


«Утверждаю»
Директор МОУ Калмаюрская СШ
Садькова Р.Г.
«01» сентября 2023 год



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для организации питания воспитанников дошкольной группы в возрасте от 2 до 7 лет.

2023-2024 год

Примерное меню
Дошкольная группа при муниципальном общеобразовательном
учреждении Калмаюрская средняя школа имени Д.И.Шарипова

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые ценности(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вита-мин С | № рецептуры |
|-----------------------------|--|--------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 200 | 8,22 | 10,28 | 31,38 | 249,95 | 0 | 390 |
| | Какао на молоке | 200 | 4,7 | 5,02 | 22,58 | 154,1 | 1,6 | 959 |
| | Бутерброд с сыром | 40/10 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,0 | 0,07 | 3 |
| 2-й завтрак | Сок | 100 | 0,4 | - | 9,8 | 44,0 | 50 | 368 |
| | Итого за завтрак | 545 | | | | 587,05 | | |
| Обед | Огурец порционный | 40 | 0,5 | 0,12 | 1,5 | 51,57 | 2,88 | 41 |
| | Щи из свежей капусты на говяжьем бульоне | 250/30 | 1,8 | 3,9 | 9,66 | 81,2 | 14,78 | 187 |
| | Картофельное пюре с котлетой из говядины | 150/60 | 22,7/4,79 | 6,25/4,79 | 21,20/30,62 | 145,07/182,95 | 0,96 | 694,608 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0,4 | 868 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,0 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | 0 | 148 |
| | Итого за обед | 740 | | | | 666,77 | | |
| | Полдник | Суфле рыбное | 70 | 9,1 | 4,7 | 6,0 | 105 | |
| Чай сладкий | | 200 | 7 | 6,43 | 19,86 | 165 | 0,09 | 206 |
| Итого за полдник | | 250 | | | | 164,7 | | |
| Итого за первый день | | 1,600 | 44,44 | 45,02 | 208,64 | 1,417 | | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 200 | 7,54 | 10,28 | 31,38 | 231,45 | 0 | 168 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,2 | 4,8 | 22,02 | 146,7 | 0,4 | 384 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------|
| | Бутерброд с маслом | 40/10 | 0,98 | 8,6 | 6,2 | 106, 24 | 0 | 1 |
| 2-й завтрак | Фрукты | 100 | 1 | 0,7 | 25,7 | 115 | 0,3 | 376 |
| | Итого за завтрак | 550 | | | | 599,39 | | |
| Обед | Суп рассольник на курином бульоне | 250 | 2,04 | 3,13 | 13,66 | 93,64 | 8,22 | 24 |
| | Макаронны с гуляшом из мяса курицы | 150/70 | 18,56/8,44 | 20,72/5,03 | 5,77/46,97 | 283,79/263,35 | 24,56 | 688,591 |
| | Салат из свежих овощей | 60 | 0,54 | 9,5 | 1,56 | 93,6 | 0,9 | 15 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 83,46 | 0,4 | 868 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 3,0 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | 0 | 148 |
| | Итого за обед | 710 | | | | 912,34 | | |
| Полдник | Оладьи с повидлом | 60/10 | 6,2 | 11,9 | 33,1 | 59,7 | 0,68 | 93 |
| | Чай с сахаром | 200/9 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | 392 |
| | Итого за полдник | 366 | | | | 239,2 | | |
| Итого за второй день | | 1,626 | 44,9 | 51,34 | 223,66 | 1,750 | 35,49 | |
| ДЕНЬ 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 200 | 6,74 | 9,25 | 31,4 | 234,65 | 0 | 168 |
| | Чай с молоком | 200 | 4,3 | 4,9 | 20,16 | 139,14 | 1,17 | 395 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 40/15 | 0,98 | 8,6 | 6,2 | 106, 24 | 0 | 1 |
| 2-й завтрак | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 10 | 368 |
| | Итого за завтрак | 555 | | | | 524,03 | | |
| Обед | Салат из моркови | 60 | 0,81 | 3,7 | 5,06 | 59,94 | 6,15 | 45 |
| | Суп домашняя лапша на м.к.б бульоне | 250/30 | 7,2 | 7,0 | 14,4 | 120,0 | 0 | 77 |
| | Гороховая каша с тефтелями из говядины | 150/60 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138,0 | 18,15 | 321 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0,4 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,0 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | 0 | 148 |
| | Итого за обед | 730 | | | | 617,44 | | |
| Полдник | Омлет | 40 | 0,35 | 2,07 | 3,13 | 32,76 | 2, 78 | 43 |
| | Чай с лимоном | 200/2 | 7 | 6,43 | 19,86 | 165 | 0,09 | 206 |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------|
| | Итого за полдник | 345 | | | | 261,18 | | 256 |
| Итого за третий день | | 1595 | 44,53 | 52,06 | 200,34 | 1402,65 | 52,58 | |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная (ячневая) молочная | 200 | 4,39 | 4,20 | 28,3 | 221,2 | 0 | 168 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | 392 |
| | Бутерброд с маслом | 40/10 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,0 | 0,07 | 3 |
| 2-й завтрак | Сок | 100 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64,0 | 0 | 317 |
| | Итого за завтрак | 550 | | | | 464,2 | | |
| Обед | Салат витаминный «Зайчик» из огурца и капусты | 60 | 2,0 | 2,4 | 17,44 | 92,72 | 7,42 | 20,2 |
| | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 2,43 | 13,02 | 13,7 | 181,5 | 8,3 | 137 |
| | Жаркое подомашнему с мясом говядины | 150/60 | 14,64 | 11,33 | 7,06 | 163,04 | 0 | 154 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0,4 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 3,0 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | 0 | 148 |
| | Итого за обед | 800 | | | | 644,76 | | |
| Полдник | Выпечка | 60 | 6,98 | 2,18 | 37,09 | 195,9 | 0 | 448 |
| | Кисель | 200 | 4,3 | 4,9 | 20,16 | 139,14 | 1,17 | 395 |
| | Итого за полдник | 260 | | | | 335,04 | | |
| Итого за четвертый день | | 1610 | 43,72 | 45,45 | 213,08 | 1444,0 | 17,39 | |

| | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------|------------|------|-------|-------|---------------|------|-----|
| ДЕНЬ 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп вермишелевый молочный | 200 | 7,54 | 10,26 | 27,42 | 231,45 | 0 | 168 |
| | Какао на молоке | 200 | 4,3 | 4,67 | 27,7 | 158,97 | 1,6 | 397 |
| | Бутерброд с сыром | 40/10 | 0,98 | 8,6 | 6,2 | 106,24 | 0 | 1 |
| 2-й завтрак | Сок | 100 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | 376 |
| | Итого за завтрак | 600 | | | | 581,41 | | |
| | Помидор | 50 | 0,63 | 3,0 | 6,86 | 57,0 | 4,17 | 44 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| | порционный | | | | | | | |
| | Суп рисовый на говяжьем бульоне | 250 | 1,46 | 3,92 | 10,2 | 80,2 | 8,22 | 57 |
| | Овощное рагу с мясом | 150/40 | 3,87 | 3,22 | 19,03 | 121,4 | 0 | 204/1,759/10 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173,0 | 0,11 | 282 |
| | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 3,0 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | 0 | 148 |
| | Итого за обед | 770 | | | | 639,10 | | |
| Полдник | Запеканка из творога | 60 | 7,52 | 13,46 | 1,57 | 157 | 0,15 | 215 |
| | Чай с сахаром | 180/6 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | 392 |
| | Итого за полдник | 296 | | | | 228,44 | | |
| Итого за пятый день | | 1586 | 42,95 | | | 56,85 | 137,38 | 1448,95 |
| 14,98 | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 6 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 200 | 5,99 | 8,68 | 30,47 | 222,45 | - | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,3 | 4,67 | 27,7 | 158,97 | 1,6 | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 0,98 | 8,6 | 6,2 | 106,24 | 0 | 1 |
| 2-й завтрак | Фрукты | 100 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | 376 |
| | Итого за завтрак | 540 | | | | 572,41 | | |
| | Салат из огурцов и помидор | 50 | 0,80 | 3,0 | 5,3 | 49,8 | 4,17 | 40 |
| | Суп гороховый на курином бульоне | 200 | 2,05 | 3,84 | 16,85 | 112,53 | 9,6 | 71 |
| | Плов с курицей | 150/60 | 6,75 | 4,02 | 37,58 | 210,68 | - | 123 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0,4 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,0 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | 0 | 148 |
| | Итого за обед | 710 | | | | 835,58 | | |
| Полдник | Макаронные отварные с биточками | 135/35 | 7 | 6,43 | 19,86 | 165 | 0,09 | 206 |
| | Чай с сахаром | 180/6 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | 392 |
| | Итого за полдник | 351 | | | | 239,38 | | |
| Итого за шестой день | | 1651 | 47,01 | 60,84 | 233,86 | 1647 | 19,11 | |

