

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Дмитриево Помрякинская СШ

Ю.А.Дубровская

Приказ № 400 «22» августа 2023 г.



**Циклическое меню**

**для организации питания воспитанников от 3-х до 7-ми лет  
муниципальной бюджетной общеобразовательной организации  
Дмитриево Помрякинская средняя школа  
муниципального образования «Старомайский район»  
Ульяновской области (дошкольная группа с.Дм.Помрякино)**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша пшенная с маслом сливочным	150/4	5,07	7,81	19,39	168,8	70
	Какао	150	3,18	3,38	18,5	119,23	397
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,64	12,55	64,32	147
	Масло сливочное	4	0,32	4,1	0,04	33,92	149
Итого за завтрак		334	10,17	15,93	50,48	386,27	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	20,2	92	134
Итого за второй завтрак		200	0,7	0,2	20,2	92	
Обед	Винегрет	45	0,6	3,7	3,46	49,6	45
	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	150/9	1,05	1,73	3,14	43,38	67
	Плов из отварной птицы	145	12,74	13,58	23,42	265,88	304
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	150	0,15	0	17,5	68	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,1	75,6	148
Итого за обед		530	17,18	19,49	63,62	502,46	
Уплотненный	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	368абг

полдник	Картофель тушеный в соусе	140	2,78	7,71	21,22	161,2	133
	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	21	136
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,64	14,76	70,5	147
Итого за полдник		420	4,93	8,75	56,28	296,7	
Итого за день:		1484	32,98	44,37	190,58	1277,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/4	4,53	7,47	23,49	179,5	72
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,8	16,75	115,75	395
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,64	12,55	64,32	147
	Сыр порционный	10	2,6	4,08	0	45,2	29
Итого за завтрак		340	11,07	14,99	52,79	404,77	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	3,74	3,75	6,3	76	401абв
	Вафли	20	0,58	0,66	15,5	78,83	152
Итого за второй завтрак		170	4,32	4,41	21,8	154,83	
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	45	0,56	3,41	2,8	45,8	21/04
	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	150/9	1,26	3,07	9,96	72,45	76
	Котлета из говядины	60	9,31	7,06	16,8	96	282
	Рагу овощное	125	3,12	4,23	12,03	105,26	59
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	150	0,15	0	17,5	68	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,76	75,6	148
Итого за обед		570	17,04	18,25	76,85	463,11	
Уплотненный	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	368абг

полдник	Каша рассыпчатая с овощами	160	8,29	4,46	37,2	222	166
	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	21	136
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,64	14,76	70,5	147
Итого за полдник		440	10,44	5,5	72,26	357,5	
Итого за день:		1520	42,87	43,15	223,7	1380,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша гречневая молочная	150/4	5,23	7,81	18,75	166,78	66
	Какао	150	3,18	3,38	18,5	119,23	397
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,64	14,76	70,5	147
	Масло сливочное	4	0,32	4,1	0,04	33,92	149
Итого за завтрак		334	10,33	15,93	52,05	390,43	
Второй завтрак	Кисель	150	0,05	0	15,9	81	122
	Печенье	20	2	2,87	15,2	117,5	151
Итого за второй завтрак		170	2,05	2,87	31,1	193,5	
Обед	Салат из моркови с яблоком	45	0,41	4,57	3,71	57,65	40
	Суп полевой на м/к бульоне	150/9	1,21	0,81	6,6	46,04	39
	Жаркое по-домашнему	160	10,51	5,02	17,4	192,94	276
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	150	0,15	0	17,5	68	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,76	75,6	148
Итого за обед		545	14,92	10,88	62,97	440,23	
Уплотненный полдник	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	368абг
	Ватрушка с творогом	130	15,19	14,75	32,94	345,26	140

	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>21</b>	<b>136</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,6</b>	<b>0,64</b>	<b>14,76</b>	<b>70,5</b>	<b>147</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>410</b>	<b>17,34</b>	<b>15,79</b>	<b>68</b>	<b>480,76</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1461</b>	<b>44,64</b>	<b>45,43</b>	<b>214,12</b>	<b>1509,92</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Каша манная с маслом сливочным	150/4	5,17	7,4	20,2	168,12	132
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,8	16,75	115,75	395
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,64	14,76	70,5	147
	Масло сливочное	4	0,32	4,1	0,04	33,92	149
Итого за завтрак		334	9,43	14,94	51,75	388,29	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	20,2	92	134
	Вафли	20	0,58	0,66	15,5	78,83	152
Итого за второй завтрак		220	1,28	0,86	35,7	170,83	
Обед	Салат из белокочанной капусты	45	0,63	2	3,89	38,2	20
	Борщ на м/к со сметаной	150/9	1,7	4,88	10,82	82,9	30
	Гуляш из говядины	60	11,57	12,36	2,38	123	277
	Макароны отварные	120	4,41	3,61	21,25	134,76	204
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	150	0,15	0	17,5	68	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,76	75,6	148
Итого за обед		565	21,1	23,33	73,6	522,46	
Уплотненный	Запеканка рыбная с рисом	140	7,33	7,63	5,82	137,79	70



