/45		392
	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	1,5/1,8	0,1/0,2	10/20	47,4/71,1		0
	Масло сливочное	10/10	0,08	4,1/4,1	0,08	37,4/37,4		0
	Итого за прием:	350/400	6,3/8,1	10/12	40/60	265,55/354,5		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100/100	0,5/0,5		10/10	42,22/42,22		
	Итого за прием:	100/100	0,5/0,5		10/10	42,22/42,22		
Обед	Отварная свекла порционная	30/50	0,2/0,3	01,01	1,6/2,1	10,5/14	8,40	
	Рассольник Ленинградский на к/б со сметаной	150/180	3,6/4,5	5,2/8,3	19/25	115,8/163,0	6	76
	Котлета мясная (говядина)	50/70	8,4/9,8	6,9/8	6,1/7,2	119,98/139,13		282
	Капуста тушеная	130/150	2,6/3,0	3,9/4,5	7,8/9	88,69/102,33		132
	Кисель ягодный из концентрата	180/200	0/0	0/0	24/30	116/129	1,83	382
	Хлеб пшеничный	50/60	1,5/1,8	0,1/0,2	10/20	47,4/85,1		0
	Итого за прием:	620/730	17/21	16/21	66/88	463/581	16,23	
Полдник	Ватрушка с творогом	50/70	4,5/5,3	7,6/9,7	31/34	155,5/184,7		458/504
	Молоко кипяченое	180/200	5,48/6	4,9/5,4	9,07/11	102/113,4		400
	Итого за прием:	230/270	10,6/14	10,6/14	21/33	257,5/298,1		
	Итого за день:	1300/1490	43/57	48/59	192/260	1280/1750	16,23	

Неделя 1

5-й день: пятница

Возрастная категория: от 1.5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций 1,5-3/3-7	Пищевые вещества (г) 1,5-3/3-7			Энергит. Ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша вязкая молочная «Ячка» с масло.	130/150	4,9/6,6	5,6/7,5	21/28	153/204	9,87	415	
	Кофейный напиток с молоком	180/200	3,7/4,8	3,6/4,8	19/25	120/159,6	1,43	395	
	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	2,25/3	0,1/0,2	15/20	71/95		0	
	Масло сливочное	10/10	0,08	4,1/4,1	0,08	37,4/37,4		0	
	Итого за прием:	350/400	7,2/11	9,8/12	45/60	292/382	11,3		
Завтрак 2	Фрукт (груша, яблоко, апельс,банан)	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	10/10	44/44			
	Итого за прием:	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	10/10	44/44			
Обед	Отварная свекла порционная	30/50	0,2/0,3	0,1/0,1	1,6/2,1	10,5/14	8,40	54	
	Суп гороховый на к/б	150/180	6,3/8,8	4,1/6,8	17/22	118,8/180		80	
	Тефтели мясные (птица)	50/70	7,6/8,9	8,1/9,5	6,3/7,3	129/150		305	
	Макароны отварные с маслом	130/150	4,4/5,1	3,4/3,9	21/24	132,4/154		317	
	Кисель ягодный из концентрата	180/200	0/0	0.0	24/30	116/129		382	
	Хлеб пшеничный	50/60	2,25/3	0.1/0,2	15/20	71/95		0	
	Итого за прием:	590/710	22/27	17/22	83/103	593/722	8,4		
	Полдник	Яйцо вареное	40/40	5.08	4.6	0.28	63		213
		Чай с сахаром	180/200	0/0	0.0	24/30	116/129	0,11	393
		Бутерброд с сыром	40/45	4,69/5	2,76/3	14,5/17	101,6/114,3		3
Мармелад		20/20	0,02	0	15,88	64,2			
	Итого за прием:	270/300	10/11	22/24	54,7/63	344/370,5	0,11		
	Итого за день:	1300/1500	40/50	49/59	211/240	1277/1519	19,81		

