



Утверждаю:
 Директор МБОУ «Средняя школа
 с. Александровка»
 С.В. Григорьева
 «30» 08 2022 г.

**Циклическое меню
 для детей (3-7 лет), посещающих дошкольную группу
 МБОУ «Средняя школа с. Александровка» с 10,5 часовым пребыванием
 на 2022-2023 учебный год**

День 1	Наименование блюд, продукты	Вит. С	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак 1	1. Каша молочная «Дружба» Крупа рисовая Крупа пшеничная Молоко Масло сливочное Сахар		200	15 15 170 5 10 Итого	7,9	12,73	32,92	278,95
	2. Кофейный напиток на молоке Кофейный напиток Молоко Сахар		200	2 150 12 Итого	5,03	5,74	24,33	164,63
	3. Хлеб с маслом Масло Хлеб пшеничный		50/8	8 50 Итого	15,5	19,59	32,24	367,04
			Всего	28,43	33,06	89,49	810,62	
Завтрак 2	Сок/фрукт		200/100	200	0,85	-	23,13	90,77
				Итого	0,85		23,13	90,77
Обед	1. Салат из соленого огурца и зеленого горошка Лук репчатый Огурец соленый Зеленый горошек Масло растительное		60	5 35 20 4 Итого	1,94	3,69	8,4	61,3
	2. Щи на мясном бульоне Мясо Капуста Картофель Морковь		200	70 80 15 15				

	Лук Масло сливочное Зелень			5 2 Итого	6,67	6,1	6,54	102,4
	3. Рыба, тушенная в томате с овощами Рыба Масло растительн Лук Сахар Морковь Мука Томат Бульон		80/50	70 5 15 2 25 5 5 50 Итого				
	4. Картофельное пюре картофель молоко масло сливочное		160	190 30 5 Итого	15,0	11,3	13,7	234,0
	5. Компот из сухофруктов Компотная смесь Сахар	0,025	200	125 15 Итого	3,65	4,9	23,5	151,6
	6. Хлеб ржаной		50	Итого Итого Всего	0,3 3,3 29,64	- 0,6 27,84	27,59 17,1 91,73	121,15 90,5 739,85
Полдник	1. Пудинг из творога Творог Крупа манная Масло сливочное Сахар Молоко Яйцо Морковь Молоко сгущенное		200/20	76 15 5 8 50 1/5 20 20 Итого				
	2. Чай с сахаром с молоком молоком Чай Сахар Молоко		200	0,001 10 110 Итого Итого Всего	17,5 3,12 2,69 52,83	11,65 3,2 1,05 22,1	30,57 28,6 17,3 82,0	232,61 148,4 91,7 536,4
	3. Хлеб пшеничный		60					

День 2	Наименование блюд, продукты	Вит. С	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак 1	1. Каша манная Крупа манная Молоко Масло сливочное Сахар		200/250	20 170 5 5 Итого	8,9	13,07	33,92	268,05
	2. Какао на молоке с сахаром Какао Молоко Сахар		200	2 120 12 Итого	4,03	4,42	18,32	126,6
	3. Хлеб с маслом Масло сливочное Хлеб пшеничный		50/8	8 50 Итого Всего	3,89 16,82	6,96 11,38	24,93 77,17	180,6 575,25
Завтрак 2	Сок/фрукт		200/100	200 Итого	0,85 0,85	-	23,13 23,13	90,77 90,77
Обед	1. Салат из свеклы Свекла Раст масло		60	Итого 50 4	0,89	4,78	2,99	52,99
	2. Суп крестьянский с крупой Крупа Капуста Мясо Картофель Крупа пшеничная Морковь Лук Масло сливочное Зелень		200	10 30 30 80 10 10 3 5 3 Итого	3,16	5,75	21,4	147,3
	3. Сосиска отварная с гороховым пюре Сосиска горох Масло сливочное		50/200	50 40 5 Итого	6,67	6,1	6,54	102,4
	4. Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар	0,025	200	25 15 Итого Итого	0,27 3,3 14,29	- 0,6 17,23	24,34 17,1 72,37	96,56 90,5 489,75
	5. Хлеб ржаной		60	Всего				