<b>полдник</b>							
	<b>Фрукт</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>368абг</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>21</b>	<b>136</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,6</b>	<b>0,64</b>	<b>14,76</b>	<b>70,5</b>	<b>147</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>420</b>	<b>9,48</b>	<b>8,67</b>	<b>40,88</b>	<b>273,29</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1539</b>	<b>41,29</b>	<b>47,8</b>	<b>201,93</b>	<b>1354,87</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» с маслом сливочным	150/4	6,22	9,9	21,68	194,79	69
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,8	16,75	115,75	395
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,64	14,76	70,5	147
	Сыр порционный	10	2,6	4,08	0	45,2	29
Итого за завтрак		340	12,76	17,42	53,19	426,24	
Второй завтрак	Кисель	150	0,05	0	15,9	81	122
	Вафли	20	0,58	0,66	15,5	78,83	152
Итого за второй завтрак		170	0,63	0,66	31,4	159,83	
Обед	Салат витаминный	45	0,57	3,21	5,77	70,97	7
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150/9	2,56	3,38	8,35	82,9	34
	Тефтели из говядины («ёжики»)	60	7,83	11,56	8,07	167,64	154
	Капуста тушеная	110	1,84	2,8	8,37	66,72	336
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	150	0,15	0	17,5	68	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,76	75,6	148
Итого за обед		555	15,59	21,43	65,82	531,83	
Уплотненный	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	368абг

полдник	Омлет натуральный	150	7,2	10,99	1,99	135,99	153
	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	21	136
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,64	14,76	70,5	147
Итого за полдник		430	9,35	12,03	37,05	271,49	
Итого за день:		1495	38,33	51,54	187,46	1389,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом сливочным	200/4	6,32	10,18	26,34	223,16	68
	Какао	150	3,18	3,38	18,5	119,23	397
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,64	14,76	70,5	147
	Масло сливочное	4	0,32	4,1	0,04	33,92	149
Итого за завтрак		384	11,42	18,3	59,64	446,81	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	20,2	92	134
	Печенье	20	2	2,87	15,2	117,5	151
Итого за второй завтрак		220	2,7	3,07	35,4	209,5	
Обед	Винегрет	45	0,6	3,7	3,46	49,6	45
	Суп с клецками на курином бульоне	150/20	1,23	1,68	7,54	51,9	45м
	Ленивые голубцы	130	8,77	8,78	11,21	159,85	94
	Соус томатный	30	0,36	0,9	2,93	21,36	364
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	150	0,15	0	17,5	68	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,76	75,6	148
Итого за обед		545	13,75	15,54	60,4	426,31	
Уплотненный	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	368абг

полдник	Макаронные изделия с овощами	150	4,52	4,72	28,55	201,87	195
	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,50	21	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,64	14,76	70,5	147
Итого за полдник		430	9,61	8,12	74,89	385,81	
Итого за день:		1604	46,95	47,23	244,33	1554,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша пшенная с маслом сливочным	150/4	5,07	7,81	19,39	168,8	70
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,8	16,75	115,75	395
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,64	14,76	70,5	147
	Сыр порционный	10	2,6	4,08	0	45,2	29
Итого за завтрак		340	11,61	15,33	50,9	400,25	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	3,74	3,75	6,3	76	401абв
	Выпечка	30	2,13	1,91	12	75	473/447/182
Итого за второй завтрак		180	5,87	5,66	18,3	151	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	45	0,49	2,12	2,55	31,05	20м
	Щи на м/к бульоне, со сметаной	150/9	1,05	1,73	3,14	43,38	67
	Биточки из говядины	60	9,31	7,06	16,08	96	282
	Рис отварной	100	2,42	3,57	24,45	139,8	315
	Соус томатный	30	0,36	0,9	2,93	21,36	364
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	150	0,15	0	17,5	68	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,76	75,6	148
Итого за обед		575	16,42	15,86	85,13	475,19	

