



УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор АО ООП  
«Общество  
общественного  
питания» А.Г.Сызранов  
« 1 » сентября 2022 г.



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ УСОШ №2 им С.Ступакова  
Н.Н.Камнева  
« 01 » сентября 2022 г

Примерное циклическое двухнедельное меню для организации питания детей  
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения  
согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## 1 день

№ по Сб Реп	Вес, г	Наименование приема пищи	Пищевые вещества			Ккал	С, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
		<b>Завтрак</b>					
	100	Апельсины	0,9	0,2	8,1	43	7
186	150.5/5	Каша пшеничная с сахаром и маслом сливочным	7,28	10,35	29,45	283,00	1,36
	30	Хлеб пшеничный	4,74	0,60	28,98	142	0,00
411	180/10	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03
		<b>Итого</b>	<b>12,98</b>	<b>11,17</b>	<b>76,52</b>	<b>508,00</b>	<b>8,39</b>
		<b>Завтрак 2</b>					
390	180	Компот из свежих яблок	0,14	0,14	21,49	88	1,55
	12	Кондитерское изделие	1,23	3,78	7,31	68,00	
		<b>Итого</b>	<b>1,37</b>	<b>3,92</b>	<b>28,80</b>	<b>156,00</b>	<b>1,55</b>
		<b>Обед</b>					
55	1./50	Икра свекольная	1,40	2,75	7,40	60,00	3,00
88	180	Суп картофельный с макаронными изделиями	1,66	5,59	9,14	94,00	9,30
299	70	Шницель рубленый мясной	5,50	11,95	0,20	110,00	0,00
339	130	Картофельное пюре	3,06	4,80	20,44	137,00	18,16
411	180/10	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	60	Хлебец докторский	6,60	1,20	33,40	174,00	0,00
		<b>Итого</b>	<b>18,28</b>	<b>26,31</b>	<b>80,57</b>	<b>615,00</b>	<b>30,49</b>
		<b>Ужин (Уплотнённый полдник)</b>					
319	200	Птица тушеная в соусе	7,73	6,91	31,04	250,00	0,43
411	180/10	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03

	60	Хлеб пшеничный	4,74	0,60	28,98	142	0,00
			<b>12,53</b>	<b>7,53</b>	<b>70,01</b>	<b>432,00</b>	<b>0,46</b>
		<b>Итого</b>	<b>45,16</b>	<b>48,93</b>	<b>255,90</b>	<b>1711,00</b>	<b>40,89</b>

## 2 день

№ по Сб Рег	Вес,г	Наименование приема пищи	Пищевые вещества			Ккал	С
			Белки	Жиры	Углеводы		
		<b>Завтрак</b>					
	100	Яблоки	0,4	0,4	9,8	44	10
182	150./5./5	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом сливочным	6,21	5,28	32,79	203,00	0,00
411	180/10	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	30	Хлеб пшеничный	4,74	0,60	28,98	142	0,00
			<b>11,41</b>	<b>6,30</b>	<b>81,56</b>	<b>429,00</b>	<b>10,03</b>
		<b>Завтрак 2</b>					
411	1./180	Кофейный напиток	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	10	Кондитерское изделие	1,23	3,78	7,31	68,00	0,00
		<b>Итого</b>	<b>5,81</b>	<b>7,86</b>	<b>14,89</b>	<b>153,00</b>	<b>2,05</b>
		<b>Обед</b>					
73	180/5	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1,7	4,82	6,69	77	20,03
303	60/40	Тефтели мясные, с соусом сметанным	11,78	12,91	14,19	223,00	1,13
219	130./5	Макаронные изделия отварные с маслом	5,58	4,36	27,25	171,00	0,00
394	180	Компот из сухофруктов	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36
	60	Хлебец докторский	6,60	1,20	33,40	174,00	0,00
			<b>26,06</b>	<b>23,31</b>	<b>106,52</b>	<b>747,00</b>	<b>21,52</b>
		<b>Ужин (Уплотнённый полдник)</b>					

