

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	Каша манная на сгущенном молоке с маслом	180	3,22	7,52	21,51	167	185
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	396
	Печенье с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	
Итого за завтрак		400	8,32	16,86	54,96	405	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,50	-	10,10	42	399
Итого за завтрак		100	0,50	-	10,10	42	
Обед:	Салат из свеклы	30	0,49	3,06	1,53	36	33
	Суп картофельный с горохом на м/б	200	4,39	4,21	13,05	108	81
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	10,01	7,22	18,32	179	302
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	
Итого за обед		640	18,59	15,19	74,07	509	
Уплотненный полдник:	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,99	0,72	26,99	134	205
	Икра кабачковая	50	1,00	-	13,12	52	
	Бутерброд с повидлом	40	1,81	2,86	20,04	113	2
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник		400	7,86	3,60	70,14	339	
Итого за 1 день		1540	35,27	35,65	209,27	1295	
День 2							
Завтрак:	Суп молочный с рисовой крупой	180	5,75	5,21	18,83	145	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак		405	14,15	15,28	49,21	391	
Завтрак 2	Кисломолочный напиток (по поступлению)	100	2,90	2,50	4,20	51	401
		100	2,90	2,50	4,20	51	
Обед:	Салат из моркови яблок	30	0,41	2,31	1,30	28	40
	Суп картофельный с клецками на м/б	200	1,68	2,69	9,71	70	85,120
	Капуста тушеная	130	2,69	4,20	12,25	98	336
	Котлета рубленая из кур, запеченная с соусом сметанным	70	7,64	10,93	6,23	154	307

	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	
Итого за обед		660	16,38	20,71	74,16	551	
Уплотненный полдник:	Свекла, тушенная в сметанном соусе	130	3,50	10,99	15,79	176	134
	Котлеты рыбные запеченные	70	8,88	2,86	6,22	86	255
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	
	Фрукт (по поступлению) яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Итого за полдник		500	14,48	14,47	51,67	394	
Итого за 2 день		1665	47,91	52,96	179,24	1387	
День 3							
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,75	5,21	18,83	145	93
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Бутерброд с повидлом	45	2,03	3,21	22,55	128	2
Итого за завтрак		405	10,45	10,76	55,69	362	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,20	51	401
Итого за завтрак		100	2,90	2,50	4,20	51	
Обед:	Огурец соленый	30	0,46	3,66	1,42	40	
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	1,45	3,92	10,19	82	57
	Птица тушенная	80	8,70	7,18	2,32	109	301
	Каша рассыпчатая гречневая	120	8,83	5,07	39,80	240	165
	Кисель из концентрата	180	0,08	0,03	23,52	94	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	
Итого за обед		660	23,08	20,42	96,93	664	
Уплотненный полдник:	Вареники ленивые с маслом, сахаром	150	25,11	12,33	24,55	310	229
	Булочка Домашняя	40	2,91	5,01	21,57	143	469
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Итого за полдник		470	32,09	20,93	71,74	604	
Итого за 3 день		1635	68,52	54,61	228,56	1681	
День 4							
Завтрак:	Каша ячневая молочная	180	2,17	3,89	22,51	134	185

	Кофейный напиток с молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	395
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак		405	9,55	12,56	55,90	375	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,20	51	401
		100	2,90	2,50	4,20	51	
Обед:	Салат из свеклы с сыром	30	0,40	1,86	2,34	28	31
	Суп картофельный с рисовой крупой на м/ б/	200	2,15	2,27	13,71	84	80
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	119	321
	Рыба тушеная с овощами	70	6,94	3,98	1,93	71	247
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	
Итого за обед		660	15,84	12,97	76,86	488	
Уплотненный полдник:	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	101	87
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	
	Пирожок с яблоками	50	2,97	1,63	23,61	121	453/506
	Сок фруктовый	180	0,75	-	15,15	64	399
Итого за полдник		440	15,54	11,47	57,30	396	
Итого за 4 день		1605	43,83	39,50	194,26	1310	
5день							
Завтрак:	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	26,64	18,15	47,56	462	237
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		400	32,76	28,89	78,00	705	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,20	51	401
		100	2,90	2,50	4,20	51	
Обед:	Салат из репчатого лука	30	0,67	3,10	3,90	47	11
	Рассольник на мясном бульоне	200	2,24	2,63	10,24	74	74
	Капуста тушеная	177/23	4,12	6,47	18,85	150	336
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	
Итого за обед		660	10,99	12,78	77,66	472	
Уплотненный	Жаркое по домашнему	130	20,80	5,33	18,50	205	276

