

муниципальная бюджетная общеобразовательная организация
Краснореченская средняя школа
муниципального образования « Старомайнский район» Ульяновской области

Утверждено
приказом директора МБОУ Краснореченская СШ
от 13.08.2024г № 207

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

**для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих с 10,5 часовым
пребыванием МБОУ Краснореченская СШ**

с. Красная Река

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша гречневая молочная №177	150	7.51	8.34	30.44	227	0.91
Кофейный напиток № 45	150	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7
Бутерброд с маслом и сыром №2	30/6/8	3.78	8.40	13	180	0.05
Итого за прием	330/6/8	14.89	20.34	62.13	526.7	9.66
Второй завтрак						
Сок яблочный № 418	100	0.2	0.2	11.6	48	12
Итого за прием	100	0.2	0.2	11.6	48	12
Обед						
Салат из свеклы №33	40	0.568	2.436	3.344	37.56	3.8
Суп с рисом и томатом №86	180	1.6	4.09	13.54	110.36	6.03
Пюре из гороха с маслом № 56	120	10.65	5.35	27.35	199	
Котлета рубленая из говядины № 282	60	5.95	6	7.28	74.28	0.63

Лимонный напиток №97	150	0.34	0.04	23.58	97.5	20
Хлеб ржаной №148	40	1.44	0.36	12.48	59.4	
Итого за прием	590	20.548	18.276	87.574	578.1	30.46
Полдник						
Вермишель молочная № 94	150	4.95	6.75	27	140.28	0.67
Чай № 113	150	9	2.3	10.5	39.8	4.5
Итого за прием	300	13.95	9.05	37.5	180.08	5.17
Итого за день	1320/6/8	49.588	47.866	198.804	1332.88	57.29

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Макароны отварные с сыром № 206	150	9.29	10.01	22.71	218	0.14
Какао № 22	150	4.65	4.65	19	135.9	1.75
Бутерброд с маслом сливочным № 1	30/6	1.62	3.6	12	107.9	
Итого за прием	330/6	15.56	18.26	53.71	461.8	1.89
Второй завтрак						
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	3		47.2	200	20
Итого за прием	100	3		47.2	200	20
Обед						
Салат « Здоровье» № 6	40	0.7	2	2.9	32	1
Суп с клецками на курином бульоне № 47	150	3.83	3.84	15.48	100.81	3.5
Плов (2 вариант)№34	150	19.9	25.7	26.2	418	0.54
Компот из сухофруктов № 241	150	0.42		20.45	83	0.38

Хлеб ржаной №148	40	1.44	0.36	12.48	59.4	
Итого за прием	530	26.29	31.9	76.9	693.21	5.42
Полдник						
Оладьи из творога № 239	50	13.98	9.71	22.42	233	0.30
Ряженка № 38	150	5.01	3.75	6.39	91	1.14
Итого за прием	200	18.99	32.45	28.81	324	1.44
Итого за день	1160	63.84	82.61	206.62	1679.01	28.75

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша пшеничная молочная №177	150	3.23	40.8	32.1	157.7	0.93
Чай с молоком №394	180	3.18	2.79	13.57	92.39	1.42
Бутерброд с маслом и сыром №2	30/6/8	3.78	8.40	13	180	0.05
Итого за прием	360/6/8	10.19	51.99	58.67	430.09	2.4
Второй завтрак						
Сок яблочный № 418	100	0.2	0.2	11.6	48	12
Итого за прием	100	0.2	0.2	11.6	48	12
Обед						
Огурец соленый № 44	20	0.16	0.02	0.34	2.2	2
Суп гороховый № 102	150	4.38	5.05	16.8	132	2.8

Биточки рубленые из птицы № 306	60	11.93	12.62	8.09	194	0.4
Картофельное пюре № 321	100	2.1	3.3	15.1	77.6	8.24
Хлеб ржаной №148	40	1.44	0.36	12.48	59.4	
Компот из сухофруктов № 241	150	0.42		20.45	83	0.38
Итого за прием	520	20.43	21.35	73.26	548.2	13.82
Полдник						
Запеканка творожная №17.	100	12.24	8.33	8.93	164.8	0.24
Ряженка № 38	150	5.01	3.75	6.39	91	1.14
Итого за прием	250	17.25	12.08	15.32	255.8	1.38
Итого за день	1230/68	48.07	85.62	158.85	1282.09	29.6

