

Муниципальная казённая общеобразовательная организация Прибрежненская средняя школа
имени командующего Воздушно-десантными войсками, имени генерал-лейтенанта Ивана Ивановича Затевахина
муниципального образования «Старомайнский район Ульяновской области»

СОГЛАСОВАНО:

Учредитель:
Администрация муниципального образования «Старомайнский район»
Ульяновской области
Глава Администрации

В.Г.Половинкин

«17» января 2022



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОО Прибрежненская СШ им.генерал-лейтенанта И.И.Затевахина

Н.М.Погодина

Приказ от «17» января 2022 № 25



Циклическое меню
питания воспитанников разновозрастной дошкольной группы
3 – 7 лет

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

	Название блюд и продуктов	Брутто(г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энерг. Цен. (ккал)
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная №30			200	8,0	9,7	30,6	242,0
	Крупа гречневая	30	30					
	молоко	150	150					
	Масло сливочное	5	5					
	сахар	5	5					
	Какао на молоке №22			180	4,65	4,65	19	135,9
	какао	2	2					
	сахар	10	10					
	молоко	120	120					
	Хлеб пшен. с маслом,сыром №3			50	4,73	6,88	14,56	139
	Хлеб пшеничный	30	30					
	Масло сливочное	5	5					
	сыр	15	15					
ОБЕД	Салат овощной «Фасолька» №49			60	1,67	2,35	9,75	64,39
	Капуста белокочанная	50	40					
	морковь	4	3					
	фасоль	5	5					
	кукуруза	5	5					
	Масло растительное	2	2					
	сахар	1	1					
	соль	1	1					
	Суп гороховый на м/б №53			250	8,2	3,5	29,7	186,6
	Мясо говядины	40	40					
	горох	30	30					
	морковь	10	8					
	картофель	50	35					
	лук	10	6,8					
	Масло сливочное	3	3					
	Тефтеля мясная №111			70	8,85	6,64	4,53	118,11
	Мясо говядина	60	60					

	рис	5	5					
	лук	5	5					
	Масло растительное	5	5					
	Картофельное пюре №15			180	4,5	6,1	29,0	187,6
	картофель	220	154					
	молоко	50	50					
	Масло сливочное	5	5					
	Компот из сухофруктов №40			180	0,31	0,01	24,37	96,76
	Сухофрукты	20	18					
	сахар	10	10					
	Хлеб пшеничный №1			40	2,45	7,55	14,62	136
	хлеб	40	40					
Полдник	Булочка сладкая №34			60	5,0	7,0	28,4	200,7
	мука	35	35					
	молоко	25	25					
	сахар	8	8					
	Яйцо 1/8 шт	7	6					
	Масло сливочное	3	3					
	Масло растительное	3	3					
	дрожжи	5	5					
	Сок яблочный №339	180	180	180	2,34	2,34	14,02	84,8

ВТОРОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная №29			200	4,99	8,24	16,98	162,33
	геркулес	30	30					
	молоко	150	150					
	сахар	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
	Кисель №41			180				14,7

	кисель	24	24					
	сахар	7	7					
	Хлеб пшеничный с маслом			45	0,05	4,15	0,05	27,5
	хлеб	30	30					
	Масло сливочное	5	5					
	джем	10	10					
Обед	Суп картофел. с клёцками №38			250	2,3	2,5	14,2	90
	Мясо куриное	40	40					
	мука	5	5					
	Яйцо 1/4							
	лук	5	4					
	Масло сливочное	3	3					
	картофель	40	40					
	Морковь	10	8					
	Масло растительное	3	3					
	Голубцы ленивые			160	17,68	11,36	5,06	273,34
	Мясо говядины	60	60					
	рис	15	15					
	Масло сливочное	5	5					
	Масло растительное	7	7					
	лук	10	8					
	Том.паста	5	5					
	капуста	80	70					
	морковь	10	8					
	Салат из свеклы							
	свекла	70	60					
	Масло растительное	3	3					
	Компот из сухофруктов №40			180	0,23	0,01	18,28	72,57
	Сухофрукты	20	18					
	Сахар	10	10					
	Хлеб пшеничный № 1			40	2,45	7,55	14,62	136
	хлеб	40	40					
ПОЛДНИК	Макароны с сыром №			200	4,95	6,57	27	140,28
	макароны	170	170					