Полдник	1. Булочка с джемом		80					
	Мука		50					
	Молоко		50					
	Яйцо		1/6					
	Масло сливочное		5					
	Масло растительное		5					
	Сахар		5					
	Дрожжи		1,25					
	Джем		20					
	Итого				5,72	8,51	34,85	251,24
2. Молоко		200						
Итого			5,04	6,3	8,1	111,6		
Всего			10,76	14,81	42,95	362,84		

День 3	Наименование блюд, продукты	Вит. С	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак 1	1. Каша рисовая молочная жидкая		200	30				
	Крупа рисовая			170				
	Молоко			5				
	Масло сливочное		10					
	Сахар			Итого	1,95	6,45	27,33	175,0
	2. Кофейный напиток на молоке		200	2				
	Кофейный напиток			150				
	Молоко			12				
	Сахар			Итого	5,33	5,94	24,73	174,63
	3. Хлеб с маслом		50/7	8				
	Масло сливочное			50				
	Хлеб пшеничный			50				
				Итого	3,89	6,96	24,93	180,6
				Всего	11,17	19,35	52,06	530,23
Завтрак 2	Сок/фрукт		200/100	200	0,85	-	23,13	90,77
				Итого	0,85		23,13	90,77
Обед	1. Салат из горошка зеленого консервированного		70	Итого	0,55	0,07	1,79	9,58
	Горошек зеленый							
	2. Суп вермишелевый на курином бульоне		200					
	Мясо кур			30				
	Картофель			100				
	Морковь			15	8,87	5,1	18,0	150,0
	Лук			15				
	Масло сливочное			5				
	Зелень			3				
	Крупа, вермишель			12				
				Итого				

	3. Гуляш мясной	0,025	80	70				
	Мясо			10	14,85	6,39	3,74	129,8
	Лук							
	Морковь			30				
	Томат			5				
	Мука			5				
	Сливочное масло			5	4,7	3,61	31,4	180,0
	Масло растительное			5				
	Итого				0,85	-	23,13	90,77
	4 Макароны			200	40	3,3	0,6	17,1
отварная			5	33,12	15,77	95,16	650,65	
Макароны								
Масло сливочное								
Итого								
5. Кисель		200						
Итого								
6. Хлеб ржаной		50						
Итого								
Всего								
Полдник	1. Чай с сахаром		200					
	Чай			0,001				
	Сахар			15				
	Итого			0,07	0	16,4	65,1	
2. Печенье		25		3,33	1,67	23,0	131,67	
Итого				3,53	1,87	50,8	245,67	
Всего								

День 4	Наименование блюд, продукты	Вит. С	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак 1	1. Каша овсяная		200	20					
	«Геркулес»молочная			170					
	вязкая			5					
	Геркулес			10					
	Молоко				9,15	13,63	30,38	275,63	
	Масло сливочное								
	Сахар			2					
	2. Какао на молоке с сахаром		200	2	120				
	Какао			12		4,03	4,42	18,32	126,6
	Итого								
7									
45									
Итого			50/8		3,69	6,46	21,93	163,6	
3. Хлеб с маслом									
Масло сливочное					17,32	24,51	81,84	617,83	
Итого									
Всего									
Завтрак 2	Сок/фрукт		200/100	200	0,85	-	23,13	90,77	
	Итого				0,85		23,13	90,77	
Обед	1. Салат из белокочанной		60						
	капусты			30					
	Капуста								
	Масло растительное			4					

	Лук			10				
	Морковь			20	0,94	4,24	3,07	54,84
	Сахар			5				
	Итого							
	2. Суп картофельный с горохом с гренками							
	Мясо			30				
	Картофель		200	120				
	Горох			25				
	Морковь			15				
	Лук			15				
	Масло сливочное			5				
	Зелень			3	3,67	7,64	28,96	114,66
	Масло раст			4				
	Итого							
	3. Плов с мясом гречневый		200					
	Мясо			70				
	Лук			15				
	Гречька			40				
	Масло растительное			6				
	Морковь			15				
	Итого				12,5	10,8	4,87	168,98
	4. Компот из сухофруктов	0,025	200					
	Сухофрукты			25				
	Сахар			15				
	Итого				3,81	7,22	27,77	191,32
	6. Хлеб ржаной		50					
	Итого			25				
	Итого			15				
	Итого				0,27	-	24,34	96,56
	Всего				3,3	0,6	17,1	90,5
					24,49	30,5	106,11	716,86
Полдник	1. Пряник с молоком							
	Пряник		50					
	Молоко		200	50	6,72	4,4	39,6	224,8
				50	0,85	-	23,13	90,77
	Итого				7,57	4,4	62,73	315,57

