

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ СОШ им. Н.Г.Зырина  
р.п.Измайлово МО «Барышский район»  
В.Т.Жидкова  
Приказ № 25-А от 27.01.2021 г

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя общеобразовательная школа**  
**имени Героя Социалистического Труда Н.Г.Зырина р.п.Измайлово»**  
**муниципального образования «Барышский район» Ульяновской области**

**дошкольная группа (1-3 лет)**

## ПОНЕДЕЛЬНИК (1 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная, жидкая	130	11,3	14,48	48,49	367,17	2,6	№1
	Какао на молоке	150	6,16	6,93	25,17	183,09		№2
	Бутерброд с сыром	60	7,38	3,84	24,45	162,3	0,35	№57
<b>2 Завтрак</b>	Сок персиковый	100	0,3	-	17	66	6	№4
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	1,02	3,19	3,20	44,22	2,76	№5
	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	150	3,36	5,83	23	176,69	33,42	№6
	Плов из отварной говядины	150	15,2	45,53	32,52	227,42	1,35	№7
	Компот из сухофруктов	150	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5		
<b>Полдник</b>	Печенье	50	5,25	8,26	52,08	305,2		
	Чай с сахаром	150	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
	Яблоко	95	0,45	0,45	11,17	51,3	18,8	
<b>Итого за день</b>		1255	53,07	89,04	295,98	1809,68	65,33	

## ВТОРНИК (2 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная из “Геркулеса”, жидкая	130	8,68	13,48	29,02	285,51	2,05	№10
	Кофейный напиток на молоке	150	5,88	6,72	24,84	178,65	2,73	№11
	Хлеб пшеничный	60	6,4	0,72	39,12	188		
<b>2 Завтрак</b>	Сок	100	1,48	-	24,85	108,3	11,4	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	30	0,68	4,06	4,46	61,57	11,04	№12
	Суп гороховый на м/бульоне	150	7,57	8,3	19,4	196,6	12,6	№48
	Гуляш из отварной курицы	60	6,29	17,22	7,45	246,99	0,83	№54
	Макароны отварные	110	3,94	6,36	35,64	144,92		№15
	Компот из кураги	150	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5		
<b>Полдник</b>	Творожная запеканка	130	8,86	15,72	33,21	303,08	2,03	№17
	Молоко сгущенное	20	1	0,99	7,52	41,63	0,02	
	Чай с сахаром	150	0,3	-	13,7	56	0,3	№9
<b>Итого за день</b>		1280	53,9	74,51	285,1	1993,55	44,1	

### СРЕДА (3 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	130	3,62	6,16	26,48	157,94	2,67	№19
	Какао на молоке	150	6,17	6,93	25,17	183,09		№2
	Бутерброд с сыром	60	7,38	3,84	24,45	162,3	0,35	№57
<b>2 Завтрак</b>	Сок яблочный	100	0,5	-	0,91	38	2	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с изюмом	30	0,77	0,05	13,28	54,27	2,5	№20
	Суп картофельный с вермишелью на м/бульоне	150	8,92	10,79	11,48	184,99	13,6	№42
	Капуста тушеная с мясом	150	5,12	5,33	15,57	131,73	9,12	№23
	Компот из свежих яблок	150	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5		
<b>Полдник</b>	Булочка венская	50	6,78	7,74	40,24	248,64		№24
	Чай с сахаром	150	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
	Груша	95	0,3	-	9	57	5	
<b>Итого за день</b>		1255	56,55	54,37	239,35	1672,54	36,55	

### ЧЕТВЕРГ (4 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая молочная	130	8,19	11,38	5,5	156,34		№29
	Кофейный напиток на молоке	150	5,88	6,72	24,84	178,65	2,73	№11
	Хлеб пшеничный	60	6,4	0,72	39,12	188		
<b>2 Завтрак</b>	Сок абрикосовый	100	0,3	-	13,7	56	0,4	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	1,02	3,19	3,20	44,22	2,76	№5
	Свекольник на м/б со сметаной	150	8	9,03	14,22	180,12	17,24	№21
	Биточки рыбные	50	18,3	17,88	3,33	248,09	2,44	№22
	Картофельное пюре с маслом	110	0,93	4,85	22,33	150,35	26	№28
	Соус красный	20	0,30	0,44	1,98	12,86	1,05	№16
	Компот из сухофруктов	150	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5		
	<b>Полдник</b>	Омлет	130	3,10	7,12	24,94	398,4	2,04
	Чай с сахаром	150	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
	Банан	95	1,48	-	24,85	108,3	11,4	
	Хлеб пшеничный	10	6,4	0,72	39,12	188		
<b>Итого за день</b>		1375	58,31	64,07	241,72	2041,82	66,14	

## ПЯТНИЦА (5 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная	130	10,64	12,77	44,56	328,96	1,92	№31
	Какао на молоке	150	6,17	6,93	25,17	183,09		№2
	Бутерброд с сыром	60	7,38	3,84	24,45	162,3	0,35	№57
<b>2 Завтрак</b>	Сок	100	0,34	-	10,26	64,98	5,7	
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,97	1,99	1	44,95	5,7	№32
	Суп перловый на м/бульоне со сметаной	150	9,9	11,08	21,93	217,23	18,9	№33
	Ленивые голубцы с мясом	150	12,75	15,11	21,31	359,99	32,6	№34
	Компот из кураги	150	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5		
<b>Полдник</b>	Пирог с повидлом	50	5,22	11,75	37,3	274,4	0,75	№35
	Чай с сахаром	150	0,05	-	0,91	38	2	
<b>Итого за день</b>		1160	55,94	63,97	230,8	1843,34	67,97	

