



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ Дмитриево Помряскинской СШ

Ю.А.Дубровская

Приказ № 400 «22» августа 2023 г.

### **Циклическое меню**

**для организации питания воспитанников от 1 до 7-ми лет  
муниципальной бюджетной общеобразовательной организации  
Дмитриево Помряскинская средняя школа  
муниципального образования «Старомайский район»  
Ульяновской области (дошкольная группа с.Кременки)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,13	8,18	27,32	207,24	189
	Сыр порционный	15	3,45	4,45	0	54,5	б/н
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	б/н
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	432
	Батон	40	2,3	0,9	15,4	78,6	б/н
Итого за завтрак		465	13,43	18,98	65,17	484,84	
Обед	Салат из помидор и огурцов с репчатым луком и маслом растительным	60	0,98	7,13	3,8	94,3	21
	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	2,3	6,5	14,4	10,5	27/04
	Биточки рыбные (паровые)	70	9,6	6,3	6,4	120,2	240
	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141,0	335
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	71,4	б/н
Итого за обед		730	18,88	25,43	91,4	668,4	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,4	113,0	434
	Булочка «Веснушка»	60	4,32	3,6	32,64	82,4	471
Итого за полдник		260	10,42	8,9	42,74	295,4	
Итого за день:		1455	42,73	53,61	199,31	1448,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,15	8,32	28,51	209,88	189/2
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	б/н
	Батон	40	2,3	0,9	15,4	78,6	б/н
Итого за завтрак		450	10,4	15,87	68,76	459,98	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	6,06	4,44	76,2	35
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,9	2,8	20	121	100
	Овощи тушеные	150	3,4	5,7	14	124	338
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	71,4	б/н
Итого за обед		710	11,16	14,96	84,04	523,6	
Полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	80/25	18,62	9,52	6,94	232,1	224
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45	430
Итого за полдник		255	18,77	9,6	28,19	277,4	
Итого за день:		1415	40,33	40,43	181,89	1260,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200/5	6,73	9,9	24,95	215,16	189/3
	Кисель из концентрата	200	0,07	0	21,7	108,0	233/04
	Сыр порционный	15	3,45	4,45	0	54,5	б/н
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	б/н
	Батон	40	2,3	0,9	15,4	78,6	б/н
Итого за завтрак		465	11,6	19,4	62,1	493,76	
Обед	Винегрет с растительным маслом	60	1,61	5,19	8,14	91,51	2
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/20	3,13	4,43	5,62	74,52	83
	Плов с курицей	180	10,57	7,2	32,57	262,3	180/04
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	71,4	б/н
Итого за обед		760	18,21	17,22	92,83	630,73	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,4	113,0	434
	Фрукт	90	1,4	0,5	18,9	86,4	б/н
Итого за полдник		290	7,5	5,8	29,0	199,4	
Итого за день:		1515	38,31	42,42	183,93	1323,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,39	9,11	32,21	241,56	189/1
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,0	433
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	б/н
	Батон	40	2,3	0,9	15,4	78,6	б/н
Итого за завтрак		450	12,64	16,66	72,46	491,66	
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,6	3,0	4,8	79,8	71
	Суп картофельный с клецками	250/10	3,74	2,97	19,97	121,68	92
	Каша гречневая	150	4,8	1,18	1,96	135,00	257/94
	Кнели из кур (паровые)	55	17,6	19,6	3,4	260,2	319
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	71,4	б/н
Итого за обед		775	29,64	27,15	76,69	799,08	
Полдник	Сок фруктовый/напиток витаминизированный	200	6,15	2,25	3,9	171,0	б/н
	Сырники из творога с маслом сливочным	90/10	17,4	20,9	19,4	336,2	219
Итого за полдник		300	23,55	23,15	23,3	507,2	
Итого за день:		1525	65,83	66,96	172,39	1797,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» с маслом сливочным, жидкая	250/5	6,73	9,9	24,95	215,16	189/3
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	432
	Сыр порционный	15	3,45	4,45	0	54,5	б/н
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	б/н
	Батон	40	2,3	0,9	15,4	78,6	б/н
Итого за завтрак		515	14,03	20,7	62,8	492,76	
Обед	Салат «Витаминный»	60	1,5	4,5	10,83	88,33	15
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	2,81	4,47	17,47	121,68	91
	Жаркое по-домашнему	220	23,5	24,1	20,3	392,8	258
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	71,4	б/н
Итого за обед		770	30,71	33,47	95,1	805,21	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,4	113,0	434
	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	б/н