День 5	Наименование блюд, продукты	Вит. С	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак 1	1. Каша гречневая молочная жидкая Крупа гречневая Молоко Масло сливочное Сахар		200	25 170 5 10 Итого	8,73	13,02	31,25	277,98
	2. Кофейный напиток на молоке Кофейный напиток Молоко Сахар		200	2 150 12 Итого	5,03	5,64	23,73	164,63
	3. Хлеб с маслом Масло сливочное Хлеб пшеничный		50/8	8 50 Итого Всего	3,89 17,65	6,96 25,62	24,93 79,91	180,6 623,21
Завтрак 2	Сок/фрукт		200/100	200	0,85	-	23,13	90,77
				Итого	0,85		23,13	90,77
Обед	1. Салат овощной из белокочанной капусты с кукурузой Кукуруза Лук Масло растительное Сахар		60	40 10 10 4 5 Итого	0,89	4,78	2,99	52,99
	2. Суп картофельный с рыбной консервой вермишелевый Консерва Картофель Морковь Лук Масло сливочное Масло раст Зелень Вермишель		200	25 80 15 15 5 4 3 12 Итого	2,87	3,5	18,0	110,3
	3. Плов из мяса кур к Куры Лук Морковь Рис Масло растительное Масло сливочное		200	70 15 15 40 6 5	21,61	16,47	14,5	311,4
					0,2	0,2	27,8	114,0

	4. Кисель Кисель Сахар	0,025	200	Итого	3,3 28,67	0,6 25,55	17,1 80,39	90,5 679,19
	5. Хлеб ржаной		50	25 10 Итого				
				Итого Всего				
Полдник	1. Булочка		80	Итого	0,45	-	11,21	52
	2. Чай		200					
	Чай			0,6 15				
	Сахар			Итого	5,04	5,74	7,36	101,27
				Всего	5,49	5,74	18,57	153,27

День 6	Наименование блюд, продукты		Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак 1	1. Каша манная Крупа манная Молоко Сахар Масло сливочное		200	20 170 10 5 Итого	4,89	6,76	26,07	191,25
	2. Какао на молоке с сахаром Какао Молоко Сахар		200	2 120 12 Итого	4,43	4,72	19,32	136,6
	3. Хлеб с маслом Масло сливочное Хлеб пшеничный		50/8	8 50 Итого	3,89	6,96	24,93	180,6
				Всего	13,21	18,44	70,32	508,45
Завтрак 2	Сок/фрукт		200	200	0,85	-	23,13	90,77
			/100	Итого	0,85		23,13	90,77
Обед	1. Салат винегрет Каркофель Свекла Морковь Огурец соленый лук растительное масло		60	25 20 15 20 15 4	2,56	-	13,6	61,44

	2. Суп картофельный с зеленым горошком консервированным Мясо Картофель Лук Морковь Горошек зеленый Масло сливочное Зелень Масло растит		200	4 Итого 30 100 12 15 35 5 3 4 10 Итого	7,63	6,82	13,78	151,13
	3. Капуста тушенная с мясом кур Мясо Лук Масло растительное Томат Морковь Капуста Масло сливочное		200	70 15 5 5 15 150 5 Итого	18,27 0,27 3,3 32,03	18,3 - 0,6 25,72	23,35 24,34 17,1 92,08	333,03 96,56 90,5 732,66
	4. Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар	0,025	200	25 15 Итого				
	5. Хлеб ржаной		50	Итого				
Полдник	1. Запеканка творожная вермишелевая со сметанным соусом Творог Молоко Масло сливочное Яйцо Сахар вермишель Мука		180	50 50 5 1/6 10 40 4 Итого				
	2. Чай с сахаром Чай Сахар		200	0,001 15 Итого	31,4 0,13	22,11 0,04	30,41 10,0	446,99 43,5
	3. Хлеб пшеничный		50	Итого Всего	3,85 35,38	1,5 23,65	24,8 65,21	131,0 621,49

