

**Примерное цикличное меню**

Утверждаю:  
 Директор МБОУ  
 Соколовской ООШ  
 \_\_\_\_\_ Е.З. Хорошавина  
 01 сентября 2024 г  
 Приказ № 90 от 31.08.2024

**Сезон: осень-зима 2024-2025 г**

Прием пищи	рецептуры	Наименование блюда	1-3 года						3-7 лет					
			Выход блюда	Пищевые вещества			ческая ценность	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества			ческая ценность	Витамин С
				Б	Ж	У				Б	Ж	У		
<b>День 1</b>														
Завтрак:	90	Каша манная	200	200	6,2	8,05	222,02	31,09		150	4,65	6,03	23,31	166,51
	248	Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92		150	2,83	2,93	19,51	115,73	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	76,2	0	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0
Завтрак 2		Сок	150	0,52	-	36,09	69	2	150	0,39		27,06	112,7	1,5
Обед:	4	салат из капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,31	67,47	0	40	0,66	4,03	4,25	53,97	
	42	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,47	7,72	150	1,39	4,68	9,28	84,57	7,72
	153	Жаркое по-домашнему	220	24,76	19,98	28,29	392,02	7,2	190	21,2	34,25	24,65	491,49	6,21
	241	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	3,86	150	0,42	0	20,97	85,56	2,6
		Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	102	0	30	2,37	0,3	14,49	71	0
Полдник :	110	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,3	0,4	100	11,6	18,06	3,05	221,3	0,4
	263	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	48,64	0,03	150	0	0	11,28	45,12	4,05
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	76,2	0	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0
				248,72	60,02	185,9	1578,83	52,3		192	69,1	150,23	1352,08	188,99
<b>День 2</b>														
Завтрак:	98	каша рисовая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,64	150	3,84	4,96	24,45	157,6	0,48
	263	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	48,64	0,03	150	0	0	11,28	45,12	4,05
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	76,2	0	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0
Завтрак 2		Сок	150	0,52	-	36,09	69	2	150	0,39		27,06	112,7	1,5

Обед:	22	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	5,04	4,61	66,64	2,4	40	0,56	4,03	3,69	53,31	1,92
	56	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,09	5,02	7,41	86,26	14,8	150	0,82	3,77	5,57	59,67	
	194	Макароны отварные	130	4,79	4,59	30,62	182,95	0	100	100	3,68	3,53	23,55	140,73
	161	Котлета мясная	70/30	10,84	12,82	6,04	176,75	0	60/30	9,29	10,99	5,18	165,93	0
	241	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		150	0,42		20,97	85,56	
		Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	102	0	30	2,37	0,3	14,49	71	
Полдник :	286	Оладьи с повидлом	100	9,35	8,63	81,39	440,63	0	100	5,13	2,88	16,5	117,5	0
	263	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	2,46	150	2,1	2,4	14,81	89,24	
				37,83	43,36	275,6	1612,99	22,33		127	33,21	157,19	1028,51	148,68
<b>День 3</b>														
Завтрак:	86	Каша гречневая на молоке	200	7,94	8,21	35,13	246,17		150	5,96	6,16	26,35	184,63	
	253	Кофейный напиток	200	2,73	3,19	19,71	118,69		150	2,1	2,4	14,81	89,24	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	76,2	0	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0
Завтрак 2		Сок	150	0,52	-	36,09	69	2	150	0,39		27,06	112,7	1,5
Обед:	9	Салат из моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,4		40	0,46	4,03	4,15	54,72	
	36	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	4,66	150	1,41	2,33	8,17	59,28	
	189	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,83	4,56	33,92	200,04	0	100	4,38	4,28	26,09	160,77	
	161	Котлета мясная	70/30	10,84	12,82	6,04	176,75	0	60/30	9,29	10,99	5,18	165,93	0
	241	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	3,86	150	0,42	0	20,97	85,56	2,6
		Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	102	0	30	2,37	0,3	14,49	71	
Полдник :		Печенье	25	5,13	2,88	16,5	117,5	0	25	5,13	2,88	16,5	117,5	0
	255	Молоко кипяченое	200	2,79	3,19	19,71	118,69	2,46	150	2,1	2,4	14,81	89,24	
				35,58	35,39	204,9	1486,26	12,98		29,6	29,81	161,89	1053,27	4,1
<b>День 4</b>														
Завтрак:	91	Каша пшеничная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	1,62	150	4,53	5,45	25,71	170,37	0,67
	248	Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92		150	2,83	2,93	19,51	115,73	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	76,2	0	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0
Завтрак 2		фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	5	100	0,4	0,3	10,3	46	5