333	70\100	Голубцы ленивые с соусом	10,64	3,27	10,66	168,00	0,34
411	180/10	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	60	Хлебец докторский	6,60	1,20	33,40	174,00	0,00
			<b>17,30</b>	<b>4,49</b>	<b>54,05</b>	<b>382,00</b>	<b>0,37</b>
			<b>60,58</b>	<b>41,96</b>	<b>257,02</b>	<b>1711,00</b>	

### 3 день

№ по Сб	Вес, г	Наименование приема пищи	Пищевые вещества			Ккал	С, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
		<b>Завтрак</b>					
	100	Апельсины	0,9	0,2	8,1	43	7
182	150./5./5	Каша овсяная "Геркулес" с сахаром и маслом сливочным	5,35	2,75	31,95	174,00	0,00
411	180/10	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	15./10./5	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	2,91	10,69	28,90	223,00	0,00
		<b>Итого</b>	<b>9,22</b>	<b>13,66</b>	<b>78,94</b>	<b>480,00</b>	<b>7,03</b>
		<b>Завтрак 2</b>					
390	180	Компот из свежих яблок	0,14	0,14	21,49	88	1,55
	10	Кондитерское изделие	1,23	3,78	7,31	68,00	
		<b>Итого</b>	<b>1,37</b>	<b>3,92</b>	<b>28,80</b>	<b>156,00</b>	<b>1,55</b>
		<b>Обед</b>					
87	180	Суп картофельный с горохом	2,34	2,83	16,64	101,00	12,00
299	70./30	Котлета рубленая мясная, соус сметанный	12,44	9,24	12,56	183	0,12
330	130	Каша гречневая	5,73	4,06	25,76	163,0	0,00
411	180/10	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03

	60	Хлебец докторский	6,60	1,20	33,40	174,00	0,00
		<b>Итого</b>	<b>27,17</b>	<b>17,35</b>	<b>98,35</b>	<b>661,00</b>	<b>12,15</b>
		<b>Ужин (Уплотнённый полдник)</b>					
46	60	Винегрет овощной	0,68	3,04	4,22	47,4	5,12
227	40	Яйцо вареное	2,54	0,00	0,14	31,50	0,00
411	180/10	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	60	Хлебец докторский	6,60	1,20	33,40	174,00	0,00
			<b>9,88</b>	<b>4,26</b>	<b>47,75</b>	<b>292,90</b>	<b>5,15</b>
			<b>47,64</b>	<b>64,07</b>	<b>253,84</b>	<b>1589,90</b>	

#### 4 день

№ по Сб	Вес, г	Наименование приема пищи	вые вещества			Ккал	С, мг
			Белки	Жиры	Углеводы		
		<b>Завтрак</b>					
187	150./5/5	Каша манная с маслом сливочным и сахаром	8,00	6,83	38,63	248,0	1,57
411	180./10	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	60	Хлеб пшеничный	4,74	0,60	28,98	142	0,00
		<b>Итого</b>	<b>12,80</b>	<b>7,45</b>	<b>77,60</b>	<b>430,0</b>	<b>1,60</b>
		<b>Завтрак 2</b>					
411	180/10	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	12	Кондитерское изделие	1,23	3,78	7,31	68,00	
		<b>Итого</b>	<b>1,29</b>	<b>3,80</b>	<b>17,30</b>	<b>108,00</b>	<b>0,03</b>
		<b>Обед</b>					
81	180	Рассольник ленинградский со сметаной	2,00	5,11	16,93	122,00	7,54
306	70./30	Биточки паровые мясные с соусом сметанным	11,59	7,97	7,75	149,00	0,17

219	130./5	Макаронные изделия отварные с маслом	5,58	4,36	27,25	171,00	0,00
240	180	Компот из яблок	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	60	Хлебец докторский	6,60	1,20	33,40	174,00	0,00
		<b>Итого</b>	<b>25,83</b>	<b>18,66</b>	<b>95,32</b>	<b>656,0</b>	<b>7,74</b>
		<b>Ужин (Уплотнённый полдник)</b>					
252	200/30	Запеканка из творога с морковью, сгущ молоко	17,54	12,05	17,15	347,0	0,24
411	200./15	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
			<b>17,60</b>	<b>12,07</b>	<b>27,14</b>	<b>387,0</b>	<b>0,27</b>
		<b>Итого</b>	<b>57,52</b>	<b>41,98</b>	<b>217,36</b>	<b>1581,0</b>	

