

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 3 до 7 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 | 200 | 10.06 | 11.34 | 41.26 | 307 | 1.22 |
| Кофейный напиток № 45 | 200 | 4.8 | 4.8 | 24.92 | 159.56 | 5.8 |
| Бутерброд с маслом и сыром №2 | 40/8/12 | 5.04 | 9.20 | 16 | 215 | 0.07 |
| Итого за прием | 440/8/12 | 19.9 | 25.34 | 82.18 | 681.56 | 7.09 |
| 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 | 60 | 0.852 | 3.654 | 5.014 | 56.34 | 5.7 |
| Суп с рисом и томатом №86 | 200 | 2.01 | 5.11 | 16.92 | 125.45 | 7.5 |

| | | | | | | |
|------------------------------------|------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| Пюре из гороха с маслом № 56 | 150 | 13.41 | 6.74 | 34.46 | 250.95 | |
| Котлета рубленая из говядины № 282 | 80 | 7.93 | 8 | 8.71 | 99.04 | 0.88 |
| Лимонный напиток №97 | 200 | 0.45 | 0.05 | 31.44 | 130 | 20 |
| Хлеб ржаной №148 | 50 | 1.8 | 0.45 | 15.6 | 74.25 | - |
| Итого за прием | 740 | 26.452 | 24.004 | 112.144 | 736.03 | 34.08 |
| Полдник | | | | | | |
| Вермишель молочная № 94 | 200 | 6.58 | 9 | 26.12 | 187.04 | 0.9 |
| Чай № 113 | 200 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 | 6 |
| Итого за прием | 400 | 18.58 | 12.1 | 40.12 | 240.10 | 6.9 |
| Итого за день | 1680/8/12 | 65.132 | 61.644 | 246.124 | 1705.69 | 60.07 |

ВТОРОЙ ДЕНЬ

| Наименование изделий (блюд) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Витамин С, мг |
|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром № 206 | 200 | 11.17 | 10.28 | 31.78 | 264 | 0.14 |
| Какао № 22 | 200 | 6.2 | 6.2 | 25.34 | 181.18 | 2.34 |
| Бутерброд с маслом сливочным № 1 | 40/8 | 1.75 | 4.8 | 16 | 119.22 | - |
| Итого за прием | 440/8 | 19.12 | 21.28 | 73.12 | 564.4 | 2.48 |
| 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 | 60 | 1.0 | 2.9 | 4.4 | 48 | 1.5 |
| Суп с клецками на курином бульоне № 47 | 200 | 5.11 | 6.95 | 16.64 | 114.2 | 3.9 |
| Плов (2 вариант)№34 | 200 | 25.2 | 33.0 | 35.7 | 544 | 0.71 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| Компот из сухофруктов № 241 | 200 | 0.51 | | 24.23 | 99 | 0.46 |
| Хлеб ржаной №148 | 50 | 1.8 | 0.45 | 15.6 | 74.25 | - |
| Итого за прием | 710 | 33.62 | 43.3 | 96.57 | 879.45 | 6.57 |
| Полдник | | | | | | |
| Оладьи из творога № 239 | 100 | 13.98 | 9.71 | 22.42 | 233 | 0.30 |
| Ряженка № 38 | 180 | 5.7 | 4.5 | 7.2 | 95.4 | 1.26 |
| Итого за прием | 280 | 19.68 | 14.21 | 29.62 | 328.4 | 1.56 |
| Итого за день | 1530 | 75.42 | 78.79 | 246.51 | 1972.25 | 30.61 |

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

| Наименование изделий (блюд) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------------------|-----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Каша пшенная молочная №177 | 200 | 4.65 | 6.48 | 38.2 | 203 | 1.3 |
| Чай с молоком №394 | 200 | 3.54 | 3.1 | 15.8 | 102.66 | 1.58 |
| Бутерброд с маслом и сыром №2 | 40/8/12 | 5.04 | 9.20 | 16 | 215 | 0.07 |
| Итого за прием | 440/8/12 | 13.23 | 18.78 | 70 | 520.66 | 2.95 |
| 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 | 50 | 0.4 | 0.05 | 0.85 | 5.5 | 2.5 |

