

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 (3 – 7 лет)

ПОНЕДЕЛЬНИК (1 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная, молочная, жидкая	150	11,3	14,48	48,49	367,17	2,6	№1
	Какао на молоке	180	6,16	6,93	25,17	183,09		№2
	Бутерброд с сыром	60	7,38	3,84	24,45	162,3	0,35	№57
2 Завтрак	Сок персиковый	100	0,3	-	17	66	6	№4
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1,02	3,19	3,20	44,22	2,76	№5
	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	180	3,36	5,83	23	176,69	33,42	№6
	Плов из отварной говядины	180	15,2	45,53	32,52	227,42	1,35	№7
	Компот из сухофруктов	180	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник	Печенье	75	5,25	8,26	52,08	305,2		
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
	Яблоко	100	0,45	0,45	11,17	51,3	18,8	
Итого за день		1485	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			
Завтрак	Каша молочная из “Геркулеса”, жидкая	150	8,68	13,48	29,02	285,51	2,05	№10
	Кофейный напиток на молоке	200	5,88	6,72	24,84	178,65	2,73	№11
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,72	39,12	188		
2 Завтрак	Сок	100	1,48	-	24,85	108,3	11,4	
Обед	Винегрет овощной	50	0,68	4,06	4,46	61,57	11,04	№12
	Суп гороховый на м/бульоне	180	7,57	8,3	19,4	196,6	12,6	№48
	Гуляш из отварной курицы	80	6,29	17,22	7,45	246,99	0,83	№54
	Макароны отварные	130	3,94	6,36	35,64	144,92		№15
	Компот из кураги	180	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник	Творожная запеканка	150	8,86	15,72	33,21	303,08	2,03	№17
	Молоко сгущенное	30	1	0,99	7,52	41,63	0,02	
	Чай с сахаром	180	0,3	-	13,7	56	0,3	№9
Итого за день		1570	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			
Завтрак	Каша манная молочная	150	3,62	6,16	26,48	157,94	2,67	№19
	Какао на молоке	180	6,17	6,93	25,17	183,09		№2
	Бутерброд с сыром	60	7,38	3,84	24,45	162,3	0,35	№57
2 Завтрак	Сок яблочный	100	0,5	-	0,91	38	2	
Обед	Салат из моркови с изюмом	50	0,77	0,05	13,28	54,27	2,5	№20
	Суп картофельный с вермишелью на м/бульоне	180	8,92	10,79	11,48	184,99	13,6	№42
	Капуста тушеная с мясом	180	5,12	5,33	15,57	131,73	9,12	№23
	Компот из свежих яблок	180	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник	Булочка "Веснушка"	70	6,78	7,74	40,24	248,64		№24
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
	Груша	100	0,3	-	9	57	5	
Итого за день		1480	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			
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	8,19	11,38	5,5	156,34		№29
	Кофейный напиток на молоке	180	5,88	6,72	24,84	178,65	2,73	№11
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,72	39,12	188		
2 Завтрак	Сок абрикосовый	100	0,3	-	13,7	56	0,4	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1,02	3,19	3,20	44,22	2,76	№5
	Свекольник на м/б со сметаной	180	8	9,03	14,22	180,12	17,24	№21
	Биточки рыбные	70	18,3	17,88	3,33	248,09	2,44	№22
	Картофельное пюре с маслом	130	0,93	4,85	22,33	150,35	26	№28
	Соус красный	30	0,30	0,44	1,98	12,86	1,05	№16
	Компот из сухофруктов	180	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5		
	Полдник	Омлет	150	3,10	7,12	24,94	398,4	2,04
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
	Банан	100	1,48	-	24,85	108,3	11,4	
	Хлеб пшеничный	20	6,4	0,72	39,12	188		
Итого за день		1650	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)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	10,64	12,77	44,56	328,96	1,92	№31
	Какао на молоке	180	6,17	6,93	25,17	183,09		№2
	Бутерброд с сыром	60	7,38	3,84	24,45	162,3	0,35	№57
2 Завтрак	Сок	100	0,34	-	10,26	64,98	5,7	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,97	1,99	1	44,95	5,7	№32
	Суп перловый на м/бульоне со сметаной	180	9,9	11,08	21,93	217,23	18,9	№33
	Ленивые голубцы с мясом	180	12,75	15,11	21,31	359,99	32,6	№34
	Компот из кураги	180	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник	Пирог с повидлом	75	5,22	11,75	37,3	274,4	0,75	№35
	Чай с сахаром	180	0,05	-	0,91	38	2	
