

Утверждаю

начальник отдела образования  
администрации Чаплыгинского  
муниципального района



Горяченкова О.А. \_\_\_\_\_

Согласовано

начальник ТОУ Роспотребнадзора  
по Липецкой области  
в Данковском, Лев-Толстовском  
Чаплыгинском районах  
Бардина Н. \_\_\_\_\_



## М Е Н Ю

примерное двухнедельное меню школ Чаплыгинского района

для дошкольной образовательной организации:

от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет

на 2020-2021 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда грамм		Пищевые вещества грамм						Энергетическая ценность ккал.		Витамин С		№ рец епт уры	
		от 1 до 3 лет	от 3-7лет	Белки		Жиры		Углеводы		от 1 до 3 лет	от 3-7лет	от 1 до 3 лет	от 3-7лет		
				от 1 до 3 лет	от 3-7лет	от 1 до 3 лет	от 3-7лет	от 1 до 3 лет	от 3-7лет						
День 1															
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.	1 шт	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,84	62,84	0	0	41	
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0		
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,66	0,99	10,98	16,47	57	85,5	0	0		
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0	392	
	Итого			6,7	7,47	12,51	12,84	22,38	30,32	227,63	265,61	0	0		
Второй завтрак	Сок ( фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6		
Обед	Салат из свеклы	50	50	0,54	0,54	2,0	2,0	4,86	4,86	38,52	38,52	5,6	5,6	33	
	Рассольник со сметаной	150	200	1,47	1,9	4,17	4,75	11,08	14,66	87,77	108,62	10,37	13,82	76	
	Котлета мясная	60	70	12,79	14,38	10,22	11,44	8,18	10,0	176,37	200,87	0,5	0,5	282	
	Макарон. издел. отварн.	100	120	3,58	4,21	2,55	3,34	23,73	27,92	134,41	161,24	0	0	317	
	Компот из суш. фруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	20,48	22,97	77,22	86,7	0,4	0,4	376	
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0		
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,66	0,99	10,98	16,47	57	85,5	0	0		
	Итого			22,94	27,15	19,93	22,96	99,5	121,84	665,15	798,88	18,37	21,92		
Полдн ик	Сырники с мол.-сметан. соусом	100/50	120/50	17,77	21,67	10,75	13,54	22,6	28,14	259,81	322,96	0,73	0,96	231	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,31	4,08	3,62	4,32	16,31	18,33	103,44	123,78	1,5	1,76	958	
	Итого			21,08	25,75	14,37	17,86	38,91	46,47	363,25	446,74	2,23	2,72		
	Всего			50,72	60,37	46,81	53,66	160,79	198,63	1256,03	1511,23	20,6	24,64		
День 2															
Завтрак	Каша манная молочная	180	200	6,63	7,14	8,09	8,14	21,67	25,06	184,8	201,2	2,34	2,34	185	
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0		
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,66	0,99	10,98	16,47	57	85,5	0	0		
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0	392	
	Итого			8,25	9,53	15	16,38	43,77	55,1	349,59	403,77	2,34	2,34		