| | | | | | | |
|---------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| Суп гороховый № 102 | 200 | 6.38 | 6.74 | 22.4 | 156 | 3.2 |
| Биточки рубленые из птицы № 306 | 80 | 11.93 | 12.62 | 8.09 | 194 | 0.40 |
| Картофельное пюре № 321 | 150 | 3.1 | 4.95 | 22.65 | 116.4 | 10.3 |
| Хлеб ржаной №148 | 50 | 1.8 | 0.45 | 15.6 | 74.25 | - |
| Компот из сухофруктов № 241 | 200 | 0.51 | 0 | 24.23 | 99 | 0.46 |
| Итого за прием | 730 | 24.12 | 24.81 | 93.82 | 645.15 | 16.86 |
| Полдник | | | | | | |
| Запеканка творожная №17. | 100 | 13.6 | 9.26 | 9.92 | 183.13 | 0.27 |
| Ряженка № 38 | 180 | 5.7 | 4.5 | 7.2 | 95.4 | 1.26 |
| Итого за прием | 280 | 19.3 | 13.76 | 17.12 | 278.53 | 1.53 |
| Итого за день | 1550/8/12 | 56.85 | 57.55 | 192.54 | 1492.34 | 33.34 |

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

| Наименование изделий (блюд) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Витамин С, мг |
|---|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Каша рисовая молочная №190 | 200 | 6.14 | 7.59 | 33.09 | 156 | 0.60 |
| Кофейный напиток № 45 | 200 | 4.8 | 4.8 | 24.92 | 159.56 | 5.8 |
| Бутерброд с маслом сливочным № 1 | 40/8 | 1.75 | 4.8 | 16 | 119.22 | - |
| Итого за прием | 440/8 | 12.69 | 17.19 | 74.01 | 434.76 | 6.4 |
| 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 | 67 | 1 | 40.26 | 2.95 | 34.46 | 15.46 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| Борщ с капустой и картофелем № 76 | 200 | 4.48 | 9.7 | 10.3 | 134 | 6.27 |
| Суфле мясное с рисом № 287 | 180 | 8.14 | 9.04 | 10.30 | 155 | 0.45 |
| Хлеб ржаной №148 | 50 | 1.8 | 0.45 | 15.6 | 74.25 | - |
| Компот из сухофруктов № 241 | 200 | 0.51 | 0 | 24.23 | 99 | 0.46 |
| Итого за прием | 697 | 15.93 | 59.45 | 63.38 | 496.71 | 22.64 |
| Полдник | | | | | | |
| Вермишель молочная № 10 | 200 | 6.58 | 9 | 26.12 | 187.04 | 0.9 |
| Чай № 113 | 200 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 | 6 |
| Итого за прием | 400 | 18.58 | 12.1 | 40.12 | 240.1 | 6.9 |
| Итого за день | 1637/8 | 50.2 | 88.74 | 224.71 | 1371.57 | 55.94 |

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

| Наименование изделий (блюд) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Витамин С, мг |
|----------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная №189 | 200 | 6.7 | 9.7 | 24.4 | 211 | 2.3 |
| Какао № 22 | 200 | 6.2 | 6.2 | 25.34 | 181.18 | 2.34 |
| Бутерброд с маслом сливочным № 1 | 40/8 | 1.75 | 4.8 | 16 | 119.22 | - |
| Итого за прием | 440/8 | 14.65 | 20.7 | 65.74 | 511.4 | 4.64 |
| 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 | 60 | 1.72 | 3.7 | 4.82 | 59.5 | 5.58 |
| Щи из свежей капусты с картофелем № 67 | 200 | 5.16 | 6.45 | 10.12 | 117.72 | |
| Куриная подлива № 56 | 80 | 14.4 | 11.4 | 3.63 | 173.25 | 0.55 |
| Каша гречневая рассыпчатая № 186 | 150 | 3 | 4.27 | 14.6 | 175.33 | |
| Хлеб ржаной №148 | 50 | 1.8 | 0.45 | 15.6 | 74.25 | |
| Компот из сухофруктов № 241 | 200 | 0.51 | 0 | 24.23 | 99 | 0.46 |
| Итого за прием | 740 | 26.59 | 26.27 | 73 | 599.55 | 6.59 |
| Полдник | | | | | | |
| Булочка « Веснушка» №471 | 60 | 4.32 | 3.6 | 32.64 | 182.4 | |
| Чай № 113 | 200 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 | 6 |
| Итого за прием | 260 | 16.32 | 6.7 | 46.64 | 235.46 | 6 |
| Итого за день | 1540/8 | 57.76 | 53.87 | 196.98 | 1394.41 | 29.23 |