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша рисовая молочная №190	150	4.6	5.8	30.5	146	0.46
Кофейный напиток № 45	150	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7
Бутерброд с маслом сливочным № 1	30/6	1.62	3.6	12	107.9	
Итого за прием	330/6	9.82	13	61.19	373.6	9.16
Второй завтрак						
Фрукты свежие(яблоки) № 338	100	3		47.2	200	20
Итого за прием	100	3		47.2	200	20
Обед						
Салат из капусты и моркови с растительным маслом № 21	50	0.82	3.54	2.45	32.82	12.88

Борщ с капустой и картофелем № 76	150	3.36	8.1	7.75	98.6	5.7
Суфле мясное с рисом № 287	160	8.14	9.04	10.30	155	0.45
Хлеб ржаной №148	40	1.44	0.36	12.48	59.4	
Компот из сухофруктов № 241	150	0.42		20.45	83	0.38
Итого за прием	550	14.18	21.04	53.43	428.82	19.41
Полдник						
Вермишель молочная № 10	150	4.95	6.75	27	140.28	0.67
Чай № 113	150	9	2.3	10.5	39.8	4.5
Итого за прием	300	13.95	9.05	37.5	180.08	5.17
Итого за день	1280	40.95	43.09	199.32	1182.5	53.74

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная №189	150	5	7.2	18.3	158.2	1.91
Какао № 22	150	4.65	4.65	19	135.9	1.75
Бутерброд с маслом сливочным № 1	30/6	1.62	3.6	12	107.9	
Итого за прием	330/6	11.27	15.45	493	402	3.66
Второй завтрак						
Сок яблочный № 418	100	0.2	0.2	11.6	48	12
Итого за прием	100	0.2	0.2	11.6	48	12
Обед						
Салат из кукурузы консервированной № 12	40	1.15	2.47	3.21	39.72	3.72
Щи из свежей капусты с картофелем №67	150	4.28	5.78	7.51	97.54	

Куриная подлива №56	80	14.4	11.4	3.63	173.25	0.55
Каша гречневая рассыпчатая № 65	100	3	4.27	14.6	175.33	
Хлеб ржаной №148	40	1.44	0.36	12.48	59.4	
Компот из сухофруктов № 241	150	0.42		20.45	83	0.38
Итого за прием	560	24.69	24.28	61.88	628.24	4.65
Полдник						
Булочка « Веснушка» №471	60	4.32	3.6	32.64	182.4	
Чай № 113	150	9	2.3	10.5	39.8	4.5
Итого за прием	210	13.32	5.9	43.14	222.2	4.5
Итого за день	1200	49.48	45.83	655.45	1300.44	24.81

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша гречневая молочная №177	150	7.51	8.34	30.44	227	0.91
Кофейный напиток № 45	150	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7
Бутерброд с маслом и сыром №2	30/6/8	3.78	8.40	13	180	0.05
Итого за прием	330/6/8	14.89	20.34	62.13	526.7	9.66
Второй завтрак						
Фрукты свежие (банан) №338	100	1.56	1.62	9.6	54.64	10
Итого за прием	100	1.56	1.62	9.62	54.64	10
Обед						
Салат из капусты и моркови с растительным маслом №21	50	0.82	3.54	2.45	32.82	12.88
Суп « Снежок » с мясом птицы № 39	170	6.53	7.35	13.98	167.21	10.11

Куриная подлива №56	80	14.14	11.4	3.63	173.25	0.55
Макаронны отварные № 49	120	4.69	6.48	25.03	183.81	
Хлеб ржаной №148	40	1.44	0.36	12.48	59.4	
Компот из сухофруктов № 241	150	0.42		20.45	83	0.38
Итого за прием	610	28.04	29.13	78.02	699.49	23.92
Полдник						
Оладьи с молоком сгущенным № 168	90	7.443	6.597	38.763	244.197	0.117
Чай № 113	150	9	2.3	10.5	39.8	4.5
Итого за прием	240	16.443	8.897	49.263	283.997	4.617
Итого за день	1280	60.933	59.987	199.033	1564.827	48.197

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша манная молочная №189	150	2.34	2.13	16.84	138.6	8
Какао № 22	150	4.65	4.65	19	135.9	1.75
Бутерброд с маслом и сыром №2	30/6/8	3.78	8.40	13	180	0.05
Итого за прием	330/6/8	10.77	15.18	48.84	454.5	9.8
Второй завтрак						
Сок яблочный № 418	100	0.2	0.2	11.6	48	12
Итого за прием	100	0.75	0.2	15.15	48	12
Обед						
Салат из кукурузы консервированной № 12	40	1.15	2.47	3.21	39.72	3.72
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной № 67	150	1.26	6.01	14.65	57.3	8.52