## ПОНЕДЕЛЬНИК (6 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая на молоке	130	8,69	12,55	29,02	282,53	2,28	№36
	Кофейный напиток на молоке	150	5,88	6,72	24,84	178,65	2,73	№11
	Хлеб пшеничный	60	6,4	0,72	39,12	188	-	
<b>2 Завтрак</b>	Сок абрикосовый	100	0,3	-	13,7	56	2	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,87	4,05	4,5	57,18	2,8	№37
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	6,85	3,87	23	260,61	36,28	№38
	Гуляш из отварной говядины	50	11,29	7,22	7,45	246,99	0,83	№27
	Каша гречневая	110	5,1	7,12	24,94	394,4	-	№29
	Компот из свежих яблок	150	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5		
	<b>Полдник</b>	Творожный пудинг с изюмом	130	16,91	10,67	30,89	368,1	0,71
	Чай с сахаром	150	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
<b>Итого за день</b>		1250	66,23	54,88	265,86	2317,24	48,75	

## ВТОРНИК (7 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Омлет	130	8,19	11,38	5,5	156,34		№25
	Какао на молоке	150	6,17	6,93	25,17	183,09	-	№2
	Бутерброд с сыром	60	7,38	3,84	24,45	162,3	0,35	№57
<b>2 Завтрак</b>	Сок яблочный	100	0,05	-	0,91	38	2	
<b>Обед</b>	Сельдь солёная с луком репчатым и маслом растительным	20	0,94	4,29	0,82	71,16	0,9	№41
	Суп картофельный на м/б	150	0,99	8,48	31,67	254,45	21,5	№26
	Пудинг из говядины с овощами	150	14,73	25,99	19,24	410,21	26,99	№43
	Компот из сухофруктов	150	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5		
<b>Полдник</b>	Печенье	50	5,25	8,26	52,08	305,2		
	Чай с сахаром	150	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
	Банан	95	1,48	-	24,85	108,3	11,4	
<b>Итого за день</b>		1245	47,82	69,7	243,59	1912,34	63,19	



## СРЕДА (8 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный вермише-левый	130	6,71	13,38	26,84	261,26	2,39	№44
	Какао на молоке	150	6,17	6,93	25,17	183,09	-	№2
	Хлеб пшеничный	60	6,4	0,72	39,12	188		
<b>2 Завтрак</b>	Сок абрикосовый	100	0,3	-	13,7	56	4	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	1,02	3,19	3,2	44,22	2,76	№5
	Суп с клёцками на м/б со сметаной	150	9,82	9,69	26,35	242,87	4,5	№45
	Рыба, тушенная в красном соусе	50	12,28	9,7	8,74	211,81	6,53	№46
	Пюре из гороха с маслом	110	3,86	6,76	30,7	241,28		№47
	Компот из кураги	150	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5		
<b>Полдник</b>	Булочка венская	50	6,78	7,74	40,24	248,64		№24
	Чай с сахаром	150	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
	Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	45	16,5	
<b>Итого за день</b>		1265	56,38	59,04	282,76	1948,46	36,73	

## ЧЕТВЕРГ (9 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная на молоке	130	11,3	14,48	48,49	367,11	2,6	№1
	Кофейный напиток на молоке	150	5,88	6,72	24,84	178,65	2,73	№11
	Бутерброд с сыром	60	7,38	3,84	24,45	162,3	0,35	№57
<b>2 Завтрак</b>	Сок яблочный	100	0,05	-	0,91	38	2	
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,97	1,99	1	44,95	5,7	№32
	Суп гороховый на м/б	150	17	8,82	34,57	295,2	16,6	№48
	Рагу овощное с мясом	150	3,12	7,63	29,01	210,4	30,31	№50
	Компот из свежих яблок	150	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5		
<b>Полдник</b>	Омлет	130	8,19	11,38	5,5	156,34	0,11	№25
	Чай с сахаром	150	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
	Груша	95	0,34	-	10,26	64,98	5,7	
	Хлеб пшеничный	10	6,4	0,72	39,12	188		
<b>Итого за день</b>		1335	64,15	59,46	238,49	1882,42	67,31	

## ПЯТНИЦА (10 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Творожный пудинг	130	16,91	10,67	30,89	368,1	0,68	№40
	Молоко сгущенное	20	1	0,99	7,52	41,63		
	Какао на молоке	150	6,17	6,93	25,17	183,09	-	№2
	Хлеб пшеничный	60	6,4	0,72	39,12	188		
<b>2 Завтрак</b>	Сок абрикосовый	100	0,5	-	13,4	56	4	
<b>Обед</b>	Салат витаминный	30	0,84	3,99	5,46	60,56	6	№52
	Суп лапша на курином бульоне	150	7,73	6,28	15,56	102,88	0,7	№53
	Курица в красном соусе	60	19,15	16,05	5,68	133,28	1,12	№54
	Рис отварной	110	3,34	6,27	33,63	208,08	-	№55
	Компот из сухофруктов	150	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,5	21,85	104,5		
<b>Полдник</b>	Пирог с повидлом	50	6,78	7,74	40,24	248,64		№35
	Чай с сахаром	150	0,12	0,03	10	37,9		№9
	Яблоко	95	0,45	0,45	11,17	51,3	18,8	
<b>Итого за день</b>		1295	61,91	60,62	281,75	1848,9	31,35	