Итого за полдник		220	6,7	6	25,6	183,8	
Итого за день:		1525	51,44	48,24	183,5	1481,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	8,98	9,37	35,51	262,68	184
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,0	433
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	б/н
	Батон	40	2,3	0,9	15,4	78,6	б/н
Итого за завтрак		500	14,23	16,92	75,76	512,78	
Обед	Салат из помидор и огурцов с репчатым луком и маслом растительным	60	0,98	7,13	3,8	94,3	21
	Суп из овощей со сметаной	250/5	3,06	4,28	10,4	92,82	95
	Кнели из кур (паровые)	55	17,6	19,6	3,4	260,2	319
	Макароны отварные	150	3,85	4,17	30,8	160,57	194/04
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	71,4	б/н
Итого за обед		770	28,39	35,58	94,9	810,29	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,4	113,0	434
	Сырники из творога с маслом сливочным	90/10	17,4	20,9	19,4	336,2	219
Итого за полдник		300	23,5	25,3	29,5	449,2	
Итого за день:		1570	66,12	78,7	200,16	1772,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	6,55	8,33	35,9	241,11	84/4
	Кисель из концентрата	200	0,07	0	21,7	108,0	233/04
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	б/н
	Батон	40	2,3	0,9	15,4	78,6	б/н
Итого за завтрак		445	8,97	13,38	73,05	465,21	
Обед	Салат из моркови с маслом растительным	60	1,21	7,09	9,69	105,92	17
	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200/14	2,3	6,5	14,4	110,5	27,07
	Ткфтели из говядины в молочном соусе	60/40	9,3	16,5	12,6	234,9	283
	Пюре гороховое	105	23,1	5,12	50,84	328,18	108/4
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	71,4	б/н
Итого за обед		729	38,81	35,61	134,03	981,9	
Полдник	Макароны запеченные с сыром	170	9,3	15,46	35,5	319,64	211
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45,0	430
Итого за полдник		320	9,45	15,54	46,75	364,64	
Итого за день:		1194	57,23	64,53	253,83	1811,75	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,7	4,9	21,7	155,00	112
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	432
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	б/н
	Батон	40	2,3	0,9	15,4	78,6	б/н
Итого за завтрак		495	9,55	11,25	59,55	378,1	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	6,06	4,44	76,2	35
	Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	6,66	4,68	19,34	146,64	99
	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141,0	335
	Котлета рыбная рубленая запеченная	70	9,3	6,8	10,5	139,6	239
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	71,4	б/н
Итого за обед		790	22,92	23,34	101,08	705,84	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,4	113,0	434
	Фрукт	90	1,4	0,5	18,9	86,4	б/н
Итого за полдник		290	4,5	5,8	29	199,4	
Итого за день:		1575	39,97	40,39	189,63	1283,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,15	8,32	28,51	209,88	189/2
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433
	Сыр порционный	15	3,45	4,45	0	54,5	б/н
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	б/н
	Батон	40	2,3	0,9	15,4	78,6	б/н
Итого за завтрак		465	13,85	20,32	68,76	511,48	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1,0	3,0	5,8	53,9	72
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	2,81	4,47	17,47	121,68	91
	Голубцы ленивые	200	17,9	22,5	15,4	337,0	306
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	71,4	б/н
Итого за обед		770	24,61	30,37	85,17	714,98	
Полдник	Запеканка творожная со сгущенным молоком	80/25	18,62	9,52	6,94	232,1	224
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45	430
Итого за полдник		255	18,77	9,6	28,19	277,4	
Итого за день:		1490	57,23	60,29	182,12	1506,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,39	9,11	32,21	241,56	189/1
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	432
	Сыр порционный	15	3,45	4,45	0	54,5	б/н
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	б/н
	Батон	40	2,3	0,9	15,4	78,6	б/н
Итого за завтрак		465	14,69	19,91	70,06	517,16	
Обед	Винегрет с растительным маслом	60	1,61	6,19	8,14	91,51	2
	Суп картофельный с клецками	250/10	3,74	2,97	19,97	121,68	92
	Каша гречневая	150	4,8	1,18	1,96	135,00	257/94
	Биточки, рубленые из птицы запеченные	50	12,4	14,5	5,1	200,5	315
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	14,8	71,4	б/н
Итого за обед		790	25,73	25,07	22,95	764,69	
Полдник	Булочка «Веснушка»	60	4,32	3,6	32,64	82,4	471
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45	430
Итого за полдник		210	4,77	3,98	43,89	227,4	
Итого за день:		1465	44,89	48,63	196,9	1511,25	
Итого за весь период		15023	504,05	544,21	1943,66	15198,69	
Среднее значение за период		1800	54	60	261	1800	