

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
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		<b>400</b>	<b>8,32</b>	<b>16,86</b>	<b>54,96</b>	<b>405</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,50	-	10,10	42	399
Итого за завтрак		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>-</b>	<b>10,10</b>	<b>42</b>	
Обед:	Свекла порционная	30	0,49	3,06	1,53	36	
	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		<b>640</b>	<b>18,33</b>	<b>13,96</b>	<b>73,25</b>	<b>493</b>	
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		<b>400</b>	<b>7,86</b>	<b>3,60</b>	<b>70,14</b>	<b>339</b>	
Итого за 1 день		<b>1540</b>	<b>35,01</b>	<b>34,42</b>	<b>208,44</b>	<b>1279</b>	
<b>День 2</b>							
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		<b>405</b>	<b>14,15</b>	<b>15,28</b>	<b>49,21</b>	<b>391</b>	
Завтрак 2	Кисломолочный напиток (по поступлению)	100	2,90	2,50	4,20	51	401
		<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>2,50</b>	<b>4,20</b>	<b>51</b>	
Обед:	Салат из зеленого горошка консервированного	30	1,78	3,11	3,75	50	10
	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		<b>660</b>	<b>16,31</b>	<b>20,26</b>	<b>74,28</b>	<b>545</b>	
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		<b>500</b>	<b>14,48</b>	<b>14,47</b>	<b>51,67</b>	<b>394</b>	
Итого за 2 день		<b>1665</b>	<b>47,86</b>	<b>52,51</b>	<b>179,36</b>	<b>1381</b>	
<b>День 3</b>							
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		<b>405</b>	<b>10,45</b>	<b>10,76</b>	<b>55,69</b>	<b>362</b>	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,20	51	401
Итого за завтрак		<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>2,50</b>	<b>4,20</b>	<b>51</b>	
Обед:	Салат из моркови яблок	30	0,41	2,31	1,30	28	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		<b>660</b>	<b>22,97</b>	<b>18,84</b>	<b>97,62</b>	<b>653</b>	
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		<b>470</b>	<b>32,09</b>	<b>20,93</b>	<b>71,74</b>	<b>604</b>	
Итого за 3 день		<b>1635</b>	<b>68,41</b>	<b>53,03</b>	<b>229,25</b>	<b>1670</b>	
<b>День 4</b>							
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		<b>405</b>	<b>9,55</b>	<b>12,56</b>	<b>55,90</b>	<b>375</b>	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,20	51	401
		<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>2,50</b>	<b>4,20</b>	<b>51</b>	
Обед:	Салат из свеклы	30	0,49	3,06	1,53	36	33
	Суп картофельный с рисовой крупой на м/ б/	200	2,15	2,27	13,71	84	80
	Макаронные изделия отварные	120	2,65	4,16	17,71	119	204
	Рыба тушеная с овощами	80	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		<b>660</b>	<b>15,84</b>	<b>11,41</b>	<b>84,82</b>	<b>506</b>	
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		<b>440</b>	<b>15,54</b>	<b>11,47</b>	<b>57,30</b>	<b>396</b>	
Итого за 4 день		<b>1605</b>	<b>43,83</b>	<b>37,94</b>	<b>202,22</b>	<b>1328</b>	
<b>5день</b>							
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		<b>400</b>	<b>32,76</b>	<b>28,89</b>	<b>78,00</b>	<b>705</b>	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,20	51	401
		<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>2,50</b>	<b>4,20</b>	<b>51</b>	
Обед:	Салат из кукурузы консервированной	30	1,78	3,11	3,75	50	12
	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		<b>660</b>	<b>10,72</b>	<b>12,78</b>	<b>77,66</b>	<b>472</b>	
Уплотненный	Жаркое по домашнему	130	20,80	5,33	18,50	205	276