Неделя 2

6-й день: понедельник

Возрастная категория: от 1.5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций 1,5-3/3-7	Пищевые вещества (г) 1,5-3/3-7			Энергит. Ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны запеченные с маслом и сыром	150/160	7,9/9,5	8,8/11	36/41	259/311		207
	Чай с сахаром	180/200	0.0	0.0	9/12	30/45	1,3	392
	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	2,25/3	0,1/0,2	15/20	71,1/94,8		0
	Масло сливочное	10/10	0,08	4,1/4,1	0,08	37,4/37,4		0
	Итого за прием:	370/410	11/13	13/16	60/73	397/488	1,3	
Завтрак 2	Фрукт (груша,яблоко,апельсин,банан)	100/100	04/0,4	0,4/0,4	10/10	44/44		
	Итого за прием:	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	10/10	44/44		
Обед	Отварная морковь порционная	30/50	0,1/0,2	0,0	1,2/1,2	6,1/6,1		11
	Свекольник на к /б со сметаной	150/180	3,4/4,3	5,2/6,5	11/14	116,1/145	7,29	64
	Биточки мясные (говядина)	50/70	8,4/9,8	6,9/8	6,2/7,2	120/140		282
	Соус томатный с овощами	20/30	0,5/0,7	1,4/2	2,2/3	21,7/31		349
	Горошница	130/150	4,2/6,3	2,3/3,5	12/18	113/170		277
	Напиток из свежих фруктов витамин.	150/180	0,12/0,16	0,12/0,16	11,9/16	45/60	1,4	372
	Хлеб пшеничный	50/60	2,2/3,0	0,1/0,2	15/20	71,1/94,8		0
	Итого за прием:	580/720	19/25	15/18	67/85	531/686	8,69	
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	50/70	6,44/7,08	7,2/7,92	40,7/44	270/297		454,503
	Молоко кипяченое	180/200	5,48/6,08	4,88/5,4	9,07/10	102/113,4		400
	Конфета шоколадная	20/20	0/0	10/10	0/0	164/164		
	Итого за прием:	250/290	11,9/13,2	22,1/23,3	52/54	536/410,4		
	Итого за день:	1300/1530	42/52	51/60	242/283	1508/1628	10,99	

Неделя 2

7-й день: вторник

Возрастная категория: от 1.5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций 1,5-3/3-7	Пищевые вещества (г) 1,5-3/3-7			Энергит. Ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	130/150	4,8/6,4	6,4/8,5	17/22	141/187		168
	Кофейный напиток с молоком	180/200	3,7/4,8	3,6/4,8	19/25	120/159,6	1,43	395
	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	2,25/3	0,1/0,2	15/20	71,1/94,8		0
	Масло сливочное	10/10	0,08	4,1/4,1	0,08	37,4/37,4		0
	Итого за прием:	350/400	11/14,3	14/18	51/68	369/479	1,43	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100/100	0,5/0,5		10/10	42/42		
	Итого за прием:	100/100	0,5/0,5		10/10	42/42		
Обед	Отварная свекла порционная	30/50	0,2/0,3	0,1/0,1	1,6/2,1	10,5/14	8,43	54
	Суп картофельный с макарон. изд. на к/б	150/180	3,6/4,5	5,2/8,3	19/25	116/163		82
	Капуста тушеная свежая с птицей	180/200	3,3/3,8	7/8	13/15	139/159		132,336
	Компот из сухофруктов витаминизированный	150/180	0,4/0,5	00	21/24	83/99	1,4	376
	Хлеб пшеничный	40/50	2,25/3	0,1/0,2	15/20	71,1/94,8		0
	Итого за прием:	550/660	15/12,1	12,4/17	70/86	420/630		
Полдник	Гренка молочная с сыром	90/100	4,3/5,1	8,2/9,6	29/34	155,5/177		214
	Чай с молоком	180/200	0,67/1,5	0,83/1,7	11,3/15	47/76		394
	Итого за прием:	270/300	5,0/6,7	13/15	63/76	343/406		
	Итого за день:	1320/1680	38/41	42/50	194/240	1464/1560	12,69	

Неделя 2

8-й день: среда

Возрастная категория: от 1.5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций 1,5-3/3-7	Пищевые вещества (г) 1,5-3/3-7				Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)		
Завтрак	Каша вязкая молоч манная с маслом	130/150	4,7/6,2	5,6/7,5	19/25	144/192	0,8	168
	Какао с молоком	180/200	1,3/1,5	1,4/1,6	10/12	50/60	1,17	397
	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	2,25/3	0,1/0,2	15/20	71,1/94,8		0
	Масло сливочное	10/10	0,08	4,1/4,1	0,08	37,4/37,4		0
	Зефир	20/20	0,9	1,82	10,32	53,1		0
	Итого за прием:	370/420	9,2/12	13/15	54/67	356/437	1,97	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100/100	0,5/0,5	0/0	10/10	42,22/42,22	2	
	Итого за прием:	100/100	0,5/0,5	0/0	10/10	42,22/42,22	2	
Обед	Отварная морковь порционная	30/50	0,4/0,5	000	2,4/2,5	12,2/15	3,72	11
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	150/180	6,4/8,8	4,1/6,9	17,5/22	119/180		80
	Картофельное пюре	130/150	3,7/4,3	5,2/6,1	37/42	142,3/165		321
	Рыбная котлета	50/70	4,9/6,8	2,7/3,8	18/25	71,25/100	0,18	255
	Кисель ягодный из концентрата	180/200	0/0	0.00	24/30	116/129	0,4	382
	Хлеб пшеничный	50/60	0,08	4,1/4,1	0,08	37,4/37,4		0
	Итого за прием:	590/710	16/21	16/21	96/117	466/596	4,3	
Полдник	Сырники из творога	120/130	8,9/13	10/16	27/40	280/420,2	0,41	231
	Соус молочный сладкий	40/50	0,8/1,3	1,9/2,7	8,7/13	55,81/79,7		351
	Чай с сахаром	180/200	0/0	0/0	8,9/12	30/45	2,05	392
	Итого за прием:	340/380	9,7/14	12/20	60/85	436/640	2,46	
	Итого за день:	1400/1610	45/48	46/56	220/279	1300/1715,22	10,73	

