



Утверждаю:

Директор ГБОУ ООШ с. Тяглое Озеро

Федюнина Н.В.

документов

« 07 » апреля

2022

Примерное двухнедельное меню

**структурного подразделения государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения Самарской области основной
общеобразовательной школы с. Тяглое Озеро муниципального
района Пестравский Самарской области детский сад № 16
«Колосок»**

Период: весенне-летний

Возраст: 4-7 года

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд

сезон: весенне-летний

возраст: 3-7 лет

день: 1

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	каша манная молочная сладкая со сливочным маслом	150	3.9	4	21.5	138.4	0.04	0.46	19.8		98	101	21	0.32
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	0	1.16	0.38		6.9	8.5	4.6	0.77
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9								
	Итого за завтрак	380	6.5	4.3	39.7	223.3	0.04	1.62	20.18		104.9	109.5	25.6	1.09
	Обед													
54-8с-2020	суп гороховый на мясокостном бульоне	200	33.4	23	81.4	133.14	0.73	23.8	486		135	402	145	7.38
54-1г-2020	отварные макароны	150	5.4	4.9	32.8	196.8	0.06	0	18.4		12	41	7.2	0.73
54-2м-2020	гуляш	80	13.5	13.1	3.2	185.6	0.03	1.13	20.4		12	133	19	1.98
54-1хн-2020	компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0.02	15		50	4.3	2.1	0.09
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9								
	Итого за обед	660	55.1	41.3	148.7	654.44	0.82	24.95	539.8		198	580.3	173.3	10.18
	Полдник													
П	батон	30	2.3	0.3	11.5	57.9								
54-1з-2020	сыр	15	3.45	4.5	0	53.7	0	0.11	39		132	75	5.3	0.15
54-23-гн-202	кофейный напиток	200	3.8	2.9	11.3	86	0.03	0.52	13.3		111	107	31	1.07
	Итого за полдник	245	7.25	7.4	11.3	197.6	0.03	0.63	52.3		243	182	36.3	1.22
	Итого за день	1285	68.85	53	199.7	1075.34	89	27.2	612.5		546	871.8	235.2	3.49

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: весенне-летний

возраст: 3-7 лет

день: 2

Неделя: 1

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
54-2к-2020	каша кукурузная молочная сладкая со сливочным маслом	150	5.4	7	33	215.8	0.06	0.39	38.6		91	102	20	1.11
54-3гн-202	чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	0	1.16	0.38		6.9	8.5	4.6	0.77
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9								
	Итого за завтрак	380	8	7.3	51.2	301.6	0.06	1.55	38.98		97.9	110.8	24.6	1.88
	Обед													
54-12с-202	суп из рыбных консерв	200	39.5	19.2	62.2	578.3	0.32	29.2	873		335	545	173	4.48
54-3м-2020	капуста тушеная с мясом	80	6.7	6	5.1	102.7	0.03	8.83	7.35		26	74	15	1.08
54-1хн-202	компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0.02	15		50	4.3	2.1	0.09
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9								
	Итого за обед	510	49	25.5	98.6	819.9	0.35	38.05	895.35		411	623.3	190.1	5.65
	Полдник													
П	пирог													
376	кисель	180	0.04	0.018	25.24	102.72	0.01	0.36			28.92			1.13
	Итого за полдник	180	0.04	0.018	25.24	102.72	0.01	0.36			28.92			1.13
	Итого за день	1070	57.04	32.818	175.04	1224.22	0.42	39.96	934.33		537.82	626	214.7	8.66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: весенне-летний