	сыр	10	10					
	Масло сливочное	5	5					
	чай с сахаром №36			180	0,16	0	14,3	56,87
	Чай заварка	3	3					
	сахар	10	10					
	Вафли №152			24	0,7	0,79	18,6	85
	вафли	24	24					

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Каша пшённая молочная №31			200	5.07	7.8	19.4	168.7
	молоко	150	150					
	пшено	30	30					
	сахар	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
	Чай с сахаром и молоком №394			180	3,18	2,79	13,57	92,39
	Чай заварка	3	3					
	сахар	10	10					
	молоко	110	110					
	Хлеб пшенич. с маслом, сыром №3			50				
	хлеб	30	30					
	Масло сливочное	5	5					
	сыр	15	15					
ОБЕД	Салат из свеж.огурцов и помидор №1025			60	0,768	4,032	3,156	52,088
	помидора	2	25					
		5						
	огурцы	25	25					
	лук	5	5					
	масло растительное	5	5					
	Щи со сметаной №1			250/10	3,0	4,6	16,6	119,5
	капуста	60	48					
	морковь	10	8					

	картофель	100	70					
	лук	9	7					
	Масло сливочное	3	3					
	сметана	10	10					
	Гуляш из говядины №9			90	10.04	9.5	2.55	135.5
	говядина	60	54					
	морковь	20	16					
	лук	8	6					
	томат.паста	3	3					
	масло сливочное	3	3					
	мука	5	5					
	Каша гречневая рассыпчатая №168			110	3,22	4,3	21,7	153,0
	гречка	30	30					
	Масло сливочное	4	4					
	компот из сухофруктов №40			180	0,23	0,01	18,28	72,57
	Сухофрукты	18	18					
	сахар	10	10					
	Хлеб пшеничный №1	40	40	40	2.45	7.55	14.62	136
ПОЛДНИК	Пудинг творожно-манный №22			120	15.6	11.6	10	231.3
	творог	100	100					
	крупа манная	7	7					
	молоко	50	50					
	Яйцо 1/4	11.7	10,5					
	масло сливочное	3	3					
	сахар	5	5					
	Молоко сгущённое №	10	10	10	19.43	45.19	132.55	1015
	сок	180	180	180	5.22	4.50	7.20	95.40

ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная №33			150	5,3	8,2	18,0	165,0
	рис	15	15					
	молоко	150	150					

	сахар	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
	Кисель №122			180	0	17,64	72	27
	кисель	25	25					
	сахар	3	3					
	Хлеб пшеничный с маслом №6			35	3,07	0,85	16,74	97,5
	хлеб	30	30					
	масло	5	5					
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной №6			250	3,1	5,0	21,0	141,3
	курица	40	40					
	картофель	100	70					
	Крупа пшено	10	10					
	лук	8	6					
	морковь	15	10					
	Масло сливочное	3	3					
	сметана	10	10					
	Масло растительное	3	3					
	Биточки рубленные из птицы №0702			80	11,93	12,62	8,09	194
	курица	60	60					
	лук	7	5					
	Масло растительное	5	5					
	Яйцо 1/8	10	10					
	Хлеб пшеничный	10	10					
	Горох отварной №194			120	3	4.1	11.7	100.8
	горох	60	60					
	Масло сливочное	5	5					
	Салат из моркови и яблок №71			60	0.7	2.0	2.9	32
	яблоко	30	30					
	морковь	30	30					
	Масло растительное	5	5					
	Хлеб пшеничный №1			40	2.45	7.55	14.62	136
	хлеб	40	40					
	Компот из сухофруктов			180	0,23	0,01	18,28	72,57
	Сухофрукты	18	18					

	сахар	10	10					
ПОЛДНИК	Оладьи с молоком сгущённым №21			85	6.2	11.0	33.1	267.8
	мука	40	40					
	молоко	50	50					
	сахар	3	3					
	яйцо	5,8	5,2					
	Масло сливочное	3	3					
	дрожжи	1	1					
	Масло растительное	7	7					
	Молоко сгущённое	10	10					
	Чай с лимоном №			180	9	2,3	10.5	39.8
	чай	5	5					
	сахар	10	10					
	лимон	4	4					
	яблоко				1.56		9.6	54.64