Жарко-по домашнему № 38	150	18.3	4.71	16.3	181	6.41
Хлеб ржаной №148	40	1.44	0.36	12.48	59.4	
Компот из сухофруктов № 241	150	0.42		20.45	83	0.38
Итого за прием	530	22.57	13.55	67.09	420.42	19.03
Полдник						
Сырники из творога № 245	140	9.27	8.3	21	186	0.44
Ряженка № 38	150	5.01	3.75	6.39	91	1.14
Итого за прием	290	14.28	12.05	27.39	277	1.58
Итого за день	1250/6/8	48.37	40.98	158.47	1199.92	42.41

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная №189	150	5	7.2	18.3	158.2	1.91
Бутерброд с маслом сливочным № 1	30/6	3.78	8.40	13	180	0.05
Кофейный напиток № 45	150	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7
Итого за прием	330/68	12.38	19.2	49.99	457.9	10.66
Второй завтрак						
Фрукты свежие (банан) №338	100	1.56	1.62	9.6	54.64	10
Итого за прием	100	1.56	1.62	9.6	54.64	10
Обед						
Огурец соленый № 44	20	0.16	0.02	0.34	2.2	2

Суп с клецками на курином бульоне № 47	150	3.83	3.84	15.48	100.81	3.5
Плов (2 вариант) №34	150	19.9	25.7	26.2	418	0.54
Сок яблочный № 418	100	0.2	0.2	11.6	48	12
Хлеб ржаной №148	40	1.44	0.36	12.48	59.4	
Итого за прием	460	25.53	30.12	66.1	628.41	18.04
Полдник						
Котлета рыбная № 54	60	8.5	4.8	5.8	79	0.12
Чай № 113	150	9	2.3	10.5	39.8	4.5
Печенье №14	12	0.7	1.99	8.17	56.04	
Итого за прием	222	18.2	9.09	24.47	174.84	4.62
Итого за день	1112/6/8	57.61	60.03	150.16	1315.79	43.32

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша «Дружба» №45	150	5	6.2	22.1	165	0.55
Кофейный напиток № 45	150	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7
Бутерброд с маслом и сыром №2	30/6/8	3.78	8.40	13	180	0.05
Итого за прием	330/6/8	12.38	18.2	53.79	464.7	9.3
Второй завтрак						
Фрукты свежие (банан) № 338	100	3		47.2	200	20
Итого за прием	100	3		47.2	200	20
Обед						
Салат из свеклы №33	40	0.568	2.436	3.344	37.56	3.8

Суп картофельный с макаронными изделиями №82	150	4.42	4.43	10	99.61	
Птица тушеная в соусе с овощами №319	150	8.66	5.55	16.49	151	7.34
Хлеб ржаной №148	40	1.44	0.36	12.48	59.4	
Компот из сухофруктов № 241	150	0.42		20.45	83	0.38
Итого за прием	530	15.508	12.776	62.764	430.57	11.52
Полдник						
Чай № 113	150	9	2.3	10.5	39.8	4.5
Пирожки печеные с повидлом № 451	80	4	1.7	47.7	222.6	0.1
Итого за прием	230	13	4	58.2	262.4	4.6
Итого за день	1190/6/8	43.888	34.976	221.954	1357.67	45.42

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша манная молочная №189	150	2.34	2.13	16.84	138.6	8
Какао № 22	150	4.65	4.65	19	135.9	1.75
Бутерброд с маслом сливочным № 1	30/6	6.99	6.78	35.84	274.5	9.75
Итого за прием	330/6	13.98	13.56	71.68	549	19.5
Второй завтрак						
Сок яблочный № 418	100	0.2	0.2	11.6	48	12
Итого за прием	100	0.2	0.2	11.6	48	12
Обед						
Салат из моркови №41	40	0.49	0.038	4.64	20.92	1.92
Свекольник № 136	150	1.74	3.56	9.62	77.6	7.34

Котлета рубленая из говядины № 282	60	5.95	6	7.28	74.28	0.63
Макароны отварные № 49	120	4.69	6.48	25.03	183.81	
Хлеб ржаной №148	40	1.44	0.36	12.48	59.4	
Лимонный напиток № 97	150	0.34	0.04	23.58	97.5	20
Итого за прием	560	14.65	16.478	82.63	513.51	29.89
Полдник						
Пудинг из творога №235	150	22.71	16.14	36.5	383	0.29
Ряженка № 38	150	5.01	3.75	6.39	91	1.14
Итого за прием	300	27.72	47.61	42.89	474	1.43
Итого за день	1290	56.55	77.848	208.8	1584.51	62.82