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

| Наименование изделий (блюд) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Витамин С, мг |
|--|-----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Каша гречневая молочная № 177 | 200 | 10.06 | 11.34 | 41.26 | 307 | 1.22 |
| Бутерброд с маслом и сыром №2 | 40/8/12 | 5.04 | 9.20 | 16 | 215 | 0.07 |
| Кофейный напиток № 45 | 200 | 4.8 | 4.8 | 24.92 | 159.56 | 5.8 |
| Итого за прием | 440/8/12 | 19.9 | 25.34 | 82.18 | 681.56 | 7.09 |
| 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 | 67 | 1 | 40.26 | 2.95 | 34.46 | 15.46 |

| | | | | | | |
|----------------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| Суп « Снежок» с мясом птицы № 39 | 200 | 5.3 | 7.2 | 18.2 | 202.3 | 12.76 |
| Куриная подлива №56 | 80 | 14.14 | 11.4 | 3.63 | 173.25 | 0.55 |
| Макароны отварные № 49 | 150 | 5.9 | 8.11 | 31.29 | 229.76 | 0 |
| Хлеб ржаной №148 | 50 | 1.8 | 0.45 | 15.6 | 74.25 | - |
| Компот из сухофруктов № 241 | 200 | 0.51 | 0 | 24.23 | 99 | 0.46 |
| Итого за прием | 747 | 28.65 | 67.42 | 95.9 | 813.02 | 29.23 |
| Полдник | | | | | | |
| Оладьи с молоком сгущенным № 168 | 100 | 8.27 | 7.33 | 43.07 | 271.33 | 0.13 |
| Чай № 113 | 200 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 | 6 |
| Итого за прием | 300 | 20.27 | 10.43 | 57.07 | 324.39 | 6.13 |
| Итого за день | 1587/8/12 | 70.38 | 104.81 | 244.77 | 1873.61 | 52.45 |

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

| Наименование изделий (блюд) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Витамин С, мг |
|---|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Каша манная молочная №189 | 200 | 4.56 | 9 | 17 | 144 | |
| Какао № 22 | 200 | 6.2 | 6.2 | 25.34 | 181.18 | 2.34 |
| Бутерброд с маслом и сыром №2 | 40/8/12 | 5.04 | 9.20 | 16 | 215 | 0.07 |
| Итого за прием | 440/8/12 | 15.8 | 24.4 | 58.34 | 540.18 | 2.41 |
| 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 | 60 | 1.72 | 3.70 | 4.82 | 59.5 | 5.58 |

| | | | | | | |
|--|------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной № 67 | 200 | 1.38 | 7.20 | 13.4 | 136 | 9.3 |
| Жарко-по домашнему № 38 | 200 | 25 | 67.9 | 20 | 241 | 8.15 |
| Хлеб ржаной №148 | 50 | 1.8 | 0.45 | 15.6 | 74.25 | - |
| Компот из сухофруктов № 241 | 200 | 0.51 | 0 | 24.23 | 99 | 0.46 |
| Итого за прием | 710 | 30.41 | 79.25 | 78.05 | 609.75 | 23.49 |
| Полдник | | | | | | |
| Сырники из творога № 245 | 160 | 10.19 | 9.13 | 25 | 216.6 | 0.52 |
| Ряженка № 38 | 180 | 5.7 | 4.5 | 7.2 | 95.4 | 1.26 |
| Итого за прием | 340 | 15.89 | 13.63 | 32.2 | 312 | 1.78 |
| Итого за день | 1590/8/12 | 62.85 | 117.48 | 183.74 | 1509.93 | 39.68 |

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

| Наименование изделий (блюд) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Витамин С, мг |
|----------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная №189 | 200 | 6.7 | 9.7 | 24.4 | 211 | 2.3 |
| Бутерброд с маслом сливочным № 1 | 40/8 | 1.75 | 4.8 | 16 | 119.22 | - |
| Кофейный напиток № 45 | 200 | 4.8 | 4.8 | 24.92 | 159.56 | 5.8 |
| Итого за прием | 440/8 | 13.25 | 19.3 | 65.32 | 489.76 | 8.1 |
| 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 | 50 | 0.4 | 0.05 | 0.85 | 5.5 | 2.5 |