возраст: 3-7 лет

день: 3

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
54-6к-2020	каша пшеничная молочная сладкая со сливочным маслом	150	6.3	7.6	28.2	206.2	0.13	0.41	31.2		95	140	37	0.99
54-3гн-202	чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	0	1.16	0.38		6.9	8.5	4.6	0.77
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9								
	Итого за завтрак	380	8.9	8.2	46.4	292	0.13	1.57	31.58		101.9	148.5	41.6	1.76
	Обед													
54-7с-2020	суп вермишелевый на мясокостном бульоне	200	25.8	13.9	92.5	598	0.43	34.4	488		69	273	104	4.32
54-11г-202	картофель пюре	150	3.12	5.2	19.8	139.4	0.12	10.2	23.8		39	84	28	1.03
286	тефтели	310	11.78	12.91	14.9	223	0.07	1.13			57.8			1.27
54-1хн-202	компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0.02	15		50	4.3	2.1	0.09
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9								
	Итого за обед	890	41.2	32.31	158.5	1099.3	0.62	45.75	526.8		215.8	361.3	134.1	6.71
	Полдник													
54-6о-2020	отварное яйцо	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0	62.4		19	67	4.2	0.87
54-23гн-20	кофейный напиток	150	2.3	1.9	8.2	58.9	0.02	0.39	9.93		81	67	15	0.37
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9								
	Итого за полдник	220	9.4	6.2	20	173.4	0.04	0.39	72.33		100	134	19.2	1.24
	Итого за день	1490	59.5	46.71	224.9	1564.7	0.79	47.71	630.7		417.7	643.8	194.9	9.71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: весенне-летний

возраст: 3-7 лет

день: 4

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
54-21к-2020	каша рисовая молочная сладкая со сливочным маслом	150	3.9	4	21.5	138.4	0.04	0.46	19.8		98	101	21	0.32
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	0	1.16	0.38		6.9	8.5	4.6	0.77
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9								
	Итого за завтрак	380	6.5	4.3	39.7	224.2	0.04	1.62	20.2		104.9	109.5	25.6	1.09
	Обед													
54-4с-2020	рассольник на мясокостном бульоне	200	22.9	28.7	57.9	580.3	0.33	42.1	521		138	252	101	3.8
	блинчики со сгущенным молоком	150												
54-1хн-2020	компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0.02	15		50	4.3	2.1	0.09
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9								
	Итого за обед	580	257	29	89.2	719.2	0.33	42.12	536		188	256.3	103.1	3.89
	Полдник													
П	печенье	45	3.2	4.7	30.5	176.6								
54-23-гн-20	кофейный напиток	200	3.8	2.9	11.3	86	0.03	0.52	13.3		111	107	31	1.07
	Итого за полдник	245	7	7.6	41.8	262.6	0.03	0.52	13.3		111	107	31	1.07
	Итого за день	1205	270.5	65.3	188.9	1562.1	0.4	44.26	570		403.9	472.8	159.7	6.05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: весенне-летний

возраст: 3-7 лет

день: 5

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
54-19к-2020	вермишель молочная сладкая со сливочным маслом	200	27.5	22.7	89.3	671.1	0.3	3.64	119		758	612	97	1.79
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	0	1.16	0.38		6.9	8.5	4.6	0.77
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9								
	Итого за завтрак	430	30.1	23	107.5	756.8	0.3	4.8	119.4		764.9	620.5	101.6	2.56
	Обед													
54-1с-2020	щи с мясом	200	23.1	28.1	28.6	461	0.11	53.8	525		187	155	66	2.39
54-12м-2020	плов	150	20.5	6	24.9	236	0.06	1.78	110		15	175	81	1.51
54-1хн-2020	компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0.02	15		50	4.3	2.1	0.09
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9								
	Итого за обед	580	46.4	34.4	84.8	835.9	0.17	55.6	650		252	334.3	149.1	3.99
	Полдник													
168	гречневая каша сладкая	130	4.05	5.69	20.36	149	0.11	0			18.9			1.16
54-23-гн-2020	кофейный напиток	200	3.8	2.9	11.3	86	0.03	0.52	13.3		111	107	31	1.07
	Итого за полдник	330	7.85	8.59	31.66	235	0.14	0.52	13.3		129.9	107	31	1.07
	Итого за день	1340	84.35	65.99	224	1827.7	0.61	60.9	782.7		1146.8	1062	218.7	7.62