полдник:	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,53	3,27	4,92	52	20
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	24	
	Булочка Осенняя	30	2,01	2,99	14,65	94	478
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Итого за полдник		500	24,67	11,39	62,69	459	
Итого за 5 день		1650	71,32	55,56	222,55	1687	
6 день							
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,75	5,21	18,83	145	93
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	396
	Печенье с маслом	40	2,03	6,84	22,62	161	
Итого за завтрак		400	10,47	13,84	60,28	408	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,50	-	10,10	42	399
		100	0,50	-	10,10	42	
Обед:	Салат из моркови и яблок	30	0,41	2,31	1,30	28	40
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	200	1,39	3,91	6,79	68	67
	Плов из птицы	130	18,40	16,88	30,59	348	304
	Свекла, тушенная в соусе	50	1,18	3,54	5,34	58	134
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	
Итого за обед		640	25,08	27,34	85,19	689	
Уплотненный полдник:	Омлет натуральный	120	13,28	23,75	2,66	278	215
	Оладьи с яблоками со сгущенным молоком	80/5	5,41	7,18	29,79	205	451
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	24	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого за полдник		395	19,60	31,05	47,48	548	
Итого за 6 день		1535	55,65	72,23	203,05	1687	
7 день							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая, маслом	180	4,59	4,90	26,32	168	185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак		405	12,99	14,97	56,70	414	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,20	51	401
		100	2,90	2,50	4,20	51	

Обед:	Салат из свеклы с сыром	30	0,50	2,33	2,92	35	31
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	134	87
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110	321
	Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81	247
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	
Итого за обед		660	20,71	18,02	77,60	561	
Уплотненный полдник:	Суп молочный с гречневой крупой	150	5,97	5,48	17,08	142	94
	Пудинг из творога с рисом с джем.	50/10	7,36	4,97	9,46	112	236
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	372
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Итого за полдник		490	13,87	10,99	57,83	386	
Итого за 7 день		1655	50,47	46,48	196,33	1412	
8 день							
Завтрак:	Суп молочный с манной крупой	180	5,80	5,48	18,57	147	92
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		400	10,92	15,37	47,5	372	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,20	51	401
		100	2,90	2,50	4,20	51	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,32	1,96	2,95	31	20
	Суп картофельный с крупой пшенной на м/б	200	1,58	2,19	11,66	73	80
	Макаронные изделия отварные	120	4,50	3,46	21,62	136	204
	Птица тушеная	80	10,32	8,15	2,62	125	301
	Кисель из концентрата	180	0,08	0,03	23,52	94	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	
Итого за обед		660	20,36	16,35	82,05	558	
Уплотненный полдник:	Рагу из овощей	105	1,72	11,00	8,85	141	137
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	
	Пирожок с яблоками	50	2,97	1,63	23,61	121	453/506
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392

	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Итого за полдник		495	27,29	17,85	62,19	456	
Итого за 8 день		1655	61,47	52,07	195,94	1437	
9 день							
Завтрак:	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	15,48	12,22	3,93	188	237
	Кофейный напиток с молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	395
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак		405	22,86	20,89	37,32	429	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,20	51	401
		100	2,90	2,50	4,20	51	
Обед:	Салат из зеленого горошка (кукурузы консервированной)	30	1,78	3,11	3,75	50	10/12
	Рассольник на мясном бульоне	200	2,24	2,63	10,24	74	74
	Запеканка картофельная с мясом, маслом сливочным	160/5	12,13	9,50	25,70	237	291
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	
Итого за обед		625	19,85	15,94	80,86	548	
Уплотненный полдник:	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	8,83	5,07	39,80	240	165
	Икра кабачковая	50	1,00	-	13,12	52	
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	24	
	Булочка Осенняя	40	2,01	2,99	14,65	94	478
	Сок фруктовый	180	0,75	-	15,15	64	399
Итого за полдник		400	13,38	8,16	87,55	474	
Итого за 9 день		1530	58,99	47,49	209,93	1502	
10 день							
Завтрак:	Суп молочный с овсяной крупой	180	5,97	5,48	17,08	142	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с повидлом	45	2,03	3,21	22,55	128	2
Итого за завтрак		405	11,67	11,88	55,45	377	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,20	51	401
		100	2,90	2,50	4,20	51	
Обед	Салат из репчатого лука	30	0,67	3,10	3,90	47	11

	Суп картофельный с крупой перловой на м/б	200	1,58	2,19	11,66	73	80
	Рагу из овощей	170	3,24	7,31	16,83	146	343
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	
Итого за обед		630	9,45	13,18	77,06	467	
Уплотненный полдник:	Картофель, тушеный в соусе	130	3,22	9,36	23,29	190	133
	Соленый огурец	50	0,46	3,66	1,42	40	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	
	Пряник/вафли	40	2,59	3,28	27,32	149	
	Сок фруктовый	180	0,75	-	15,15	64	399
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44	368
Итого за полдник		520	9,00	16,90	86,64	534	
Итого за 10 день		1655	33,02	44,46	223,35	1429	
Итого за весь период		16130	526,24	539,70	2480,51	1680,60	
Среднее значение за период		1613	52,62	53,97	248,05	168,06	

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ с. Бобровка
_____ Гойколова М.В.
«_____» _____ 2021г

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (период осень – зима)

Источник:

**М.П. Могильный «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»
Москва 2011**