	Кондитерское изделие	30	30	1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	19,11	98,78	98,78	0	0	0
	Итого			20,32	22,79	9,7	11,15	57,53	70,85	70,85	354,19	426,26	40,9	50,0	
	Всего			54,98	62,31	54,12	59,19	194,96	232,32	232,32	1401,57	1630,3	110,8	127,86	
День 4															
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	200	6,13	6,48	8,09	8,14	22,19	25,76	25,76	184,1	201,6	2,34	2,34	185
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,66	0,99	10,98	16,47	16,47	57	85,5	0	0	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,31	4,08	3,62	4,32	16,31	18,33	18,33	103,44	123,78	1,5	1,76	395
	Итого			11,06	12,95	19,62	20,7	49,62	60,7	60,7	410,64	476,98	3,84	4,1	
Второй завтрак	Сок ( фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6	
Обед	Салат из свежей капусты	50	50	0,85	0,85	1,05	1,05	4,35	4,35	4,35	26,8	26,8	20,35	20,35	20
	Суп картоф. с макар. издел.	150	200	2,06	2,27	3,76	3,78	15,99	17,39	17,39	62,22	68,96	10,2	13,6	82
	Жаркое по- домашнему	150	185	15,03	16,69	15,34	18,0	21,03	23,89	23,89	281,31	324,43	32,41	42,85	276
	Компот из суш. Фруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	20,48	22,97	22,97	77,22	86,7	0,4	0,4	376
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	17,12	64,8	86,4	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,66	0,99	10,98	16,47	16,47	57	85,5	0	0	
	Итого			22,5	25,93	21,14	24,26	93,02	110,03	110,03	598,41	709,79	64,86	78,8	
Полдн	Запеканка из творога с	100/50	100/50	17,95	21,77	14,59	17,57	18,65	23,48	23,48	305,77	353,48	0,97	1,31	237
ик	молочно- сметанным соусом														
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	13,43	41,69	51,17	0	0	392
	Итого			17,95	21,77	14,59	17,57	29,63	36,91	36,91	347,46	405,18	0,97	1,31	
	Всего			51,51	60,65	55,35	62,53	172,27	207,64	207,64	1356,48	1591,92	69,67	84,21	
День 5	Каша геркулесовая молочная	180	200	6,73	7,28	8,87	9,18	19,0	21,5	21,5	181,35	196,6	2,34	2,34	185
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,66	0,99	10,98	16,47	16,47	57	85,5	0	0	
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	13,43	41,69	51,17	0	0	392
	Итого			8,35	9,67	16,78	17,42	41,10	51,54	51,54	346,14	399,37	2,34	2,34	
Второй завтрак	Сок ( фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6	
Обед	Салат зимний	50	50	0,97	0,97	3,12	3,12	4,52	4,52	4,52	47,33	47,33	9,1	9,1	22
	Борщ с капуст. и картоф.	150/5	200/5	1,27	1,64	4,04	4,57	8,3	11,01	11,01	72,79	89,29	12,56	16,77	57
	Биточки мясные	60	70	13,82	15,38	13,0	14,38	8,66	10,53	10,53	207,5	233,61	0,5	0,5	305
	Макарон. издел. отварные	100	120	3,58	4,21	2,55	3,34	23,73	27,92	27,92	134,41	161,24	0	0	317
	Кисель из концентрата	150	180	0,69	0,83	0	0	19,71	23,65	23,65	77,93	93,52	0	0	382



	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,66	0,99	10,98	16,47	57	85,5	0	0	
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0	392
	Итого			6,24	8,55	13,19	15,28	43,65	58,77	292,39	372,87	1,56	2,08	
Второй завтрак	Сок ( фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6	
Обед	Салат из моркови	50	50	0,64	0,64	1,05	1,05	5,14	5,14	29,53	29,53	2,2	2,2	41
	Суп картоф. с бобовыми	150	200	3,73	4,95	3,3	3,92	14,05	18,55	99,97	128,12	9,0	11,8	81
	Шницель мясной	60	70	12,79	14,38	10,22	11,44	8,18	10,0	176,37	200,87	0,5	0,5	282
	Рис отварной с маслом слив.	100	120	2,24	2,85	2,52	3,3	24,3	28,6	132,03	158,44	0	0	315
	Напиток из сока	150	180	0,25	0,25	0	0	17,33	19,52	66,38	75,85	20,0	20,0	114
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0	
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	
	Итого			23,5	28,09	17,92	20,81	97,43	117,75	640,89	767,21	33,2	36,1	
Полдн	Омлет натуральный	80	80	6,8	6,8	9,41	9,41	3,13	3,13	126,41	126,41	0	0	215
ик														
	Капуста тушеная	150	150	3,53	3,53	3,14	3,14	10,49	10,49	84,49	84,49	79,23	79,23	132
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0	392
	Кондитерское изделие	30	30	1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	98,78	98,78	0	0	
	Итого			13,33	13,71	15,25	15,41	51,95	57,14	394,12	417,85	79,23	79,23	
	Всего			43,07	50,35	46,36	51,5	193,03	233,66	1327,4	1557,93	113,99	117,41	
День8														
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	200	7,38	7,38	8,6	8,6	24,78	24,78	205,2	205,2	2,34	2,34	185
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0	
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0	392
	Итого			8,62	9	16,35	16,51	44,14	49,33	355,74	379,47	2,34	2,34	
Второй завтрак	Сок ( фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6	
Обед	Сельдь порционная	25	25	4,25	4,25	2,13	2,13	0	0	36,25	36,25	0,33	0,33	8
	Свекольник со сметаной	150/5	200/5	1,51	1,95	4,1	4,65	9,93	13,12	80,44	99,16	11,1	14,72	172
	Тефтели мясные	60/30	70/30	13,66	15,99	16,7	18,02	7,61	9,78	236,12	262,93	1,35	1,35	287
	Пюре картофельное	100/4	120/5	2,14	2,57	3,72	4,61	14,53	17,44	125,27	151,65	22,73	27,27	321
	Компот из свежих плодов	150	180	0,07	0,07	0,07	0,07	14,7	17,09	55,77	65,25	20,0	20,0	372
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0	