<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Фрукт</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>368абг</b>
	<b>Каша рассыпчатая с овощами</b>	<b>160</b>	<b>8,29</b>	<b>4,46</b>	<b>37,2</b>	<b>202</b>	<b>166</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>21</b>	<b>136</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,6</b>	<b>0,64</b>	<b>14,76</b>	<b>70,5</b>	<b>147</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>430</b>	<b>10,44</b>	<b>5,5</b>	<b>72,26</b>	<b>357,5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1525</b>	<b>44,34</b>	<b>42,35</b>	<b>226,59</b>	<b>1383,94</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160/4	5,23	5,04	16,41	132,84	93
	Какао	150	3,18	3,38	18,5	119,23	397
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,64	12,55	64,32	147
	Масло сливочное	4	0,32	4,1	0,04	33,92	149
Итого за завтрак		344	10,33	13,16	47,5	350,31	
Второй завтрак	Кисель	150	0,05	0	15,9	81	122
	Выпечка	30	2,13	1,91	12	75	473/447/182
Итого за второй завтрак		180	2,18	1,91	27,9	154	
Обед	Салат из моркови с изюмом	45	0,64	3,18	10	65,29	15м
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,07	3,21	9,67	79,95	81
	Мясо тушеное с овощами в соусе	130	9,5	7,8	6,5	134,11	274
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	150	0,15	0	17,5	68	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,76	75,6	148
Итого за обед		515	16	14,67	61,43	422,95	
Уплотненный полдник	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	368абг
	Сырники из творога с джемом	160	16,19	14,75	32,94	345,26	231



	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>21</b>	<b>136</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>1,6</b>	<b>0,64</b>	<b>14,76</b>	<b>70,5</b>	<b>147</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>440</b>	<b>18,34</b>	<b>15,79</b>	<b>68</b>	<b>480,76</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1479</b>	<b>46,85</b>	<b>45,53</b>	<b>204,83</b>	<b>1409,02</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Каша манная молочная	150/4	5,17	7,4	20,2	168,12	132
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2,8	16,75	115,75	395
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,64	12,55	64,32	147
	Масло сливочное	4	0,32	4,1	0,04	33,92	149
Итого за завтрак		334	9,43	14,94	49,54	382,11	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	20,2	92	134
	Вафли	20	0,58	0,66	15,5	78,83	152
Итого за второй завтрак		220	1,28	0,86	35,7	170,83	
Обед	Салат из белокочанной капусты	45	0,63	2	3,89	38,2	20
	Суп «Харчо» на курином бульоне	150/9	3,93	4,9	16,84	120,88	277
	Картофельная запеканка с отварным мясом кур	160	12,3	12,52	21,4	227,91	97
	Соус томатный	30	0,36	0,9	2,93	21,36	364
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	150	0,15	0	17,5	68	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	10,26	75,6	148
Итого за обед		575	20,01	20,8	72,82	551,95	
Уплотненный	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	368абг

полдник	Рыба, запеченная в омлете	130	10	5,54	3,33	121	70
	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	21	136
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,64	14,76	70,5	147
Итого за полдник		410	12,15	6,58	38,39	256,5	
Итого за день:		1539	42,87	43,18	196,45	1361,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/4	4,53	7,47	23,49	179,5	72
	Какао	150	3,18	3,38	18,5	119,23	397
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,64	14,76	70,5	147
	Сыр порционный	10	2,6	4,08	0	45,2	29
Итого за завтрак		340	11,91	15,57	56,75	414,43	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	20,2	92	134
Итого за второй завтрак		200	0,7	0,2	20,2	92	
Обед	Салат витаминный	45	0,57	3,21	5,77	70,97	7
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	150	1,62	1,09	10,29	64,3	82
	Суфле из отварной курицы	60	16,31	21,5	1,51	316,56	112
	Гороховое пюре	100	2,45	0,8	25,4	148,5	60
	Соус томатный	30	0,36	0,9	2,93	21,36	364
	Компот из сухофруктов «С» витаминизированный	150	0,15	0	17,5	68	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,76	75,6	148
Итого за обед		575	24,1	27,98	81,16	765,29	

Уплотненный полдник	Фрукт		0,4	0,4	9,8	44	368абг
	Омлет натуральный	150	7,2	10,99	1,99	135,99	153
	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	21	136
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,64	12,55	64,32	147
Итого за полдник		330	9,35	12,03	34,84	265,31	
Итого за день:		1445	46,06	55,78	192,95	1537,03	
Среднее значение за период:		1500	42	47	203	1400	