

УТВЕРЖДАЮ.

Директор школы \_\_\_\_\_ Н.И.Ерохова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ГРУППЫ ДОШКОЛЬНИКОВ  
МБОУ «КРАСНООКТЯБРЬСКАЯ СШ»

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

1-й день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>завтрак</b>											
42	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,0	36,4	88,0	3,5	50,0	0,1	0,0
168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная гречневая	210	6,21	5,28	32,79	203	12,20	98,1	147,7	3,32	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0
Пр 1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0
41	Масло сливочное порциями	10	0,0	8,2	0,1	75,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0
<b>Второй завтрак</b>											
847	Фрукт яблоко	100	0,4	0,0	9,8	47,0	10,0	0,0	75,8	2,2	0,03
<b>Обед</b>											
38	Салат из белокачанной капусты	<b>100</b>	0,64	0,10	5,17	<b>24,24</b>	0,03	0,03	3,75	14,56	0,64
44	Суп картофельный с макаронными изделиями	<b>250</b>	2,5	5,8	18,98	<b>137,82</b>	0,1	0,05	15,1	17,72	0,9
315	Рагу из овощей	<b>150</b>	3,64	5,37	36,67	<b>210</b>	0,025	0,019	0	1,35	0,52
608	Биточки (ф)	800	12,44	9,24	12,56	183,0	35,0	25,7	133,1	12,00	0,11
376	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,44	0,02	27,76	<b>113</b>	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,19	0,49	20,43	<b>103</b>	0,045	0,03	0	9	0,76
1	Хлеб ржаной	<b>30</b>	2,34	0,54	19,93	<b>96</b>	0,006	0,058	0	13,05	0,9
<b>полдник</b>											
	Кисель										
пр	Печенье	<b>30</b>	6,48	13,66	23,80	<b>252,00</b>	0,06	0,04	0,13	40,73	0,43

Второй день

Ж	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		
	завтрак												
41	Масло сливочное порциями	10	0.0	8.2	0.1	75.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0		
438	Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	114.2	19.5	260.5	2.96	0.1		
951	Кофейный напиток на молоке	200	0	2.7	25.9	89.25	145	4	50	0.1	0.04		
пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0		
	<b>Второй завтрак</b>												
847	Фрукт апельсин	100	0.6	0.0	57.5	48.0	12.0	2.0	28.0	1.5	0.06		
	<b>Обед</b>												
81	Суп картофельный с бобовыми	<b>250</b>	5,49	5,27	16,32	<b>135</b>	0,22	0,07	5,81	38,07	2,02		
298	Плов из птицы	<b>100</b>	19,4	12,4	27,9	<b>301,1</b>	0,11	0,2	27,5	82,5	2,2		
376	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,44	0,02	27,76	<b>113</b>	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24		
1	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,19	0,49	20,43	<b>103</b>	0,045	0,03	0	9	0,76		
1	Хлеб ржаной	<b>30</b>	2,34	0,54	19,93	<b>96</b>	0,006	0,058	0	13,05	0,9		
	<b>полдник</b>												
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,20	0,014,0	14,0	28,0	28,0	6,0	0,00	0,00	0,40	0.4
пр	Пряники	<b>30</b>	1.31	5.16	0.2	<b>108.6</b>	0.2	0.5	5.56	134	0		

## 3-й день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	0,1449	0,10	0	14,82	4,56
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	14.2	2.4	0	0.36	0
пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0
41	Маггелинненнопорциями	100	000	822	001	756.0	1.0.0	000	200	000	000
<b>Второй завтрак</b>											
847	Фрукт банан	100	0.8	0.0	70.5	49.0	16.0	6.0	48.0	0.5	0.05
<b>Обед</b>											
11	Салат из свеклы отварной	100	0,7	4,3	4,7	60,5	0,013	0,2	10,9	25,8	0,6
44	Суп крестьянский с крупой	200	4,7	2,4	12,7	91,0	0,12	0,1	12,4	60,3	1,3
694	Пюре картофельное	200	0	22.3	27	215.0	29.4	1.35	0.8	2.09	0.06
255	Котлеты рыбные п\ф	100	13.3	4.7	9.59	133.75	53.38	30.0	183.5	0.74	0.09
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
1	Хлеб ржаной	30	2,34	0,54	19,93	96	0,006	0,058	0	13,05	0,9
<b>полдник</b>											
пр	Печенье	300	66.88	13.66	23.80	233.00	0.066	0.04	0.13	40.33	0.43
пр	сок	200	0	4.1	10.3	86.6	0.06	0	5.69	10	0.2

