

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора СП «Детский сад  
Алёнушка» ГБОУ СОШ  
им. М.К.Овсянникова с. Исаклы

\_\_\_\_\_ Е.В.Башкирова

« 02 » СЕНТЯБРЯ 20 21 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ  
им. М.К.Овсянникова с. Исаклы

\_\_\_\_\_ Е.Н. Нестерова  
Приказ № 163-15-ОД \_\_\_\_\_

«02 » СЕНТЯБРЯ 20 21 г.

**Примерное цикличное меню**  
структурного подразделения «Детский сад Алёнушка»  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы имени  
Героя Советского Союза Михаила Кузьмича Овсянникова с.  
Исаклы муниципального района Исаклинский Самарской области  
на зимний - весенний период  
возрастной категории от 3 года до 7 лет.

## 2021-2022 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
<b>Понедельник День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша сборная	200	5,3	12,0	32,0	263,8	0,3	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84,0	1,17	64
	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,36	105,6	-	
Итого		420	11,1	15,56	65,06	453,4	1,47	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макарон. издел.	180	2,0	2,0	12,3	75,4	6,0	29
	Гороховое пюре	150	8,6	5,0	30,5	248,0	-	40
	Биточки паровые	80	11,5	7,7	7,6	146,6	0,17	50
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,0	101,7	0,36	60
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,5	24,1	117,5	-	1
Итого		640	26,1	15,2	99,5	689,2	6,6	
<b>Полдник</b>	Блины со сгущ.мо.	80	6,61	6,0	35,0	217,0	0,4	72
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,0	40,0	0,03	66
Итого		260	6,67	6,02	45,0	257,0	0,043	
<b>Итого за первый день</b>		<b>1320</b>	<b>43,87</b>	<b>36,8</b>	<b>210,0</b>	<b>1400,0</b>	<b>8,1</b>	
<b>Вторник День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная «Геркулес» вязкая сахаром и маслом	200	5,1	6,0	30,5	197,1	-	14
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,0	40,0	0,03	66
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	3
	Печенье	40	2,84	7,28	25,8	180,4	-	
Итого		430	8,08	20,6	66,43	483,5	0,03	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картоф.	180	1,26	3,5	6,12	61,0	13,3	30
	Сметана	10	1,25	0,2	0,34	20,4	5	
	Жаркое по - домашнему	180	22,5	6,0	18,0	216,8	7,3	53
	Салат свек.-огуречный	50	0,6	3,3	3,8	46,7	5,2	33
	Кисель	180	1,3	-	29,0	104,5	-	65
	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,6	28,9	141,0	-	1
Итого		660	31,31	13,6	86,2	590,4	30,8	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	85	7,52	13,5	1,5	157	0,15	19
	Хлеб пшеничный	20	1,47	0,2	9,7	47	-	4
	Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,57	92,4	1,4	63
Итого		285	12,17	16,5	24,77	296,4	1,55	

<b>Итого за второй день</b>		<b>1375</b>	<b>51,56</b>	<b>50,7</b>	<b>177,4</b>	<b>1370,3</b>	<b>32,4</b>	
-----------------------------	--	-------------	--------------	-------------	--------------	---------------	-------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№тех. карты
			Б	Ж	У			
<b>Среда День 3</b>								
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,92	-	12
	Какао с молоком	180	4,3	4,9	21,6	180,4	2,0	62
	Хлеб пшеничный	20	1,47	0,2	9,7	47,0	-	1
Итого		400	13,21	13,17	66,6	471,32	2,0	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	180	1,5	3,7	12,0	87,0	5,4	26
	Сметана	10	1,25	0,2	0,34	20,4	5,0	
	Голубцы ленивые	180	15,8	10,17	22,8	246,4	22,5	80
	Соус сметан. с томатом	20	0,4	1,0	1,4	16,2	0,3	81
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,0	101,7	0,36	60
	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,6	28,9	141,0	-	1
Итого		630	23,75	15,7	90,44	612,7	33,56	
Полдник	Ватрушка с повидлом	80	4,5	6,56	43,03	255,85	0,33	70
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,0	40,0	0,03	66
Итого		260	4,56	6,58	53,03	295,85	0,36	
<b>Итого за третий день</b>		<b>1290</b>	<b>41,52</b>	<b>35,45</b>	<b>210,0</b>	<b>1379,9</b>	<b>36,0</b>	
<b>Четверг День 4</b>								
Завтрак	Каша рисовая вязкая	200	3,01	3,9	31,3	172,68	-	13
	Кофейный напиток с молок.	180	2,8	2,4	12,7	84,0	1,17	64
	Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	14,6	136,0	-	4
Итого		420	8,21	13,8	58,6	392,68	1,17	
Обед	Суп гороховый	180	4,0	3,8	11,8	97,02	4,2	23
	Макаронь отварн.	150	5,68	4,36	27,25	171,0	-	43
	Бефстроганов из отварного мяса со сметанным соусом	80	10,3	8,3	2,2	124,5	0,005	58
	Кисель	180	1,3	-	29,0	104,5	-	65
	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,6	28,9	141,0	-	1
Итого		650	25,7	17,06	99,15	638,02	4,2	
Полдник	Булочка дорожная	80	5,4	11,2	41,7	289,6	-	71
	Сок фруктовый	180	0,7	-	18,4	75,6	4,3	69
Итого		260	6,1	11,2	60,1	365,2	4,3	