ДЕНЬ 7

| | | | | | | | | |
|---------|----------------------|-----|------|-------|-------|--------|------|-----|
| Завтрак | Каша манная молочная | 200 | 8,22 | 10,28 | 31,38 | 249,95 | 0 | 168 |
| | Чай с молоком | 200 | 4,3 | 4,9 | 20,16 | 139,14 | 1,17 | 395 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------|
| | Бутерброд с сыром | 40/10 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,0 | 0,07 | 3 |
| 2-й завтрак | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | 368 |
| | Итого за завтрак | 550 | | | | 572,09 | | |
| Обед | Салат из свеклы | 50 | 0,17 | 3,06 | 5,49 | 51,57 | 2,88 | 41 |
| | Суп картофельный на говяжьем бульоне | 250 | 1,81 | 4,9 | 8,96 | 87,49 | 14,76 | 67 |
| | Голубцы-ленивые с мясом говядины | 150/70 | 22,02 | 6,79 | 19,95 | 259,0 | 8,15 | 276 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0,4 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 3,0 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | 0 | 148 |
| | Итого за обед | 800 | | | | 603,13 | | |
| Полдник | Пирожок с повидлом | 60/20 | 3,09 | 0,33 | 20,7 | 100,2 | | 45/1 |
| | Чай сладкий | 200 | 0,34 | 0,14 | 10,82 | 44,61 | 13,5 | 256 |
| | Итого за полдник | 280 | | | | 144,81 | | |
| Итого за седьмой день | | 1630 | 48,87 | 38,24 | 190,96 | 1320,03 | 52,22 | |
| ДЕНЬ 8 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша дружба молочная | 200 | 5,74 | 5,2 | 18,83 | 154,8 | 0,9 | 93 |
| | Какао на молоке | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | 392 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 40/15 | 0,98 | 8,6 | 6,2 | 106,24 | 0 | 1 |
| 2-й завтрак | Фрукты | 100 | 0,75 | 0 | 15,15 | 64,0 | 0 | 317 |
| | Итого за завтрак | 550 | | | | 365,04 | | |
| Обед | Салат из огурцов | 40 | 0,80 | 3,0 | 5,3 | 49,8 | 4,17 | 40 |
| | Суп с клецками на говяжьем бульоне | 250 | 1,6 | 4,08 | 13,53 | 97,33 | 6,03 | 76 |
| | Гречка | 150 | 10,31 | 4,58 | 22,78 | 173,11 | - | 161 |
| | Гуляш из говядины | 60 | 9,9 | 7,5 | 7,5 | 152,24 | 0,44 | 288/114 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0,4 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 3,0 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | 0 | 148 |
| | Итого за обед | 780 | | | | 679,98 | | |
| Полдник | Блинчики со сгущенным молоком | 60/10 | 5,09 | 3,4 | 50,42 | 253,0 | 0,09 | 458 |
| | Чай сладкий | 200 | 4,3 | 4,9 | 20,16 | 139,14 | 1,17 | 395 |
| | Итого за полдник | 270 | | | | 392,14 | | |
| Итого за восьмой день | | 1600 | 43,17 | 41,8 | 219,79 | 1437,36 | 13,23 | |
| ДЕНЬ 9 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 200 | 7,54 | 10,26 | 27,42 | 231,45 | 0 | 168 |
| | Кофейный напиток | 200 | 4,3 | 4,67 | 27,7 | 158,97 | 1,6 | 397 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------|
| | Бутерброд с сыром | 40/10 | 0,98 | 8,6 | 6,2 | 106,24 | 0 | 1 |
| 2-й завтрак | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | 10,0 | 368 |
| | Итого за завтрак | 560 | | | | 560,66 | | |
| Обед | Салат из помидор и огурцов | 50 | 0,2 | 0,4 | 7,44 | 9,72 | 7,42 | 20/2 |
| | Суп вермишелевый с мясом говядины | 150 | 2,43 | 13,02 | 13,7 | 181,5 | 8,3 | 137 |
| | Картофельное пюре с рыбными котлетами | 150/70 | 14,64 | 11,33 | 7,06 | 163,04 | 0 | 154 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0,4 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 3,0 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | 0 | 148 |
| | Итого за обед | 700 | | | | 644,76 | | |
| Полдник | Оладьи с джемом | 60/10 | 7,52 | 13,46 | 1,57 | 157 | 0,15 | 215 |
| | Чай сладкий | 200 | 1,02 | 0 | 21,77 | 87,14 | 0,3 | 384 |
| | Итого за полдник | 270 | | | | 275,58 | | |
| Итого за девятый день | | 1480 | 45,17 | 65,18 | 188,14 | 1461 | 28,17 | |
| ДЕНЬ 10 | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп вермишелевый молочный | 200 | 7,02 | 9,08 | 32,8 | 240,3 | - | 168 |
| | Чай с молоком | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0,03 | 392 |
| | Бутерброд с маслом | 40/10 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,0 | 0,07 | 3 |
| 2-й завтрак | Фрукты | 100 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,3 | 376 |
| | Итого за завтрак | 550 | | | | 504,05 | | |
| Обед | Салат витаминный из моркови | 60 | 0,63 | 3,0 | 6,86 | 57,0 | 4,17 | 44 |
| | Суп свекольник на говяжьем бульоне | 200 | 1,46 | 3,92 | 10,2 | 80,2 | 8,22 | 57/7 |
| | Картофель тушеный с курицей | 150 /50 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138,0 | 18,15 | 321 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 | 0,4 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 3,0 | 0,5 | 22,17 | 94,5 | 0 | 148 |
| | Итого за обед | 760 | | | | 584,9 | | |
| Полдник | Выпечка ватрушки | 60 | 6,75 | 4,02 | 37,58 | 210,68 | - | 123 |
| | Чай сладкий | 200 | - | - | 14,97 | 59,7 | 13,5 | 256 |
| | Батон | 40 | 0,9 | 0,36 | 6,18 | 31,44 | 0 | 701 |
| | Итого за полдник | 300 | | | | 427,12 | | |
| Итого за десятый день | | 1641 | 42,28 | 42,46 | 224,87 | 1516,07 | 31,5 | |