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Каша манная молочная №31			200	6.23	8.9	25.67	206.3
	Крупа манная	20	20					
	молоко	150	150					
	Масло сливочное	5	5					
	сахар	5	5					
	Кофейный напиток №45			180	3.6	3.6	18.69	119.7
	коф.напиток	3	3					
	сахар	10	10					
	молоко	120	120					
	Бутерброд с маслом и сыром №3			50	4.73	6.88	14.56	139
	батон	30	30					
	Масло сливочное	5	5					
	сыр	15	15					

ОБЕД	Суп вермишелевый м/к №43			250	1.67	1.41	10.49	67.35
	Мясо куриное	40	40					
	вермишель	16	16					
	лук	8	5					
	Масло сливочное	5	5					
	морковь	15	10					
	картофель	50	35					
	Запеканка картофельная №19			180	8.14	9.04	10.30	155
	Мясо курица	60	60					
	лук	8	5					
	Масло сливочное	5	5					
	Масло растительное	3	3					
	Картофель	150	150					
	Салат из кукурузы № 18			60	1.0	3.96	3.0	52.2
	капуста	45	30					
	морковь	12	10					
	лук	8	5					
	кукуруза	10	10					
	Масло растительное	5	5					
	Чай с лимоном №113			180	9	2.3	10.5	39.8
	чай	5	5					
	сахар	10	10					
	лимон	4	4					
	Хлеб пшеничный №1			40	2.45	7.55	14.62	136
	хлеб	40	40					
ПОЛДНИК	Омлет №24			80	6.4	8.5	2.68	113.0
	Яйцо 1 шт.	70	65					
	молоко	50	50					
	Масло сливочное	5	5					
	Сок №339			180	5.22	4.50	7.20	95.40

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Каша «дружба» №311							
	рис	15	15					
	пшенка	15	15					
	Масло сливочное	5	5					
	сахар	5	5					
	молоко	150	150					
	Бутерброд с сыром №3			50	4.73	6.88	14.56	139
	батон	30	30					
	масло	5	5					
	сыр	15	15					
	Кофейный напиток №45			180	3.6	3.6	18.69	119.7
	Кофейный напиток	3	3					
	сахар	10	10					
	молоко	120	120					
ОБЕД	Свекольник со сметаной м/к №99			200	2.64	3.68	17.92	113.68
	Мясо говядины	40	40					
	свекла	100	90					
	картофель	95	65					
	морковь	10	8					
	лук	5	4					
	Масло сливочное	5	5					
	Масло растительное	3	3					
	сметана	10	10					
	Котлета из мяса говядины №41			80	9.5	8.93	3.67	133.2
	Мясо говядина	60	60					
	Хлеб или батон	14	14					
	яйцо	10	10					
	лук	13	10					
	мука	8	8					
	Макаронны отварные №49			150	4.69	6.48	25.03	183.81
	макаронны	40	40					
	Масло сливочное	5	5					
	Салат из морковки с апельсином №51			60	0,66	0,07	9,09	38,55
	морковь	22	18					

	апельсин	50	42					
	сахар	5	5					
	Компот из сухофруктов №40			180	0.23	0.01	18.28	72.57
	Сухофрукты	18	18					
	сахар	10	10					
	Хлеб пшеничный №1			40	2.45	7.55	14.62	136
	хлеб	40	40					
ПОЛДНИК	Суфле из печени со сметаной №50			80	18,0	13,5	11,1	253,0
	печень	60	60					
	лук	8	6					
	мука	10	10					
	сметана	5	5					
	яйцо	5	5					
	молоко	30	30					
	Масло растительное	7	7					
	Сок яблочный №339			180	5.22	4.50	7.20	95.40

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК	вермишель молочная №10			200	4.95	6.57	27	140.28
	молоко	170	170					
	вермишель	10	10					
	сахар	3	3					
	Масло сливочное	3	3					
	Кисель №122			180		17.64	72	27
	Бутерброд с маслом			35	3.07	0.85	16.74	97.5
	батон	30	30					
	масло	5	5					
ОБЕД	Рассольник с перловкой и сметаной м/к №02007			250	1.68	3.53	7.34	68.18
	Мясо говядины	40	40					
	картофель	100	75					
	морковь	12	10					