Примерное меню и пищевая ценность

Сборник рецептур блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: весенне-летний

возраст: 3-7 лет

день: 6

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			калорийная ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
	каша манная молочная сладкая со сливочным маслом	150	3.9	4	21.5	138.4
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9
	Итого за завтрак	380	6.5	4.3	39.7	223.3
	Обед					
54-8с-2020	суп гороховый на мясокостном бульоне	200	33.4	23	81.4	133.14
54-1г-2020	отварные макароны	150	5.4	4.9	32.8	196.8
54-2м-2020	гуляш	80	13.5	13.1	3.2	185.6
54-1хн-2020	компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9
	Итого за обед	660	55.1	41.3	148.7	654.44
	Полдник					
П	батон	30	2.3	0.3	11.5	57.9
54-1з-2020	сыр	15	3.45	4.5	0	53.7
54-23-гн-2020	кофейный напиток	200	3.8	2.9	11.3	86
	Итого за полдник	245	7.25	7.4	11.3	197.6
	Итого за день	1285	68.85	53	199.7	1075.34

ть приготавливаемых блюд

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8	9	10	11	12	13	14	15
0.04	0.46	19.8		98	101	21	0.32
0	1.16	0.38	0	6.9	8.5	4.6	0.77
0.04	1.62	20.18		104.9	109.5	25.6	1.09
0.73	23.8	486		135	402	145	7.38
0.06	0	18.4	0	12	41	7.2	0.73
0.03	1.13	20.4		12	133	19	1.98
0	0.02	15	0	50	4.3	2.1	0.09
0.82	24.95	539.8		198	580.3	173.3	10.18
0	0.11	39	0	132	75	5.3	0.15
0.03	0.52	13.3	0	111	107	31	1.07
0.03	0.63	52.3		243	182	36.3	1.22
89	27.2	612.5		546	871.8	235.2	3.49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: весенне-летний

возраст: 3-7 лет

день: 7

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
54-2к-2	каша кукурузная молочная сладкая со сливочным маслом	150	5.4	7	33	215.8	0.06	0.39	38.6		91	102	20	1.11
54-3гн-	чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	0	1.16	0.38		6.9	8.5	4.6	0.77
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9								
	Итого за завтрак	380	8	7.3	51.2	301.6	0.06	1.55	38.98		97.9	110.8	24.6	1.88
	Обед													
54-12с-	суп из рыбных консерв	200	39.5	19.2	62.2	578.3	0.32	29.2	873		335	545	173	4.48
54-3м-2	ленивые голубцы	80	6.7	6	5.1	102.7	0.03	8.83	7.35		26	74	15	1.08
54-1хн-	компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0.02	15		50	4.3	2.1	0.09
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9								
	Итого за обед	510	49	25.5	98.6	819.9	0.35	38.05	895.4		411	623.3	190.1	5.65
	Полдник													
П	пирог													
376	кисель	180	0.04	0.018	25.24	102.72	0.01	0.36			28.92			1.13
	Итого за полдник	180	0.04	0.018	25.24	102.72	0.01	0.36			28.92			1.13
	Итого за день	1070	57.04	32.82	175	1224.22	0.42	39.96	934.3		537.82	626	214.7	8.66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: весенне-летний