Итого за день		1385	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			
Завтрак	Каша рисовая на молоке	150	8,69	12,55	29,02	282,53	2,28	№36
	Кофейный напиток на молоке	180	5,88	6,72	24,84	178,65	2,73	№11
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,72	39,12	188	-	
2 Завтрак	Сок абрикосовый	100	0,3	-	13,7	56	2	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,87	4,05	4,5	57,18	2,8	№37
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	6,85	3,87	23	260,61	36,28	№38
	Гуляш из отварной говядины	70	11,29	7,22	7,45	246,99	0,83	№27
	Каша гречневая	130	5,1	7,12	24,94	394,4	-	№29
	Компот из свежих яблок	180	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5		
	Полдник	Творожный пудинг с изюмом	150	16,91	10,67	30,89	368,1	0,71
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
Итого за день		1500	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			
Завтрак	Омлет	150	8,19	11,38	5,5	156,34		№25
	Какао на молоке	180	6,17	6,93	25,17	183,09	-	№2
	Бутерброд с сыром	60	7,38	3,84	24,45	162,3	0,35	№57
2 Завтрак	Сок яблочный	100	0,05	-	0,91	38	2	
Обед	Сельдь солёная с луком репчатым и маслом растительным	30	0,94	4,29	0,82	71,16	0,9	№41
	Суп картофельный на м/б	180	0,99	8,48	31,67	254,45	21,5	№26
	Пудинг из говядины с овощами	180	14,73	25,99	19,24	410,21	26,99	№43
	Компот из сухофруктов	180	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник	Печенье	75	5,25	8,26	52,08	305,2		
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
	Банан	100	1,48	-	24,85	108,3	11,4	
Итого за день		1465	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			
Завтрак	Суп молочный вермише-левый	150	6,71	13,38	26,84	261,26	2,39	№44
	Какао на молоке	180	6,17	6,93	25,17	183,09	-	№2
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,72	39,12	188		
2 Завтрак	Сок абрикосовый	100	0,3	-	13,7	56	4	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1,02	3,19	3,2	44,22	2,76	№5
	Суп с клёцками на м/б со сметаной	180	9,82	9,69	26,35	242,87	4,5	№45
	Рыба, тушенная в красном соусе	70	12,28	9,7	8,74	211,81	6,53	№46
	Пюре из гороха с маслом	130	3,86	6,76	30,7	241,28		№47
	Компот из кураги	180	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник	Булочка "Веснушка"	75	6,78	7,74	40,24	248,64		№24
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	16,5	
Итого за день		1525	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			
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	150	11,3	14,48	48,49	367,11	2,6	№1
	Кофейный напиток на молоке	180	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
2 Завтрак	Сок яблочный	100	0,05	-	0,91	38	2	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,97	1,99	1	44,95	5,7	№32
	Суп гороховый на м/б	180	17	8,82	34,57	295,2	16,6	№48
	Рагу овощное с мясом	180	3,12	7,63	29,01	210,4	30,31	№50
	Компот из свежих яблок	180	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник	Омлет	150	8,19	11,38	5,5	156,34	0,11	№25
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	14,99	56,85		№9
	Груша	100	0,34	-	10,26	64,98	5,7	
	Хлеб пшеничный	20	6,4	0,72	39,12	188		
Итого за день		1580	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			
Завтрак	Творожный пудинг	150	16,91	10,67	30,89	368,1	0,68	№40
	Молоко сгущенное	30	1	0,99	7,52	41,63		
	Какао на молоке	180	6,17	6,93	25,17	183,09	-	№2
	Хлеб пшеничный	60	6,4	0,72	39,12	188		
2 Завтрак	Сок абрикосовый	100	0,5	-	13,4	56	4	
Обед	Салат витаминный	50	0,84	3,99	5,46	60,56	6	№52
	Суп лапша на курином бульоне	180	7,73	6,28	15,56	102,88	0,7	№53
	Курица в красном соусе	80	19,15	16,05	5,68	133,28	1,12	№54
	Рис отварной	130	3,34	6,27	33,63	208,08	-	№55
	Компот из сухофруктов	180	0,17	-	22,06	64,94	0,05	№8
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник	Пирог с повидлом	75	6,78	7,74	40,24	248,64		№35
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	10	37,9		№9
	Яблоко	100	0,45	0,45	11,17	51,3	18,8	
Итого за день		1545	61,91	60,62	281,75	1848,9	31,35	