### 5 день

№по Сб	Вес,г	Наименование приема пищи	вые вещества			Ккал	С
			Белки	Жиры	Углеводы		
		<b>Завтрак</b>					
	100	Яблоки	0,4	0,4	9,8	44	10
182	150./5./5	Каша ячневая молочная с маслом сливочными сахаром	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15
	15./5./5	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	2,91	10,69	28,90	223,00	0,00
411	180/10	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
		<b>Итого</b>	<b>10,89</b>	<b>24,57</b>	<b>50,20</b>	<b>464,00</b>	<b>10,18</b>
		<b>Завтрак 2</b>					
411	1./180	Кофейный напиток	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	12	Кондитерское изделие	1,23	3,78	7,31	68,00	
		<b>Итого</b>	<b>5,81</b>	<b>7,86</b>	<b>14,89</b>	<b>153,00</b>	<b>2,05</b>
		<b>Обед</b>					

	1./15	Огурец свежий, подгарнировка	1,40	2,75	7,40	60,00	3,00
64	180/5	Борщ с картофелем и сметаной	2,69	2,84	17,14	105,00	8,25
319	200	Птица тушёная с овощами в соусе сметанном	11,94	8,64	20,83	308,00	9,24
411	180/10	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	60	Хлебец докторский	6,60	1,20	33,40	174,00	0,00
		<b>Итого</b>	<b>22,69</b>	<b>15,45</b>	<b>88,76</b>	<b>687,00</b>	<b>20,52</b>
		<b>Ужин(Уплотнённый полдник)</b>					
101	1./150	Суп молочный с крупой	18,66	13,86	18,84	425,50	0,18
411	180/10	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	60	Хлеб пшеничный	4,74	0,60	28,98	142	0,00
			<b>23,46</b>	<b>14,48</b>	<b>57,81</b>	<b>607,50</b>	<b>0,21</b>
		<b>Итого</b>	<b>62,85</b>	<b>62,36</b>	<b>211,66</b>	<b>1911,50</b>	

### 6 день

№по Сб	Вес,г	Наименование приема пищи	Пищевые вещества			Ккал	С
			Белки	Жиры	Углеводы		
		<b>Завтрак</b>					
	100	Апельсины	0,9	0,2	8,1	43	7
182	150./5./5	Каша пшённая с сахаром и маслом	5,67	5,28	37,44	220	0,00
411	180/10	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	60	Хлеб пшеничный	4,74	0,60	28,98	142	0,00
			<b>11,37</b>	<b>6,10</b>	<b>84,51</b>	<b>445</b>	<b>7,03</b>
		<b>Завтрак 2</b>					
394	180	Компот из сухофруктов	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36
	12	Кондитерское изделие	1,23	3,78	7,31	68,00	
		<b>Итого</b>	<b>1,63</b>	<b>3,80</b>	<b>32,30</b>	<b>170,00</b>	<b>0,36</b>

		<b>Обед</b>						
86	180	Суп картофельный с крупой (перл)		2,51	2,79	17,00	103,00	8,25
299	70	Шницель рубленый мясной		5,50	11,95	0,20	210,00	0,00
339	130	Картофельное пюре		2,70	6,08	14,99	129,00	12,45
411	180/10	Чай с сахаром		0,06	0,02	9,99	40	0,03
	60	Хлебец докторский		6,60	1,20	33,40	174,00	0,00
				<b>17,37</b>	<b>22,04</b>	<b>75,58</b>	<b>656</b>	<b>20,73</b>
		<b>Ужин (Уплотнённый полдник)</b>						
55	50	Икра свекольная		2,35	4,60	12,30	100,10	6,70
229	150	Омлет натуральный		7,52	13,46	1,51	157,00	0,15
411	180/10	Чай с сахаром		0,06	0,02	9,99	40	0,03
	60	Хлебец докторский		6,60	1,20	33,40	174,00	0,00
				<b>16,53</b>	<b>19,28</b>	<b>57,20</b>	<b>471</b>	<b>6,88</b>
				<b>46,90</b>	<b>51,22</b>	<b>249,59</b>	<b>1742</b>	

