

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Средняя школа  
 с. Александровка»  
 С.В. Григорьева  
 « 30 » 08 2024 г.

**Циклическое меню**  
 для детей (3-7 лет), посещающих дошкольную группу  
 МБОУ «Средняя школа с. Александровка» с 10,5 часовым пребыванием  
 На 2024 – 2025 учебный год

День		Наименование блюда, продукты	Вит. С	Объем порций	Норма закладки продуктов	Белки	Жиры	Углево ды	Калорий ность	
Завтрак 1	№1	Крупа рисовая		200	15					
		Крупа пшеничная	15							
	Молоко		170	5	Итого	7,9	12,73	32,92	278,95	
Масло сливочное		10								
	№303.16	2. Кофейный напиток на молоке		200	2					
		Кофейный напиток			150					
		Молоко			12	Итого	5,03	5,74	24,33	164,63
		Сахар								
	№32	3. Хлеб с маслом		50/8	8					
		Масло			50					
		Хлеб пшеничный			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		-	23,13	90,77	
					Итого					0,85
Обед	№30	1. Салат из соленого огурца и зеленого горошка		60						
		Лук репчатый			5					
		Огурец соленый			35	Итого	1,94	3,69	8,4	61,3
		Зеленый горошек		20						
		Масло растительное			4					
		2. Щи на мясном бульоне		200						
		Мясо			70					
		Капуста			80					
		Картофель			15					
		Морковь			15					

	№14-1	Лук Масло сливочное Зелень		5 2 Итого	6,67	6,1	6,54	102,4
		3. Рыба, тушеная в томате с овощами Рыба Масло растительн Лук Сахар	80/50	70 5 15 2 25				
	№18	Морковь Мука Томат Бульон		5 5 50 Итого				
		4. Картофельное пюре картофель молоко масло сливочное	160	190 30 5 Итого	15,0	11,3	13,7	234,0
	№17-1		200		3,65	4,9	23,5	151,6
	№7	5. Компот из сухофруктов Компотная смесь Сахар	0,02 5	125 15 Итого				
		6. Хлеб ржаной	50	Итого	0,3	-	27,59	121,15
				Итого	3,3	0,6	17,1	90,5
				Всего	29,64	27,84	91,73	739,85
	Полдник N 32-1	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		17,5	11,65	30,57
2. Чай с сахаром с молоком молоком Чай Сахар Молоко		200	0,001 10 110 Итого					
3. Хлеб пшеничный		60	Итого Всего	3,12 2,69 52,83	3,2 1,05 22,1	28,6 17,3 82,0	148,4 91,7 536,4	

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	8,9	13,07	33,92	268,05
				170				
				5				
				Итого				
2. Какао на молоке с сахаром Какао Молоко Сахар	200		200	2	4,03	4,42	18,32	126,6
				120				
				12				
				Итого				
3. Хлеб с маслом Масло сливочное Хлеб пшеничный	50/8		50/8	8	3,89	6,96	24,93	180,6
				50				
				Итого				
				Всего				
Завтрак 2	Сок/фрукт		200/100	200	0,85	-	23,13	90,77
				Итого	0,85		23,13	90,77
<b>Обед</b>	1. Салат из свеклы Свекла Раст масло		60	Итого	0,89	4,78	2,99	52,99
				50				
				4				
				Итого				
2. Суп крестьянский с крупой Крупа Капуста Мясо Картофель Крупа пшеничная Морковь Лук Масло сливочное Зелень	200		200	10	3,16	5,75	21,4	147,3
				30				
				30				
				Итого				
3. Сосиска отварная с гороховым пюре Сосиска горох Масло сливочное	50/200		50/200	50	6,67	6,1	6,54	102,4
				40				
				5				
				Итого				
4. Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар	0,025		200	25	0,27	-	24,34	96,56
				15				
				Итого				
				Итого				
					3,3	0,6	17,1	90,5
					14,29	17,23	72,37	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
	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	3,89	6,96	24,93	180,6
	Масло сливочное			50	11,17	19,35	52,06	530,23
	Хлеб пшеничный			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 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 Мясо Лук Морковь Томат Мука Сливочное масло Масло растительное		80	70 10 30 5 5 5 5 Итого	14,85 6,39 3,74			129,8
	4 Макароны отварная Макароны Масло сливочное		200	40 5 Итого	3,3 33,12	0,6 15,77	17,1 95,16	90,5 650,65
	5. Кисель	0,025	200	Итого				
	6. Хлеб ржаной		50	Итого				
				Всего				
Полдник	1. Чай с сахаром Чай Сахар		200	0,001 15 Итого	0,07	0	16,4	65,1
	2. Печенье		25	Итого	3,33	1,67	23,0	131,67
				Всего	3,53	1,87	50,8	245,67