	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	
	Итого			23,48	29,85	27,55	30,58	75,2	95,37	670,46	789,64	57,01	65,27	
Полдн ик	Оладьи с маслом и сахаром	100/3/ 3	120/3/5	7,22	9,84	10,17	12,90	47,33	55,57	305,3	380,78	0	0	449
	Какао с молоком	150	180	4,02	4,82	4,5	5,53	16,61	20,16	85,89	120,0	1,76	2,1	397
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	
	Итого			12,4	16,2	15,17	19,09	72,18	86,71	433,94	557,78	1,76	2,1	
	Всего			44,5	55,05	59,07	66,18	191,51	229,41	1460,14	1726,89	61,11	69,71	
День 9														
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	200	6,73	7,28	8,87	9,18	19,0	21,5	181,35	196,6	2,34	2,34	28
	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0	
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	3,31	4,08	3,62	4,32	16,31	18,33	103,44	123,78	1,5	1,76	395
	Итого			11,28	12,98	20,24	21,41	43,69	50,95	393,64	443,48	3,84	4,1	
Второй завтрак	Сок ( фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,6	
Обед	Салат из моркови с яблоками	50	50	0,57	0,57	1,03	1,03	5,24	5,24	30,43	30,43	18,85	18,85	40
	Суп картофельн с клецками	150	200	3,93	4,45	3,69	4,52	19,65	23,98	127,97	154,48	9,8	14,8	85
	Биточки рыбные	60	70	8,64	10,91	0,18	0,22	9,47	12,31	94,4	123,72	0,18	0,24	255
	Рис отварной с маслом слив.	100	120	2,42	2,85	2,52	3,3	24,3	28,6	132,03	158,44	0	0	29
	Компот из сущ. фруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	20,48	22,97	77,22	86,7	0,4	0,4	376
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0	
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	
	Итого			19,74	24,13	8,25	10,17	107,57	129,04	598,66	728,17	30,73	21,09	
Полдн ик	Винегрет овощной	100	100	1,35	1,35	6,16	6,16	7,69	7,69	91,6	91,6	33,55	33,55	45
	Яйцо вареное	1шт.	1шт	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,84	62,84	0	0	213
	Хлеб пшеничный	15	20	1,16	1,54	0,5	0,66	8,24	10,98	42,75	57	0	0	
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0	392
	Кондитерское изделие	30	30	1,84	1,84	2,2	2,2	19,11	19,11	98,78	98,78	0	0	
	Итого			9,43	9,81	13,46	13,62	46,3	51,49	337,66	361,39	33,55	33,55	
	Всего			40,45	46,92	41,95	45,2	197,56	231,48	1329,96	1533,04	68,12	58,74	
День 10														
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	200	6,73	7,28	8,87	9,18	19,0	21,5	181,35	196,6	2,34	2,34	185