## 4-й день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	завтрак										
219	Сырники из творога	150	1.01	8.85	22	250.25	169.87	17.27	5.67	0	0
41	Масло сливочное порциями	10	0.0	8.2	0.1	75.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0
382	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	122.0	14.0	90.0	0.56	0.04
	<b>Второй завтрак</b>										
847	Фрукт яблоко	100	0.4	0.0	9.8	47.0	10.0	0.0	75.8	2.2	0.03
	<b>Обед</b>										
10	Салат из белокачанной капусты	<b>50</b>	1,7	3,1	3,75	<b>50,1</b>	0,06	0,03	6,7	12,8	0,411
87	Рассольник ленинградский	<b>200</b>	8,60	8,40	14,33	<b>167</b>	1,0	0,145	9,11	45,3	1,26
206	Картофель и овощи тушеные	<b>150</b>	3,5	6,4	22,2	<b>158,3</b>	0,15	0,1	24,3	49,6	1,1
608	Блюдо из овощей	<b>800</b>	<b>12,44</b>	<b>9,24</b>	<b>12,56</b>	<b>188,00</b>	<b>3,50</b>	<b>2,57</b>	<b>133,1</b>	<b>12,00</b>	<b>0,1</b>
376	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,44	0,02	27,76	<b>113</b>	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,19	0,49	20,43	<b>103</b>	0,045	0,03	0	9	0,76
1	Хлеб ржаной	<b>30</b>	2,34	0,54	19,93	<b>96</b>	0,006	0,058	0	13,05	0,9
	<b>полдник</b>										
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,20	0,014	14,0	28,0	28,0	6,0	0,00	0,00
пр	Печенье	<b>30</b>	6,48	13,66	23,80	<b>252,00</b>	0,06	0,04	0,13	40,73	0,43

5-й день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<b>завтрак</b>										
204	Макароны отварные с сыром	125\20	12.41	8.5	53.04	326.69	193.64	20.85	159.03	1.45	0.15
41	Масло сливочное порциями	10	0.0	8.2	0.1	75.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,0	28.0	6.0	0.0	0.0	0.4	0.0
пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0
	<b>Второй завтрак</b>										
847	Фрукт апельсин	100	0.6	0.0	57.5	48.0	12.0	2.0	28.0	1.5	0.06
12	Салат из свеклы отварной	<b>100</b>	1,72	3,70	4,82	<b>59,5</b>	0,05	0,028	5,58	11,77	0,39
67	Щи из свежей капусты с картофелем	<b>200</b>	1,74	4,9	8,5	<b>84,7</b>	0,06	0,05	18,5	43,3	0,79
88	Рагу из птицы	<b>150</b>	14,8	18,5	31,3	<b>332,6</b>	0,23	0,18	29,5	34,6	3,4
376	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,44	0,02	27,76	<b>113</b>	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
пр	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,19	0,49	20,43	<b>103</b>	0,045	0,03	0	9	0,76
пр	Хлеб ржаной	<b>30</b>	2,34	0,54	19,93	<b>96</b>	0,006	0,058	0	13,05	0,9
	<b>полдник</b>										
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,0	28.0	6.0	0.0	0.0	0.4	0.0
пр	Пряники	<b>30</b>	1.31	5.16	0.2	<b>108.6</b>	0.2	0.5	5.56	134	

## 6-й день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	завтрак										
41	Масло сливочное порциями	10	0.0	8.2	0.1	75.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0
1	Каша пшенная	200	5,63	8,8	72,4	314.28	192.2	23.06	1.18	117	0.17
951	Кофейный напиток на молоке	200	0	2.7	25.9	89.25	145	4	50	0.1	0.04
42	Сыр порционно	10	2.32	2.95	0.0	36.4	88.0	3.5	50.0	0.1	0.0
пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0	0	0	0
	<b>Второй завтрак</b>										
847	Фрукт банан	100	0.8	0.0	70.5	49.0	16.0	6.0	48.0	0.5	0.05
	<b>обед</b>										
38	Салат из моркови с сахаром	<b>100</b>	0,64	0,10	5,17	<b>24,24</b>	0,03	0,03	3,75	14,56	0,64
44	Суп картофельный	<b>200</b>	2,5	5,8	18,98	<b>137,82</b>	0,1	0,05	15,1	17,72	0,9
315	Каша рассыпчатая пшенная	<b>150</b>	3,64	5,37	36,67	<b>210</b>	0,025	0,019	0	1,35	0,52
608	Витаминизированный напиток	<b>800</b>	<b>12,44</b>	<b>9,24</b>	<b>125,66</b>	<b>183,00</b>	<b>35,00</b>	<b>25,7</b>	<b>133,1</b>	<b>1200</b>	<b>0,1</b>
376	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,44	0,02	27,76	<b>113</b>	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,19	0,49	20,43	<b>103</b>	0,045	0,03	0	9	0,76
1	Хлеб ржаной	<b>30</b>	2,34	0,54	19,93	<b>96</b>	0,006	0,058	0	13,05	0,9
	<b>полдник</b>										
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,20	0,014	14,0	28,0	28,0	6,0	600	0,0
пр	Печенье	<b>30</b>	6,48	13,66	23,80	<b>252,00</b>	0,06	0,04	0,13	40,73	0,43