возраст: 3-7 лет

день: 8

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
54-6к-2020	каша пшеничная молочная сладкая со сливочным маслом	150	6.3	7.6	28.2	206.2	0.13	0.41	31.2			95	140	37	0.99
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	0	1.16	0.38			6.9	8.5	4.6	0.77
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9	0	1.16	0.38			6.9	8.5	4.6	0.77
	Итого за завтрак	380	8.9	8.2	46.4	292	0.13	1.57	31.58			101.9	148.5	41.6	1.76
	Обед	760	17.8	16.1	92.8	584	0.26	4.3	63.54			210.7	305.5	87.8	102.3
54-7с-2020	суп вермишелевый на мясокостном бульоне	200	25.8	13.9	92.5	598	0.43	34.4	488			69	273	104	4.32
54-9м-2020	картофель пюре	120	12	11.2	10.2	190.7	0.08	5.72	16.4			16	138	27	2.07
244	рыба припущенная	80	6.12	0.81	2.54	42	0.04	0.77				10.3			0.43
54-1хн-2020	компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0.02	15			50	4.3	2.1	0.09
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9									
	Итого за обед	630	279.72	26.21	136.5	969.6	0.55	40.91	519.4			145.3	415.3	133.1	6.91
	Полдник														
54-6о-2020	отварное яйцо	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0	62.4			19	67	4.2	0.87
54-23-гн-2020	кофейный напиток	200	3.8	2.9	11.3	86	0.03	0.52	13.3			111	107	31	1.07
	Итого за полдник	220	9.4	6.2	20	173.4	0.05	0.39	72.33			100	134	19.2	1.24
	Итого за день	1610	81.4	48.51	249.3	1727	0.86	45.6	645.73			456	854.8	240.1	110.45

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: весенне-летний

возраст: 3-7 лет

день: 9

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
54-21к-2	каша рисовая молочная сладкая со сливочным маслом	150	3.9	4	21.5	138.4	0.04	0.46	19.8		98	101	21	0.32
54-3гн-2	чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	0	1.16	0.38		6.9	8.5	4.6	0.77
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9								
	Итого за завтрак	380	6.5	4.3	39.7	224.2	0.04	1.62	20.18		105	109.5	25.6	1.09
	Обед													
54-4с-20	рассольник на мясокостном бульоне	200	22.9	28.7	57.9	580.3	0.33	42.1	521		138	252	101	3.8
	горох	150												
54-2м-2	гуляш	80	13.5	13.1	3.2	185.6	0.03	1.13	20.4		12	133	19	1.98
54-1хн-2	компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0.02	15		50	4.3	2.1	0.09
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9								
	Итого за обед	660	36.3	42.1	92.4	904.8	0.36	556.4	556.4		200	389.3	122.1	5.87
	Полдник													
П	печенье	45	3.2	4.7	30.5	176.6								
54-23-гн	кофейный напиток	200	3.8	2.9	11.3	86	0.03	0.52	13.3		111	107	31	1.07
	Итого за полдник	245	7	7.6	41.8	262.6	0.03	0.52	13.3		111	107	31	1.07
	Итого за день	1285	49.8	54	173.9	1391	0.43	558.5	589.88		416	605.8	178.7	8.03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд: "Здоровое питание", Новосибирск, 2021

сезон: весенне-летний

возраст: 3-7 лет

день: 10

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
54-19к-2	вермишель молочная сладкая со сливочным маслом	200	27.5	22.7	89.3	671.1	0.3	3.64	119		758	612	97	1.79
54-3гн-2	чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	0	1.16	0.38	0	6.9	8.5	4.6	0.77
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9								
	Итого за завтрак	430	30.1	23	107.5	756.8	0.3	4.8	119.38		764.9	620.5	101.6	2.56
	Обед													
54-1с-20	щи с мясом	200	23.1	28.1	28.6	461	0.11	53.8	525		187	155	66	2.39
54-12м-2	плов	150	20.5	6	24.9	236	0.06	1.78	110		15	175	81	1.51
54-1хн-2	компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0.02	15	0	50	4.3	2.1	0.09
П	хлеб	30	2.3	0.3	11.5	57.9								
	Итого за обед	580	46.4	34.4	84.8	835.9	0.17	55.6	650		252	334.3	149.1	3.99
	Полдник													
168	гречневая каша сладкая	160	4.05	5.69	20.36	149	0.11	0			18.9			1.16
54-23-гн	кофейный напиток	200	3.8	2.9	11.3	86	0.03	0.52	13.3	0	111	107	31	1.07
	Итого за полдник	330	7.85	8.59	31.66	235	0.14	0.52	13.3		129.9	107	31	1.07
	Итого за день	1340	84.35	65.99	224	1827.7	0.61	60.92	782.68		1146.8	1061.8	218.7	7.62