	Масло сливочное	10	10	0,08	0,08	0,08	7,25	7,25	0,14	0,14	66,1	66,1	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,66	0,99	0,99	10,98	16,47	57	85,5	0	0	0
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	0	10,98	13,43	41,69	51,17	0	0	392
	Итого			8,35	9,67	16,78	17,42	17,42	41,1	51,54	346,14	399,37	2,34	2,34	
Второй завтрак	Сок ( фрукты)	75	80	0,375	0,4	0	0	0	7,35	7,84	29,06	31,0	1,5	1,5	1,6
Обед	Салат зимний	50	50	0,97	0,97	3,12	3,12	3,12	4,52	4,52	47,33	47,33	9,1	9,1	22
	Суп картофельный с крупой	150	200	1,65	2,0	3,21	3,78	3,78	14,63	17,53	94,03	108,32	10,2	10,2	80
	Голубцы ленивые	120	160	11,62	12,92	13,77	15,69	15,69	12,40	13,26	228,55	250,18	15,03	15,03	298
	Кисель из концентрата	150	180	0,69	0,83	0	0	0	19,71	23,65	77,93	93,52	0	0	382
	Хлеб ржаной	30	40	2,31	3,08	0,33	0,44	0,44	12,84	17,12	64,8	86,4	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,66	0,99	0,99	10,98	16,47	57	85,5	0	0	
	Итого			19,16	22,51	21,09	24,02	24,02	82,43	100,39	598,7	702,25	35,83	35,83	44,33
Полдн ик	Запеканка из творога с молочно- сметанным соусом	100/50	120/50	17,95	21,77	14,59	17,57	17,57	18,65	23,48	305,77	353,48	0,97	0,97	237
	Молоко кипяченое	150	180	4,2	5,04	4,8	5,78	5,78	7,05	8,46	87,0	104,4	1,95	1,95	2,34
	Итого			22,15	26,81	19,39	23,35	23,35	25,7	31,94	392,77	457,88	2,92	2,92	3,68
	Всего			49,66	58,99	57,26	64,79	64,79	149,23	183,87	1337,61	1559,5	41,09	41,09	50,32

Необходимо предусмотреть ежедневную С- витаминизацию 3-х блюд

Меню разработала технолог службы питания

Исаева Н.Г.



Наименование	Пищевые вещества грамм						Энергетическая ценность ккал.			Витамин С		
	Белки		Жиры		Углеводы		от 1,5-до 3лет	от 3-до 7лет	от 1,5-до 3лет	от 3-до 7лет	от 1,5- до 3лет	от 3-до 7лет
	от 1,5-до 3лет	от 3-до 7лет	от 1,5-до 3лет	от 3-до 7лет	от 1,5-до 3лет	от 3-до 7лет						
День 1	54,29	65,74	52,75	59,26	196,64	238,26	1484,43	1726,72	1484,43	1726,72	20,6	24,64
День 2	41,66	51,63	42,25	48,16	214,15	256,57	1406,34	1710,82	1406,34	1710,82	78,7	85,94
День 3	53,24	60,0	53,64	58,26	197,72	229,28	1400,51	1595,97	1400,51	1595,97	110,8	127,86
День 4	51,91	60,65	55,53	62,53	186,01	221,07	1412,45	1642,59	1412,45	1642,59	69,4	83,8
День 5	45,09	52,2	56,97	65,53	204,5	240,82	1503,22	1709,74	1503,22	1709,74	29,72	34,64
День 6	41,3	47,74	52,08	57,45	173,59	207,47	1313,94	1524,96	1313,94	1524,96	32,69	33,59
День 7	47,07	54,62	51,0	56,95	197,34	236,61	1400,15	1633,83	1400,15	1633,83	115,94	119,75
День 8	47,19	55,88	59,07	66,18	211,23	253,06	1538,07	1820,94	1538,07	1820,94	61,1	69,71
День 9	40,45	46,92	41,95	45,2	208,54	244,91	1371,65	1584,21	1371,65	1584,21	68,12	73,54
День 10	49,73	60,49	66,77	77,61	195,13	235,91	1385,03	1621,27	1385,03	1621,27	41,09	50,32
Итого	471,93	555,87	532,01	597,13	1984,85	2363,96	14215,79	16571,05	14215,79	16571,05	628,16	703,79
Среднее значение показателей по меню	47,19	55,59	53,2	59,71	198,49	236,4	1421,58	1657,1	1421,58	1657,1	62,82	70,38