### 7 день

№по Сб Рец.	Вес,г	Наименование приема пищи	Пищевые вещества			Ккал	С	
			Белки	Жиры	Углеводы			
		<b>Завтрак</b>						
182	150./5./5	Каша овсяная "Геркулес" с сахаром и маслом сливочным		5,35	2,75	31,95	174,00	0,00
414	180	Кофейный напиток		2,85	2,41	14,36	91	1,17
	60	Хлеб пшеничный		4,74	0,60	28,98	142	0,00
		<b>Итого</b>		<b>12,94</b>	<b>5,76</b>	<b>75,29</b>	<b>407,00</b>	<b>1,17</b>
		<b>Завтрак 2</b>						
411	180/10	Чай с сахаром		0,06	0,02	9,99	40	0,03
	12	Кондитерское изделие		1,23	3,78	7,31	68,00	



		<b>Итого</b>	<b>1,29</b>	<b>3,80</b>	<b>17,30</b>	<b>108,00</b>	<b>0,03</b>
		<b>Обед</b>					
83	180	Суп картофельный	2,34	2,83	16,64	101,00	12,00
303	60\60	Тефтели мясные, соус сметанный	12,54	12,72	11,21	209,00	0,61
330	130	Каша гречневая рассыпчатая	5,73	4,06	25,76	163,00	0,00
240	180	Напиток клюквенный	0,14	0,14	21,49	88,0	1,55
	60	Хлебц докторский	6,60	1,20	33,40	174,00	0,00
		<b>Итого</b>	<b>27,35</b>	<b>20,95</b>	<b>108,50</b>	<b>735,00</b>	<b>14,16</b>
		<b>Ужин (Уплотнённый полдник)</b>					
286	150./20	Оладьи со сгущенным молоком	5,18	2,76	36,07	390,00	0,03
420	180	Молоко кипяченое	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05
		<b>Итого</b>	<b>9,76</b>	<b>6,84</b>	<b>43,65</b>	<b>475,00</b>	<b>2,08</b>
			<b>51,34</b>	<b>37,35</b>	<b>226,09</b>	<b>1725,0</b>	

### 8 день

№по Сб	Вес,г	Наименование приема пищи	Пищевые вещества			Ккал	С
			Белки	Жиры	Углеводы		
		<b>Завтрак</b>					
182	150/5/.5	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным, сахаром	5,43	4,23	38,27	213,00	0,00
411	180/10	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	60	Хлеб пшеничный	4,74	0,60	28,98	142	0,00
		<b>Итого</b>	<b>10,23</b>	<b>4,85</b>	<b>77,24</b>	<b>395,00</b>	<b>0,03</b>
		<b>Завтрак 2</b>					
411	180	Сок натуральный	0,06	0,02	9,99	40	0,03

		<b>Итого</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>9,99</b>	<b>40,00</b>	<b>0,03</b>
		<b>Обед</b>					
94	180	Суп -лапша домашняя	2,21	5,07	11,92	102,00	0,50
271	70./30	Котлета рыбная запеченная ,соус сметанный	10,64	3,37	7,67	200,00	0,34
339	130	Картофельное пюре	3,64	4,3	36,67	137	0,00
394	180	Компот из сухофруктов	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36
	60	Хлебец докторский	6,60	1,20	33,40	174,00	0,00
		<b>Итого</b>	<b>23,49</b>	<b>13,96</b>	<b>114,65</b>	<b>715,00</b>	<b>1,20</b>
		<b>Ужин (Уплотнённый полдник)</b>					
250	150./20	Пудинг из творога с рисом , повидло	14,83	10,86	15,31	218,00	0,19
411	180/10	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03
			<b>14,89</b>	<b>10,88</b>	<b>25,30</b>	<b>258,00</b>	<b>0,22</b>
		<b>Итого</b>	<b>48,67</b>	<b>29,71</b>	<b>227,18</b>	<b>1408,00</b>	