День 4	Наименование блюд, продукты	Вит. С	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 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	7 45 Итого Всего	3,69 17,32	6,46 24,51	21,93 81,84	163,6 617,83
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 капусты		60	30				

	Капуста			4					
	Масло растительное			10					
	Лук			20	0,94	4,24	3,07	54,84	
	Морковь			5					
	Сахар			Итого					
	2. Суп картофельный с горохом с гренками								
	Мясо		200	30					
	Картофель			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					
	Гречка			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 Итого	0,85 0,85	-	23,13 23,13	90,77 90,77
<b>Обед</b>	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

	4. Кисель Кисель Сахар	0,025	200	Итого	0,2 3,3 28,67	0,2 0,6 25,55	27,8 17,1 80,39	114,0 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 Всего	5,04 5,49	5,74 5,74	7,36 18,57	101,27 153,27

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 Всего	3,89 13,21	6,96 18,44	24,93 70,32	180,6 508,45
Завтрак 2	Сок/фрукт		200	200	0,85	-	23,13	90,77
			/100	Итого	0,85		23,13	90,77
<b>Обед</b>	1. Салат винегрет Каркофель Свекла Морковь		60	25 20 15	2,56	-	13,6	61,44



	Огурец соленый лук растительное масло			20 15 4 4 Итого					
	2. Суп картофельный с зеленым горошком консервированным Мясо Картофель Лук Морковь Горошек зеленый Масло сливочное Зелень Масло растит		200	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	18,3	23,35	333,03	
	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	22,11	30,41	446,99	
	3. Хлеб пшеничный		50	Итого Всего	0,13 3,85	0,04 1,5	10,0 24,8	43,5 131,0	
					35,38	23,65	65,21	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	12,5	10,8	4,87	168,98

	4.Макаронны отварные Макаронны Масло сливочное		180	Итого 40 5	3,81	7,22	27,77	191,32
	5. Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар	0,025	200	Итого 25 15	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 Итого Всего				
Полдник	1.Оладьи мука масло сливочное джем или сгущ 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	200	0,85	-	23,13	90,77
			/100	Итого	0,85		23,13	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				

	5. Кисель кисель сахар	0,025	200	Итого 20 10 Итого	10,26 0,85	8,68 -	49,41 23,13	324,61 90,77
	6. Хлеб ржаной		50	Итого Итого Всего	0,2 0,2 3,3	0,2 0,2 0,6	27,8 27,8 17,1	114 114 90,5
					32,61	25,84	119,3	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		200/10	200/150	0,85	-	23,13	90,77
			0	Итого	0,85		23,13	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		200	30 20				

	Лук			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		200	43					
	Морковь			15					
	Масло сливочное			5					
	Масло растит			6	4,32	7,74	25,56		189
	Мясо кур			70					
	Лук			15					
				Итого					
	4. Компот из сухофруктов		200		0,2	0,02	21,54		91,36
	Сухофрукты	0,025		25	3,3	0,6	17,1		90,5
	Сахар			15	44,04	40,09	92,28		887,56
				Итого					
	5. Хлеб ржаной		50						
				Итого					
				Всего					
Полдник	1.Сосиска отварная		50	Итого	4,3	8,8	-		96,95
	2.Чай		200	0,001					
	Чай			15					
	Сахар			Итого	0,8	4,76	3,47		56,42
				Итого					
	3.Хлеб пшеничный		50						
					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	35 Итого Всего	2,63 10,21	6,78 17,13	24,93 77,68	139,86 442,09
Завтрак 2	Сок/фрукт		200	200	0,85	-	23,13	90,77
			/100	Итого	0,85		23,13	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		200	180 15 15 70 5	10,4	6,56	9,6	142,4

	Масло растительное			6				
	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