

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 22 г. Сызрани

_____ Л.Д. Зубова

ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

СП «Детский сад» ГБОУ СОШ № 22 г. Сызрани
на весенний период
возрастная группа от 3 лет до 7 лет

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Неделя 1 - День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	200/5	9,0	9,0	37,0	266	174 2014
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	84	414 2016
	Бутерброд с маслом и повидлом	40/5/15	3,26	4,03	29,14	166	5 2016
Итого за завтрак		445	15,11	15,44	80,5	516	
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0,09	0	15,15	76	418 2016
	Печенье	20	8,2	4,6	28,4	82	Из ин.
Итого за завтрак 2		200	8,29	4,6	43,55	158	
Обед	Салат «Студенческий	60	2,1	7,0	3,8	87	38 2014
	Уха рыбацкая	200/20	8,9	8,3	10,0	94	67 2014
	Пирожки с капустой	95	7,6	10,3	23,1	159	238 2014
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,24	102,7	394 2016
	Хлеб пшеничный	55	3,07	1,07	30,93	117,93	Из ин.
Итого за обед		610	22,07	26,69	93,07	560,63	
Полдник + ужин	Каша рисовая молочная	150/4	4,3	5,8	29,8	190	172 2014
	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/10	12,69	8,67	11,40	234	245 2016
	Снежок	120	3,36	3,0	13,2	93,6	Из ин.
	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	66	Из ин.
Итого за полдник + ужин		534	20,75	17,87	64,2	583,6	
Итого за день:		1789	66,22	64,6	281,32	1818,23	

Неделя 1 - День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	200/5	5	7,8	28,4	184	183 2014
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	84	414 2016
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,68	8,45	23,39	180	3 2016
Итого за завтрак		445	14,53	18,66	66,15	448	
Завтрак 2	Снежок	120	3,36	3,0	13,2	93,6	Из ин.
Итого за завтрак 2		120	3,36	3,0	13,2	93,6	
Обед	Салат из репчатого лука	15	0,4	1,87	2,36	28	Из ин.
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,2	2,1	15,1	89	Из ин.
	Суфле куриное	80/5	13,21	14,19	2,1	326	132 2014
	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	21,0	137	137 2014
	Кисель из свежих яблок	180	0,1	0,1	27,6	109	285 2014
	Хлеб пшеничный	55	3,07	1,07	30,93	117,93	Из ин.
Итого за обед		685	22,08	23,93	99,09	806,9	
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	из ин
	Котлета мясная	50/5	7,8	10,8	8,3	163	93 2014
Полдник + ужин	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	33,3	196	203 2014
	Шанежка	55	4,6	4,3	28,1	171	253 2014
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	412 2016
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	30,93	117,93	Из ин.
Итого за полдник + ужин		550	22,23	25,73	115,5	760,3	
Итого за день:		1800	62,2	71,32	293,89	2108,86	

Неделя 1 - День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная	200/5	7,7	9,6	32,4	247	185 2014
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416 2016
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	8,6	18,6	146	1 2016
Итого за завтрак		430	13,77	21,39	66,82	500	
Завтрак 2	Снежок	120	3,36	3,0	13,2	93,6	Из ин.
Итого за завтрак 2		120	3,36	3,0	13,2	93,6	
Обед	Свекла отварная (порционно)	60	0,8	0,1	4,3	21	16 2014
	Суп картофельный с крупой, с мясом	200	7,59	5,34	12,44	128,4	86 2016
	Голубцы ленивые с мясом	160	14,12	9,04	20,26	219	315 2016
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,2	372 2016
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,24	102,7	394 2016
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,60	113,4	Из ин.
Итого за обед		690	26,93	16,6	90,6	606,7	
Полдник + ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,9	6,0	6,1	87	36 2014
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	229 2016
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	266 2014
	Зефир	20	0,2	0,02	14,6	58,4	ин
	Хлеб пшеничный	50	3,38	1,17	23,02	117,94	Из ин.
	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	66	Из ин.
Итого за полдник + ужин		545	13,5	21,08	64,13	424,3	
Итого за день:		1785	57,56	62,07	234,75	1624,64	