### 9 день

№по Сб	Вес,г	Наименование приема пищи	Пищевые вещества			Ккал	С
			Белки	Жиры	Углеводы		
	10	Сыр порционный	2,32	2,95	0	36	0,07
187	150./5./5	Каша гречневая с маслом сливочным и сахаром	8,00	6,83	38,63	248,0	1,57
411	180/10	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	60	Хлеб пшеничный	4,74	0,60	28,98	142	0,00
			<b>15,12</b>	<b>10,40</b>	<b>77,60</b>	<b>466,00</b>	<b>1,67</b>
		<b>Завтрак 2</b>					
411	180/10	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	12	Кондитерское изделие	1,23	3,78	7,31	68,00	

		<b>Итого</b>	<b>1,29</b>	<b>3,80</b>	<b>17,30</b>	<b>108,00</b>	<b>0,03</b>
		<b>Обед</b>					
21	180/5	Рассольник ленинградский со сметаной	2,00	5,11	16,93	122,00	7,54
299	70	Шницель рубленый мясной	5,50	11,95	0,20	110,00	0,00
362	130	Рагу овощное	2,72	3,89	5,29	67	49,80
411	180/10	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	60	Хлебец докторский	6,60	1,20	33,40	174,00	0,00
			<b>16,88</b>	<b>22,17</b>	<b>65,81</b>	<b>513,00</b>	<b>57,37</b>
		<b>Ужин (Уплотнённый полдник)</b>					
101	1./150	Суп молочный с вермишелью	18,66	13,86	18,84	424,50	0,18
	60	Хлеб пшеничный	4,74	0,60	28,98	142	0,00
411	180/10	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
			<b>23,46</b>	<b>14,48</b>	<b>57,81</b>	<b>606,50</b>	<b>0,21</b>
		<b>Итого</b>	<b>56,75</b>	<b>50,85</b>	<b>218,52</b>	<b>1693,50</b>	

### 10 день

№ по Сб	Вес, г	Наименование приема пищи	Пищевые вещества			Ккал	С
			Белки	Жиры	Углеводы		
		<b>Завтрак</b>					
	100	Апельсины	0,9	0,2	8,1	43	7
182	150/5./5	Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом сливочным	3,05	0,44	36,92	164,00	
411	180/10	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	60	Хлеб пшеничный	4,74	0,60	28,98	142	0,00
			<b>7,85</b>	<b>1,06</b>	<b>75,89</b>	<b>346,00</b>	<b>0,03</b>
		<b>Завтрак 2</b>					
414	180	Кофейный напиток	2,85	2,41	14,36	91	1,17

	12	Кондитерское изделие	1,23	3,78	7,31	68,00	
		<b>Итого</b>	<b>4,08</b>	<b>6,19</b>	<b>21,67</b>	<b>159,00</b>	<b>1,17</b>
		<b>Обед</b>					
64	180/5	Борщ с картофелем со сметаной	1,63	4,00	11,29	88,00	7,03
306	70./30	Биточки паровые мясные, соус сметанный	11,59	7,97	7,75	149,00	0,17
219	130./5	Макаронные изделия отварные с маслом	5,58	4,36	27,25	171,00	0,00
394	180	Компот из сухофруктов	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36
	60	Хлебец докторский	6,60	1,20	33,40	174,00	0,00
			<b>25,80</b>	<b>17,55</b>	<b>104,68</b>	<b>684,00</b>	<b>7,56</b>
		<b>Ужин (Уплотнённый полдник)</b>					
252	200./20	Запеканка из творога с морковью, сгущённое молоко	17,54	12,05	17,15	347,0	0,24
411	200/15	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40	0,03
			<b>17,60</b>	<b>12,07</b>	<b>27,14</b>	<b>387,00</b>	<b>0,27</b>
			<b>55,33</b>	<b>36,87</b>	<b>229,38</b>	<b>1576,00</b>	

Разработал технолог \_\_\_\_\_