полдник:	Свекла порционная	50	0,49	3,06	1,53	36	
	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		<b>500</b>	<b>24,53</b>	<b>10,58</b>	<b>59,26</b>	<b>437</b>	
Итого за 5 день		<b>1650</b>	<b>71,18</b>	<b>54,75</b>	<b>219,12</b>	<b>1665</b>	
<b>6 день</b>							
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		<b>400</b>	<b>10,47</b>	<b>13,84</b>	<b>60,28</b>	<b>408</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,50	-	10,10	42	399
		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>-</b>	<b>10,10</b>	<b>42</b>	
Обед:	Салат из моркови 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		<b>640</b>	<b>25,02</b>	<b>27,11</b>	<b>88,37</b>	<b>690</b>	
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		<b>395</b>	<b>19,60</b>	<b>31,05</b>	<b>47,48</b>	<b>548</b>	
Итого за 6 день		<b>1535</b>	<b>55,59</b>	<b>72,00</b>	<b>206,24</b>	<b>1688</b>	
<b>7 день</b>							
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		<b>405</b>	<b>12,99</b>	<b>14,97</b>	<b>56,70</b>	<b>414</b>	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,20	51	401
		<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>2,50</b>	<b>4,20</b>	<b>51</b>	

Обед:	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,35	2,08	2,11	29	25
	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		<b>660</b>	<b>20,61</b>	<b>16,02</b>	<b>84,98</b>	<b>550</b>	
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		<b>490</b>	<b>13,87</b>	<b>10,99</b>	<b>57,83</b>	<b>386</b>	
Итого за 7 день		<b>1655</b>	<b>50,37</b>	<b>44,45</b>	<b>203,71</b>	<b>1401</b>	
<b>8 день</b>							
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		<b>400</b>	<b>10,92</b>	<b>15,37</b>	<b>47,5</b>	<b>372</b>	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,20	51	401
		<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>2,50</b>	<b>4,20</b>	<b>51</b>	
Обед:	Салат овощной с яблоками	30	0,56	2,11	3,52	35	18
	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		<b>660</b>	<b>20,60</b>	<b>16,50</b>	<b>82,62</b>	<b>562</b>	
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		<b>495</b>	<b>27,29</b>	<b>17,85</b>	<b>62,19</b>	<b>456</b>	
Итого за 8 день		<b>1655</b>	<b>61,71</b>	<b>52,22</b>	<b>196,51</b>	<b>1441</b>	
<b>9 день</b>							
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		<b>405</b>	<b>22,86</b>	<b>20,89</b>	<b>37,32</b>	<b>429</b>	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,20	51	401
		<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>2,50</b>	<b>4,20</b>	<b>51</b>	
Обед:	Салат из свеклы	30	0,49	3,06	1,53	36	33
	Рассольник на мясном бульоне	200	2,24	2,63	10,24	74	74
	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	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		<b>640</b>	<b>18,41</b>	<b>14,69</b>	<b>78,53</b>	<b>520</b>	
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		<b>400</b>	<b>13,38</b>	<b>8,16</b>	<b>87,55</b>	<b>474</b>	
Итого за 9 день		<b>1545</b>	<b>57,55</b>	<b>46,24</b>	<b>207,60</b>	<b>1474</b>	
<b>10 день</b>							
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		<b>405</b>	<b>11,67</b>	<b>11,88</b>	<b>55,45</b>	<b>377</b>	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,20	51	401
		<b>100</b>	<b>2,90</b>	<b>2,50</b>	<b>4,20</b>	<b>51</b>	
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	30	1,78	3,11	3,75	50	10
	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	
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>9,18</b>	<b>10,38</b>	<b>77,06</b>	<b>467</b>	
Уплотненный полдник:	Картофель, тушеный в соусе	130	3,22	9,36	23,29	190	133
	Свекла столовая порционная	50	0,40	0,30	10,30	46	
	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>520</b>	<b>9,00</b>	<b>13,54</b>	<b>95,52</b>	<b>540</b>	
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1655</b>	<b>33,00</b>	<b>44,46</b>	<b>232,23</b>	<b>1435</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>16145</b>	<b>523,70</b>	<b>521,75</b>	<b>2513,17</b>	<b>1635</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1615</b>	<b>52,37</b>	<b>52,17</b>	<b>251,31</b>	<b>163,50</b>	

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

# **ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (период весна – лето)**

**Источник:**

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