День 7	Наименование блюд, продукты		Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак 1	1. Каша пшеничная молочная жидкая Крупа пшеничная Молоко Масло сливочное Сахар		200	25 170 5 10 Итого	8,45	13,02	32,33	281,17
	2. Кофейный напиток на молоке Кофе Молоко Сахар		200	2 150 12 Итого	4,03	4,42	18,32	126,6
	3. Хлеб с маслом Масло Хлеб пшеничный		50/8	8 50 Итого Всего	15,5 27,98	19,59 37,03	32,24 82,89	367,04 774,84
Завтрак 2	Сок/фрукт		200/100	200/150 Итого	0,85 0,85	-	23,13 23,13	90,77 90,77
Обед	1. Салат из моркови Капуста Масло растительное Морковь Сахар		60	4 50 5 Итого	0,94	4,24	3,07	54,84
	2. Рассольник Мясо Картофель Крупа перловая Морковь Лук Масло сливочное Соленый огурец Растит масло		200	30 100 5 15 15 10 5 20 4 Итого	5,7	3,93	16,65	129,63
	3. Тефтели Мясо Лук Мука Яйцо Хлеб пшеничный Масло растительное Масло сливочное		80	100 12 10 1/6 20 5 4 3 Итого	12,5	10,8	4,87	168,98

	4.Макаронны отварные Макаронны Масло сливочное		180	40 5 Итого	3,81	7,22	27,77	191,32
	5. Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар	0,025	200	25 15 Итого	0,18 3,3 26,43	- 0,6 26,79	24,16 17,1 93,62	100,36 90,5 735,63
	6. Хлеб ржаной		50	Итого Всего				
Полдник	1.Оладьи мука масло сливочное джем или сгуш молоко яйцо сахар молоко дрожжи растительное масло		150/25	50 5 25 1/6 5 50 1,4 20 Итого	9,08	11,61	110,2	542,3
	2. Чай с молоком Чай Сахар Молоко		200	0,001 10 110 Итого Всего	2,8 11,88	2,9 14,51	26,0 136,2	134,5 676,8

День 8	Наименование блюд, продукты		Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак 1	1. Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая Геркулес Молоко Масло сливочное Сахар		200	20 170 5 10 Итого	9,15	13,63	30,38	275,63
	2. Какао на молоке Какао Молоко Сахар		200	2 120 12 Итого	4,43	4,72	19,32	136,6
	3. Хлеб с маслом Масло сливочное Хлеб пшеничный		50/8	8 50 Итого Итого Всего	3,89 0,45 17,92	6,96 - 25,31	24,93 11,21 85,84	180,6 52,0 644,83
Завтрак 2	Сок/фрукт		200 /100	200 Итого	0,85 0,85	-	23,13 23,13	90,77 90,77
Обед	1. Салат из соленого огурца с зеленым горошком Зеленый горошек Лук Соленый огурец Масло растительное		60	20 12 35 4 Итого	1,94	3,69	8,4	61,3
	2. Суп свекольник Мясо Картофель Свекла Морковь Лук Масло сливочное Зелень Томат		200	30 80 100 15 15 4 1 5 Итого	2,76	6,97	17,86	125,5
	3. Гуляш мясной Мясо Лук Томат Масло сливочное Мука		80	70 10 5 5 5 Итого	13,5	5,9	3,4	118
	4. Гречка рассыпчатая Крупа гречневая Масло сливочное		180	35 5 Итого Итого	10,26	8,68	49,41	324,61

	5. Кисель кисель сахар	0,025	200	20 10 Итого	0,85	-	23,13	90,77
	6. Хлеб ржаной		50	Итого Всего	0,2 3,3 32,61	0,2 0,6 25,84	27,8 17,1 119,3	114 114 90,5 810,68
Полдник	1. Чай с сахаром Чай Сахар		200	0,001 15 Итого	0,2	0,2	27,8	114
	2. Вафли/печенье/пряник		50	Итого Всего	1,2 1,4	8,92 9,12	18,3 46,1	155,4 269,4