Обед:	38	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0	150	2,05	2,06	15,67	89,34	
	200	Капуста тушеная	130	3,41	4,23	17,49	113,31		100	2,62	3,23	13,45	87,16	4,18
	174	Тефтели	100	9,16	13,53	9,44	196,14		85	7,83	11,56	8,07	167,64	0,45
	241	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		150	0,42		20,97	85,56	
		Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	102	0	30	2,37	0,3	14,49	71	
Полдник :	289	Ватрушка с повидлом	60	7,08	2,63	41,81	219,07		60	7,08	2,63	41,81	219,07	
	263	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	150	0	0	11,28	45,12	4,05
				38,88	35,6	224,5	1404,62	6,65		31,7	28,66	190,92	1144,32	14,35
День 5														
Завтрак:	44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08		150	4,28	4,62	14,83	117,35	
	253	Кофейный напиток	200	2,73	3,19	19,71	118,69		150	2,1	2,4	14,81	89,24	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0	20	1,58	0,2	9,66	47,33	
Завтрак 2		Сок	150	0,52	-	36,09	69	2	150	0,39		27,06	112,7	1,5
Обед:	34	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33		150	1,16	3,81	6,05	62,65	
	2	Салат витаминный	50	0,57	5,07	5,77	70,97		40	0,46	4,06	4,62	56,78	
	206	картофельное пюре	130	2,36	5,12	50,84	328,18	4,18	100	2,13	4,04	15,53	106,97	4,18
	134	биточки рыбные	70	9,16	13,53	9,41	196,14	2,5	65	8,87	1,65	5,81	73,55	0,45
	241	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		150	0,42		20,97	85,56	
		Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	94	0	30	2,37	0,3	14,49	71	0
Полдник :		кекс	25	5,13	2,88	16,5	117,5	0	25	5,13	2,88	16,5	117,5	0
	255	Молоко кипяченое	200	2,79	3,19	19,71	118,69	2,46	150	2,1	2,4	14,81	89,24	
				35,68	44,77	242,7	1560,37			31	26,36	165,14	1029,87	
День 6														
Завтрак:	84	Каша "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,89	150	4,91	6,24	26,92	180,83	0,67
	248	Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92		150	2,83	2,93	19,51	115,73	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0
Завтрак 2		Сок	150	0,52	-	36,09	69	2	150	0,39		27,06	112,7	1,5
Обед:	9	Салат из моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,4		40	0,46	4,03	4,15	54,72	
	41	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99	8,2	150	10,6	2,39	2,36	68,94	6,15