<b>Итого за четвертый день</b>		<b>1330</b>	<b>40,0</b>	<b>42,06</b>	<b>217,9</b>	<b>1396,0</b>	<b>9,7</b>	
	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№тех. карты
			Б	Ж	У			
<b>Пятница День 5</b>								
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	200	6	5	31,2	193,3	-	16
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10	40	0,03	66
	Печенье	40	2,84	7,28	25,8	180,4	-	
Итого		420	8,9	12,3	67	413,7	0,03	
Обед	Суп картофельн. с клецками	180	1,5	2,4	8,7	62,82	4,14	22
	Сметана	10	1,25	0,2	0,34	20,4	5	
	Картофельное пюре	150	3,2	6,05	23,3	160,4	12,6	41
	Котлеты из минтая	80	10,6	6,3	4,16	98	5,4	52
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36	60
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,5	24,1	117,5	-	1
Итого		650	20,55	15,5	85,6	560,82	27,5	
Полдник	Яйцо варенное	40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	54
	Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	14,6	136,0	-	4
	Молоко кипячен.	180	5,4	4,9	90,0	102,0	2,4	59
Итого		260	12,8	17,0	104,9	300,8	2,4	
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1330</b>	<b>42,25</b>	<b>44,8</b>	<b>257,5</b>	<b>1275,32</b>	<b>30,0</b>	
<b>Понедельн. День 6</b>								
Завтрак	Каша ячневая вязкая	200	4,2	4,0	31,6	179,0	-	11
	Какао с молоком	180	4,3	4,9	21,6	180,6	2,0	62
	Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	14,6	136,0	-	4
Итого		420	10,9	16,4	67,8	495,6	2,0	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	180	1,5	3,7	12,0	87,0	5,4	26
	Картофель тушен. с мясом	180	17,8	13,5	12,3	242,2	4,2	45
	Салат из белокач. капусты	50	0,84	3,04	5,4	52,4	15,0	34
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,0	101,7	0,36	60
	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,6	28,9	141	-	1
Итого		650	25,0	20,8	83,6	624,3	25,0	
Полдник	Макаронник	80	4,3	4,8	24,7	160,5	-	42
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	99,9	40,0	0,03	66