День 9	Наименование блюд, продукты		Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак 1	1. Суп молочный с вермишелью Вермишель Молоко Масло сливочное Сахар		200	25 170 5 10 Итого	6,45	7,02	25,33	195,17
	2. Кофейный напиток на молоке Кофе Молоко Сахар		200	2 150 12 Итого	4,03	4,42	18,32	126,6
	3. Хлеб с маслом Масло сливочное Хлеб пшеничный		50/8	8 50 Итого Всего	3,89 14,37	6,96 18,4	24,93 68,58	180,6 502,37
Завтрак 2	Сок/фрукт		200/100	200/150 Итого	0,85 0,85	-	23,13 23,13	90,77 90,77
Обед	1. Салат из свеклы Свекла Масло растительное сахар		60	70 4 3 Итого	0,9	4,36	6,4	66,03
	2. Борщ на курином бульоне Куры Морковь Лук		200	30 20 10				

	Масло сливочное			5					
	Капуста			30					
	Свекла			50	18,61	13,05	18,16		261,39
	Картофель			50					
	Том паста			5					
				Итого					
	3.Плов из мяс кур								
	Рис			43					
	Морковь		200	15					
	Масло сливочное			5					
	Масло растит			6	4,32	7,74	25,56		189
	Мясо кур			70					
	Лук			15					
				Итого					
	4. Компот из сухофруктов								
	Сухофрукты		200	25	0,2	0,02	21,54		91,36
	Сахар	0,025		15	3,3	0,6	17,1		90,5
				Итого	44,04	40,09	92,28		887,56
	5. Хлеб ржаной		50	Итого					
				Итого					
				Всего					
Полдник	1.Сосиска отварная		50	Итого	4,3	8,8	-		96,95
	2.Чай								
	Чай		200	0,001					
	Сахар			15	0,8	4,76	3,47		56,42
				Итого					
	3.Хлеб пшеничный		50	Итого					
					0,13	0,04	11		43,5
					3,85	1,5	24,8		131

День 10	Наименование блюд, продукты		Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак 1	1. Каша гречневая молочная жидкая Крупа гречневая Молоко Масло сливочное Сахар		200	25 170 5 10 Итого	3,15	5,63	15,38	165,63
	2. Какао на молоке с сахаром Какао Молоко Сахар		200	2 120 12 Итого	4,43	4,72	19,32	136,6
	3. Хлеб с маслом Масло сливочное Хлеб пшеничный		8/50	8 35 Итого Всего	2,63 10,21	6,78 17,13	24,93 77,68	139,86 442,09
Завтрак 2	Сок/фрукт		200 /100	200 Итого	0,85 0,85	-	23,13 23,13	90,77 90,77
Обед	1. Салат из белокочанной капусты Капуста Морковь Сахар Лук Масло растител.		60	30 20 5 5 4 Итого	6,18	5,98	1,4	82,67
	2. Суп вермишелевый на кур /бульоне Мясо Картофель Морковь Лук Масло сливочное вермишель растит масло		200	30 100 15 12 5 12 4 Итого	6,47	10,73	18,8	220,95
	3. Картофель тушеный Картофель Морковь Лук Мясо кур Масло сливочное Масло		200	180 15 15 70 5 6	10,4	6,56	9,6	142,4

	растительное							
	5.Компот из сухофруктов	0,025	200	Итого:	3,8	5,1	14,5	126,4
	Сухофрукты			25				
	Сахар			15				
	6. Хлеб ржаной		50	Итого	0,27	-	24,34	96,56
				Итого	3,3	0,6	17,1	90,5
				Всего	30,42	28,97	85,74	759,53
Полдник	1.Ватрушка		80					
	Творог			40				
	Сахар			10				
	Яйцо			1/3				
	Мука			50				
	Молоко			50				
	Масло сливочное			5				
	Масло растител.			5				
	Дрожжи			1,25				
	Итого				5,66	2,1	33,45	175
2. Чай с сахаром		200						
Чай				0,001				
Сахар				15				
				Итого	0,13	0,04	11	43,5
				Всего	5,79	2,14	44,45	218,5
				Всего	791,68	669,75	2845,84	2078749