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая №29			200	4.99	8.24	16.98	162.33
	молоко	150	150					
	геркулес	30	30					
	сахар	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
	Бутерброд с сыром №3			45	6.68	8.45	19.39	180
	батон	30	30					
	масло	5	5					
	сыр	15	15					
	Кофейный напиток №45			180	3.6	3.6	18.69	119.7
	Кофейный напиток	3	3					
	молоко	120	120					
	сахар	10	10					
ОБЕД	Суп гороховый с гренками на м/с №53			250/15	8,2	3,5	29,7	186,6
	горох	30	30					
	морковь	10	8					
	картофель	50	35					
	лук	10	6,8					
	Масло сливочное	3	3					
	Мясо куриное	40	40					
	Хлеб пшеничный	30	15					
	Плов с мясом №34			200	19.9	25.7	26.2	418
	Мясо куриное	60	60					
	Масло сливочное	5	5					
	рис	30	30					
	лук	10	8					
	морковь	10	8					
	Масло раст.	3	3					
	Том. паста	6	6					
	Огурец свежий	40	40	40	0.28	0.03	0.8	4.55

	Чай с лимоном №113			180	9	2.3	10.5	39.8
	чай	0,005	0,005					
	сахар	0,010	0,010					
	лимон	0,004	0,004					
	Хлеб пшеничный №1	40	40	40	2.45	7.55	14.62	136
ПОЛДНИК	Йогурт №5	180	180	180	5.22	4.50	7.20	95.40
	Печенье №151			40	8.2	4.6	26.4	188
	Фрукт							

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Омлет №24			80	6.4	8.5	2.68	113.0
	Яйцо 1 шт.	70	65					
	молоко	50	50					
	Масло сливочное	3	3					
	Какао с молоком №22			180	3.6	3.6	18.69	119.7
	какао	2	2					
	сахар	10	10					
	молоко	120	120					
	Бутерброд с маслом			40	0,07	7.8	0.1	70.9
	батон	30	30					
	Масло сливочное	10	10					
ОБЕД	Суп картофельный со сметаной №42			200/7	2.37	4.1	19.0	122.2
	картофель	150	105					
	морковь	10	8					
	лук	5	4					
	Масло сливочное	3	3					
	сметана	7	7					
	Котлета рыбная №13			70	11.0	5.2	8.0	128.0
	рыба	60	50					
	лук	5	4					
	Яйцо 1/8	5.8	5.2					
	мука	2	2					
	Масло растительное	3	3					

	Хлеб пшеничный	10	10					
	Картофельное пюре №15			170	4.2	5.9	28.0	180.0
	картофель	150	134					
	молоко	50	50					
	Масло сливочное	5	5					
	Салат из свежей капусты №18			60	1.0	3.96	3.0	52.2
	капуста	55	40					
	морковь	10	8					
	лук	8	5					
	сахар	2	2					
	Масло растительное	5	5					
	Компот из сухофруктов №40			180	0.23	0.01	18.28	72.57
	сахар	10	10					
	Сухофрукты	18	18					
	Хлеб пшеничный №1			40	2.45	7.55	14.62	136
ПОЛДНИК	Оладья с джемом №21			85/10	6.2	11.0	33.1	267.8
	мука	40	40					
	молоко	50	50					
	сахар	3	3					
	Яйцо 1/8	6	5.8					
	Масло сливочное	3	3					
	дрожжи	1	1					
	Масло растительное	7	7					
	Джем или повидло	10	10					
	чай с молоком №35			180	2.6	2.9	16.10	98.6
	чай	6	6					
	сахар	10	10					
	молоко	120	120					

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Каша манная молочная №34			200	4.39	7.46	20.11	166
	молоко	150	150					
	манка	30	30					
	сахар	5	5					
	Масло сливочное	5	5					
	Какао №22			180	4.65	4.65	19	135.9
	какао	2	2					
	молоко	120	120					
	сахар	10	10					
	Бутерброд с маслом №6			35	0,07	7,8	0,1	70,9
	батон	30	30					
	масло	5	5					
ОБЕД	Борщ со сметаной м/к № 2			250	1.46	1.6	7.9	52.5
	Мясо говядины	40	40					
	свекла	40	34					
	капуста	40	34					
	лук	5	4					
	морковь	10	8					
	картофель	80	56					
	Масло сливочное	3	3					
	сметана	10	10					
	Гуляш в томатно-сметанном соусе № 9 №28			90	21.0	14.0	5.2	229.5
	мясо	60	54					
	лук	8	6					
	морковь	20	16					
	мука	3	3					
	Масло растительное	3	3					
	сметана	4	4					
	томат	3	3					
	Каша пшённая №							
	пшёнка	30	30					