	108	Пюре гороховое с маслом	130	2306	5,12	50,84	328,18	4,18	100	11,5	2,56	25,42	164,09	4,18
	161	Котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	176,75		85	9,08	10,72	5,27	161,64	
	241	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		150	0,42		20,97	85,56	
		Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	94	0	30	2,37	0,3	14,49	71	
Полдник :		яйцо отварное	50	15,6	15,9	58,8	78		100	15,6	15,9	58,8	440,8	
	262	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,26	150	2,1	1,92	9,98	65,6	2
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94							
				2362,4	56,48	293,2	1597,39			61,8	47,19	224,59	1568,94	14,5
День 7														
Завтрак:	93	каша геркулесовая	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,24	150	4,75	6,67	19,12	155,54	0,18
	253	Кофейный напиток	200	2,73	3,19	19,71	118,69		150	2,1	2,4	14,81	89,24	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0
Завтрак 2		Сок	150	0,52	-	36,09	69	2	150	0,39		27,06	112,7	1,5
Обед:	22	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	5,04	4,61	66,64	2,4	40	0,56	4,03	3,69	53,31	1,92
	37	Суп картофельный с клецками	200	3	2,63	13,47	89,55		150	2,65	2,03	9,47	66,75	
	191	Рис отварной	130	3,27	4,71	34,91	195,15	0	100	2,59	3,39	26,85	150,12	0
	161/228	Котлета с соусом	70/30	10,84	12,82	6,04	193,59	0	60/30	9,29	10,99	5,18	165,93	0
	241	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		150	0,42		20,97	85,56	
		Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	94	0	30	2,37	0,3	14,49	71	
Полдник :	265	блины с повидлом	160	8	5,66	52,5	292,88		105	5,33	3,77	35	195,25	0
	263	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	150	0	0	11,28	45,12	4,05
							1574,67							
День 8														
Завтрак:	91	Каша пшеничная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	1,62	150	4,53	5,45	25,71	170,37	0,67
	248	Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92		150	2,83	2,93	19,51	115,73	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0
Завтрак 2		фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	100	0,4	0,3	10,3	46	5
Обед:	38	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0	150	2,05	2,06	15,67	89,34	
	200	Капуста тушеная	130	3,41	4,23	17,49	113,31		100	2,62	3,23	13,45	87,16	

	161	Котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	176,75		85	9,08	10,72	5,27	161,64	
	241	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		150	0,42		20,97	85,56	
		Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	94	0	30	2,37	0,3	14,49	71	
Полдник :	1	винегрет	50	0,63	5,07	4,16	64,63	0	25	5,13	2,88	16,5	117,5	0
	263	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	150	0	0	11,28	45,12	4,05
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0
							1333,59							
День 9														
Завтрак:	91	Каша пшеничная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	1,62	150	4,53	5,45	25,71	170,37	0,67
	248	Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92		150	2,83	2,93	19,51	115,73	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0
Завтрак 2		Сок	150	0,52	-	36,09	69	2	150	0,39		27,06	112,7	1,5
Обед:	33	Рассольник ленинградский	200	4,02	9,04	25,9	119,68		150	3,02	6,84	19,47	89,98	7,72
	206	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	4,18	100	2,13	4,04	15,53	106,97	4,18
	137	Рыба припущенная в молоке	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,88	120	12,4	6,87	6,41	137,21	2,47
	241	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79		150	0,42		20,97	85,56	
		Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	94	0	30	2,37	0,3	14,49	71	
Полдник :	289	ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0	45	5,32	1,98	31,44	164,71	0
	262	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,26	150	2,1	1,92	9,98	65,6	2
							1461,89							
День 10														
Завтрак:	43	Суп молочный с крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54	0,92	150	5,82	9,02	1,52	110,54	0,34
	253	Кофейный напиток	200	2,73	3,19	19,71	118,69		150	2,1	2,4	14,81	89,24	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0
Завтрак 2		Сок	150	0,52	-	36,09	69	2	150	0,39		27,06	112,7	1,5
Обед:	7	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	5	1,79	55,3		40	0,64	4	1,43	44,24	
	27	Борщ	200	1,52	5,33	8,65	88,89	8,22	150	1,19	4,01	6,5	66,83	5,25
	186	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,56	4,71	39	228,63	0	100	5,82	3,62	30	175,87	7,2
	161/228	Котлета с соусом	70/30	10,84	12,82	6,04	193,59	0	60/30	9,29	10,99	5,18	165,93	0