Неделя 2

9 - й день: четверг

Возрастная категория: от 1.5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций 1,5-3/3-7	Пищевые вещества (г) 1,5-3/3-7				Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)		
Завтрак	Каша вязкая молочная «Ячка»с маслом	130/150	5/6,6	5,7/7,6	21/28	153/204	0,8	168
	Напиток кофейный с молоком	180/200	3,6/4,8	3,6/4,8	19/25	119/159	0,03	395
	Бутерброд с сыром и маслом	30/8/3 40/12/4	3,37/5,06	4,95/7,02	9,74/14,61	99/144		3
	Итого за прием:	360/410	12/17	17/20	49/90	482,1/610	0,83	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100/100	0,5/0,5	0/0	10/10	42,2/42,2		
	Итого за прием:	100/100	0,5/0,5	0/0	10/10	42,2/42,2		
Обед	Кукуруза консервированная	30/50	0,4/0,5	0/0	2,2/3,4	11,6/17,4		
	Суп уральский на к/б, со сметаной	150/180	3,8/5,1	9,8/13	4,3/5,8	121/161	4,1	81
	Макаронны отварные	130/150	4,4/5,1	3,4/4,0	21/25	132/154	15,7	318
	Соус томатный с овощами	20/30	0,5/0,7	1,4/2	2,2/3	21,7/31	0,47	349
	Запеканка из печени с рисом	50/70	10/13	2,6/3,3	8,8/11	111/138,8	1,8	247
	Компот из сухофруктов витаминизированный	150/180	0,4/0,5	0.00	20/24	83/99	0,4	376
	Хлеб пшеничный	50/60	2,2/3	0,1/0,2	15/20	71,1/94,8		
	Итого за прием:	580/720	22/28	21/23	74/92	551/699	22,0	
Полдник	Кондитерка (вафля, печенье)	50/50	0,8/0,9	0,1/0,9	23/24	107/120		
	Снежок	180/200	4,4/7,0	4,7/7,6	6/9,6	88,5/141	0,03	401
	Итого за прием:	230/250	5,2/7,9	4,8/8,5	29/33,6	196/261	0,03	
	Итого за день:	1270/1480	40/54	42/57	182/226	1434/1612	23,33	

Неделя 2
10- день: пятница

Возрастная категория: от 1.5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций 1,5-3/3-7	Пищевые вещества (г) 1,5-3/3-7				Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)		
Завтрак	Лапша в молоке	150/160	4,6/6,2	5,8/7,7	21/27	150,75/201		93
	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	2,2/3	0,1/0,2	15/20	71,1/94,8		0
	Какао с молоком	180/200	3,6/4,8	3,6/4,8	18/25	119/159	1,43	397
	Масло сливочное	10/10	0,08	4,1/4,1	0,08	37,4/37,4		
	Итого за прием:	370/410	11/14	14/17	55/73	378/492	1,43	
Завтрак 2	Фрукты (груша, яблоко, апельс.банан)	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	10/10	44/44		
	Итого за прием:	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	10/10	44/44		
Обед	Отварная свекла порционная	30/50	0,2/0,3	0,1/0,1	1,6/2,1	10,5/14	4,4	54
	Суп -Уха	170/200	4,3/5,3	5,2/6,5	20/25,3	112,8/150,3		87
	Жаркое по-домашнему	180/200	11/12	10/11	15/17	207,0/230		276
	Кисель ягодный из концентрата	180/200	0/0	0/0	24/30	116/129	0,4	382
	Хлеб пшеничный	50/60	2,2/3	0,1/0,2	15/20	71/94		0
	Итого за прием:	610/710	18/18	15/18	59/72	465,5/555	4,8	
Полдник	Булочка дорожная	50/70	4,3/5	8,2/9,6	28/33	156,5/178		470
	Чай с сахаром	180/200	0.0	0.0	8,98/11,98	30/45	0,03	392
	Итого за прием:	230/270	4,3/5,0	8,2/9,6	54/63	272/307	0,03	
	Итого за день:	1310/1490	34/39	38/45	178/220	1160/1400	6,26	