## 7-й день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
<b>завтрак</b>											
41	Масло сливочное порциями	10	0.0	8.2	0.1	75.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0
168	Каша «дружба» вязкая	200	7.4	7.5	11	212.83	133	12	21	0.45	0.0
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	14.2	2.4	0	0.36	0
пр	Хлеб пшеничный	300	22.88	0.24	14.76	70.32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Второй завтрак</b>											
847	Фрукты свежие	1000	0.44	0.00	9.88	47.00	1.000	0.000	7.88	2.22	0.003
<b>обед</b>											
11	Салат из белокачанной капусты	100	0,7	4,3	4,7	60,5	0,013	0,2	10,9	25,8	0,6
44	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	2,4	12,7	91,0	0,12	0,1	12,4	60,3	1,3
313	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,09	38,64	243	0,1449	0,10	0	14,82	4,56
608	Виноград	800	12.44	9.24	12.56	188.00	3.50	2.57	13.31	1.20	0.1
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
1	Хлеб ржаной	30	2,34	0,54	19,93	96	0,006	0,058	0	13,05	0,9
<b>полдник</b>											
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,20	0,0	14,0	28,0	28,0	6,0	0,00	0,0
пр	Печенье	40	6,48	13,66	23,80	252,00	0,06	0,04	0,13	40,73	0,43





9-й день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe						
	завтрак																
679	Каша рассыпчатая гречневая	200	9.94	7.48	47.78	307.26	17.3	90.0	278.0	5.26	0.24						
41	Молоко сливочное порциями	100	0.00	8.82	0.1	75.0	1.0	0.00	2.00	0.00	0.00						
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0						
пр	Хлеб пшеничный	300	22,88	0,24	144,66	708,32	00	00	00	00	00						
	<b>Второй завтрак</b>																
847	Фрукты сухо	100	100	0,4	0,4	0,0	9,8	9,8	47,0	47,0	10,0	10,0	10,0	10,0	75,8	2,2	2,2
	<b>Обед</b>																
38	Овощи натуральные свежие	50	0,64	0,10	5,17	24,24	0,03	0,03	3,75	14,56	0,64						
44	Суп картофельный с крупой	200	2,5	5,8	18,98	137,82	0,1	0,05	15,1	17,72	0,9						
315	Капуста тушеная	150	3,64	5,37	36,67	210	0,025	0,019	0	1,35	0,52						
608	Котлеты п\ф	80	12,44	9,24	12,56	183,0	35,0	25,7	133,1	1,2	0,08						
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24						
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76						
1	Хлеб ржаной	30	2,34	0,54	19,93	96	0,006	0,058	0	13,05	0,9						
	<b>полдник</b>																
376	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,0	14,0	14,0	28,0	28,0	6,0	6,0	0,0	0,0	0,4		
пр	Пряники	30	1.31	5.16	0.2	108.6	0.2	0.5	5.56	134							

10 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
41	Масло сливочное порциями	10	0.0	8.2	0.1	75.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0
	Макаронные изделия отварные	180	0.1	2	15	228.4	3	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,0	28.0	6.0	0.0	0.0	0.4	0.0
пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70.3		0	0	0	0
	<b>Второй завтрак</b>										
847	Фрукт апельсин	100	0.6	0.0	57.5	48.0	12.0	2.0	28.0	1.5	0.06
	<b>Обед</b>										
12	Салат из моркови с сахаром	<b>50</b>	1,72	3,70	4,82	<b>59,5</b>	0,05	0,028	5,58	11,77	0,39
67	Щи из свежей капусты	<b>200</b>	1,74	4,9	8,5	<b>84,7</b>	0,06	0,05	18,5	43,3	0,79
88	Рагу из птицы	<b>200</b>	14,8	18,5	31,3	<b>332,6</b>	0,23	0,18	29,5	34,6	3,4
376	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,44	0,02	27,76	<b>113</b>	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
пр	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,19	0,49	20,43	<b>103</b>	0,045	0,03	0	9	0,76
	<b>полдник</b>										
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,0	28.0	6.0	0.0	0.0	0.4	0.0
пр	Печенье	<b>40</b>	6,48	13,66	23,80	<b>252,00</b>	0,06	0,04	0,13	40,73	пр