| | | | | | | |
|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| Суп с клецками на курином бульоне № 47 | 200 | 5.11 | 6.95 | 16.64 | 114.2 | 3.9 |
| Плов (2 вариант) №34 | 200 | 25.2 | 33.0 | 35.7 | 544 | 0.71 |
| Сок яблочный № 418 | 100 | 0.2 | 0.2 | 11.6 | 48 | 12 |
| Хлеб ржаной №148 | 50 | 1.8 | 0.45 | 15.6 | 74.25 | - |
| Итого за прием | 600 | 32.71 | 40.65 | 80.39 | 785.95 | 19.11 |
| Полдник | | | | | | |
| Котлета рыбная № 54 | 80 | 11 | 6.4 | 7.74 | 104 | 0.15 |
| Чай № 113 | 200 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 | 6 |
| Печенье №14 | 20 | 1.17 | 3.32 | 13.62 | 93.4 | - |
| Итого за прием | 300 | 24.17 | 12.82 | 35.36 | 250.46 | 6.15 |
| Итого за день | 1440/8 | 71.69 | 74.39 | 190.67 | 1580.81 | 43.36 |

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

| Наименование изделий (блюд) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------------------|-----------------|--------------|-------------|---------------|---------------|------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Каша «Дружба» №45 | 200 | 8.4 | 10.4 | 36.8 | 274 | 0.91 |
| Кофейный напиток № 45 | 200 | 4.8 | 4.8 | 24.92 | 159.56 | 5.8 |
| Бутерброд с маслом и сыром №2 | 40/8/12 | 5.04 | 9.20 | 16 | 215 | 0.07 |
| Итого за прием | 440/8/12 | 18.24 | 24.4 | 102.12 | 750.68 | 6.78 |
| | | | | | | |
| 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 | 60 | 0.852 | 3.654 | 5.014 | 56.34 | 5.7 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями № 82 | 200 | 5.83 | 6.07 | 14.88 | 140.41 | |
| Птица тушеная в соусе с овощами №319 | 180 | 8.66 | 5.55 | 16.49 | 151 | 7.34 |
| Хлеб ржаной №148 | 50 | 1.8 | 0.45 | 15.6 | 74.25 | - |
| Компот из сухофруктов № 241 | 200 | 0.51 | 0 | 24.23 | 99 | 0.46 |
| Итого за прием | 690 | 17.652 | 15.724 | 76.214 | 521 | 13.5 |
| Полдник | | | | | | |
| Чай № 113 | 200 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 | 6 |
| Пирожки печеные с повидлом № 451 | 80 | 4 | 1.7 | 47.7 | 222.6 | 0.1 |
| Итого за прием | 280 | 16 | 4.8 | 61.7 | 275.66 | 6.1 |
| Итого за день | 1510/8/12 | 54.892 | 44.924 | 287.234 | 1747.34 | 46.38 |

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

| Наименование изделий (блюд) | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Витамин С, мг |
|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------|
| Завтрак | | | | | | |
| Каша манная молочная №189 | 200 | 6.07 | 8.18 | 27.32 | 207.24 | 1.32 |
| Какао № 22 | 200 | 6.2 | 6.2 | 25.34 | 181.18 | 2.34 |
| Бутерброд с маслом сливочным № 1 | 40/8 | 1.75 | 4.8 | 16 | 119.22 | - |
| Итого за прием | 440/8 | 14.02 | 19.18 | 68.66 | 507.64 | 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 моркови №41 | 60 | 0.74 | 0.05 | 6.96 | 31.38 | 2.88 |
| Свекольник № 136 | 200 | 1.74 | 3.56 | 9.62 | 77.6 | 7.34 |
| Котлета рубленая из говядины № 282 | 80 | 7.93 | 8 | 8.71 | 99.04 | 0.88 |
| Макароны отварные № 49 | 150 | 5.9 | 8.11 | 31.29 | 229.76 | 0 |
| Хлеб ржаной №148 | 50 | 1.8 | 0.45 | 15.6 | 74.25 | - |
| Лимонный напиток № 97 | 200 | 0.45 | 0.05 | 31.44 | 130 | 20 |
| Итого за прием | 740 | 18.56 | 20.22 | 103.62 | 437.78 | 31.1 |
| Полдник | | | | | | |
| Пудинг из творога №235 | 170 | 14.79 | 17.02 | 23.29 | 348.32 | |
| Ряженка № 38 | 180 | 5.7 | 4.5 | 7.2 | 95.4 | 1.26 |
| Итого за прием | 350 | 20.49 | 21.52 | 30.49 | 443.72 | 1.26 |
| Итого за день | 1630/8 | 53.27 | 61.12 | 214.37 | 1437.14 | 48.02 |