Итого		260	4,36	4,82	124,6	200,5	0,03	
<b>Итого за шестой день</b>		<b>1330</b>	<b>40,26</b>	<b>42,02</b>	<b>276,0</b>	<b>1320,4</b>	<b>27,03</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Нетех. карты
			Б	Ж	У			
<b>Вторник День 7</b>								
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	200	4,6	4,9	31,2	187,0	-	15
	Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,57	92,4	1,4	63
	Хлеб пшеничный	20	1,47	0,2	9,7	47,0	-	4
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	54,0	0,11	2
Итого		415	12,7	12,3	54,5	380,4	1,51	
Обед	Суп- лапша домашняя	180	2,0	2,07	12,3	75,42	6,0	31
	Сметана	10	1,25	0,2	0,34	20,4	5,0	
	Плов рисовый с мясом	180	20,8	19,0	41,7	353,2	2,0	48
	Салат свекольно-огуречный	50	0,6	3,3	3,8	46,7	5,2	33
	Кисель	180	1,3	-	29,0	104,5	-	65
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,5	24,1	117,5	-	1
Итого		650	29,6	25,07	111,2	717,7	18,2	
Полдник	Оладушки со сгущ. молоком	80	6,61	6	35	217	0,4	72
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,0	40,0	0,03	66
Итого		260	6,67	6,02	45,0	257,0	0,43	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1325</b>	<b>49,0</b>	<b>43,4</b>	<b>210,7</b>	<b>1355,1</b>	<b>20,14</b>	
<b>Среда День 8</b>								
Завтрак	Каша манная жидкая	200	6,2	6,0	31,09	222,0	-	10
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84,0	1,17	64
	Бутерброд с масл.	40	2,4	7,5	14,6	136,0	-	4
Итого		420	11,4	16,0	58,4	442,0	1,17	
Обед	Суп картофельн. с пшеничной крупой	180	1,6	2,0	10,3	66,0	6,0	27
	Гороховое пюре	150	8,6	5,0	30,5	248,0	-	40
	Тефтели мясные	80	12,0	8,0	9,0	147,0	0,17	51
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,0	101,7	0,36	60
	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,6	28,9	141,0	-	1
Итого		650	27,0	15,6	103,7	703,7	6,53	
Полдник	Пирожки с картофел. и луком	80	3,1	3,45	21,6	177,4	4,7	73
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,0	40,0	0,03	66
Итого		260	3,16	3,47	31,6	217,4	4,73	
<b>Итого за восьмой</b>		<b>1330</b>	<b>41,6</b>	<b>35,07</b>	<b>193,7</b>	<b>1363,1</b>	<b>12,4</b>	

день								
------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№тех. карты
			Б	Ж	У			
<b>Четверг День 9</b>								
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	6,32	10,18	26,4	223,16	0,9	9
	Молоко кипячен.	180	5,4	4,9	9,0	102,0	2,4	59
	Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	14,6	136,0	-	4
Итого		420	14,12	22,6	50,0	461,16	3,3	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,8	3,7	11,12	97,2	8,0	25
	Рыба запеченная с картофелем	180	13,2	14,0	12,0	225,0	17,8	57
	Кисель	180	1,3	-	29,0	104,5	-	65
	Хлеб пшеничный	60	4,4	0,6	28,9	141,0	-	1
Итого		600	23,7	18,3	81,02	567,7	25,8	
Полдник	Булочка «домашняя»	80	5,4	11,1	41,7	289,6	-	71
	Сок фруктовый	180	0,7	-	18,4	75,6	4,3	69
Итого		260	6,1	11,1	60,1	365,2	4,3	
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1280</b>	<b>44,0</b>	<b>52,0</b>	<b>191,1</b>	<b>1394,06</b>	<b>33,4</b>	
<b>Пятница День 10</b>								
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	6,7	7,4	21,4	176,4	2,7	18
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,0	40,0	0,03	66
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	54,0	0,11	2
	Печенье	40	2,84	7,28	25,8	180,4	-	
Итого		435	13,08	19,2	57,2	450,8	2,84	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,6	9,2	73,8	7,4	28
	Сметана	10	1,25	0,2	0,34	20,4	5	
	Каша гречневая	150	8,6	5,0	38,8	234,1	-	39
	Гуляш	80	10,3	8,15	2,62	125,0	0,55	56
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,0	101,7	0,36	60
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,5	24,1	117,5	-	1
Итого		650	25,45	17,4	100,06	672,5	13,3	
Полдник	Омлет натуральный	85	7,52	13,5	1,5	157	0,15	19
	Хлеб пшеничный	20	1,47	0,2	9,7	47,0	-	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,0	40,0	0,03	66
Итого		285	9,05	13,7	21,2	244,0	0,18	

<b>Итого за 10 день</b>		<b>1370</b>	<b>47,6</b>	<b>50,3</b>	<b>178,4</b>	<b>1367,3</b>	<b>16,3</b>	
-----------------------------	--	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	-------------	--

		<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества, г.</b>			<b>Энергет ическая ценност ь (ккал)</b>	<b>Вит ами н С</b>	<b>№тех. карты</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>			
Итого за весь период		13280	441,6	432, 6	2122,7	13621,5	225, 47	
Среднее значение за период		1328	44,16	43,2 6	212,27	1362,14	22,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12	12	56			