Неделя 1 - День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	4,4	4,2	15,9	200	75 2014
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	84	414 2016
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,68	8,45	23,39	180	3 2016
Итого за завтрак		440	13,93	15,06	53,65	464	
Завтрак 2	Снежок	120	3,36	3,0	13,2	93,6	Из ин.
Итого за завтрак 2		120	3,36	3,0	13,2	93,6	
Обед	Огурцы соленные(порцион)	30	0,24	0,03	0,51	3,9	ин
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом, и с гречками	200/15/15	6,1	3,5	23,8	153	60 2014
	Запеканка картофельная с печенью	165	10,18	6,25	27,33	206	308 2016
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,2	372 2016
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,24	102,7	394 2016
	Хлеб ржаной	60	2,7	0,45	19,95	113,4	Из ин.
Итого за обед		695	20,04	11,75	98,59	601,2	
	Салат из кукурузы	20	0,58	1,23	1,6	19,9	12 2016
Полдник + ужин	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	150/10	20,7	7,9	33,0	353	220 2014
	Плюшка	70	5,5	4,1	35,8	204	255 2014
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	266 2014
	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	66	Из ин.
Итого за полдник + ужин		580	27,28	13,66	89,3	667,9	
Итого за день:		1835	64,61	43,47	254,74	1826,7	

Неделя 1 - День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200/5	7,4	8,8	35,1	250	187 2014
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416 2016
	Яйцо вареное	40	5,8	4,60	0,28	63	227 2016
	Бутерброд с маслом и повидлом	40/5/15	2,49	3,93	27,56	156	2 2016
Итого за завтрак		485	19,36	20,52	78,76	576	
Завтрак 2	Снежок	120	3,36	3,0	13,2	93,6	Из ин.
Итого за завтрак 2		120	3,36	3,0	13,2	93,6	
	Салат из репчатого лука	15	0,4	1,87	2,36	28	Из ин.
Обед	Борщ на мясном бульоне, со сметаной	200/8	5,6	5,06	7,55	95,2	53 2014
	Бефстроганов в сметанном соусе	70/30	15,51	12,47	3,29	305	87 2014
	Рис отварной	125	3,04	4,47	30,57	174,75	332 2016
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,24	102,7	394 2016
	Хлеб ржаной	60	2,7	0,45	19,95	85,05	Из ин.
Итого за обед		688	27,65	24,34	88,96	790,7	
	Суфле рыбное	95	15,6	12,2	2,8	184	83 2014
	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	21,0	137	137 2014
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	266 2014
	Зефир	20	0,2	0,02	14,6	58,4	Из ин.
	Хлеб пшеничн.	50	3,07	1,07	23,02	117,94	Из ин.
Итого за полдник + ужин		495	22,07	17,92	70,52	522,34	
Итого за день:		1788	72,44	65,78	251,43	1982,64	
Среднее значение за период		1799,4	64,60	61,44	263,23	1872,21	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Неделя 2 - День 1

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	33,3	196	203 2014
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	266 2014
	Бутерброд с маслом и повидлом	40/5/15	2,49	3,93	27,56	166	2 2016
	Итого за завтрак	390	8,09	8,16	69,96	476,2	
Завтрак 2	Сок фруктовый	180	0,09	0	15,15	76	418 2016
	Печенье	20	8,2	4,6	28,4	82	Из ин.
Итого за завтрак 2		200	8,29	4,6	43,55	256,4	
Обед	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,08	57,1	46 2016
	Уха рыбацкая	200/20	5,9	3,0	10,0	94	67 2014
	Пирожки с капустой	95	4,6	5,3	23,1	159	238 2014
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,24	102,7	394 2016
	Хлеб пшеничный	55	3,07	1,07	30,93	117,93	Из ин.
Итого за обед		610	14,77	13,09	94,35	732,2	
Полдник + ужин	Салат картоф. с зел.горошком	60	1,9	6,0	6,1	87	36 2014
	Омлет натуральный	110/5	7,52	13,46	1,51	157	229 2016
	Снежок	120	3,36	3,0	13,2	93,6	Из ин.
	Хлеб пшеничн.	50	3,07	1,07	30,93	117,93	Из ин.
	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	66	Из ин.
Итого за полдник + ужин		495	16,25	23,93	61,54	596,7	
Итого за день:		1695	47,4	49,78	269,4	2061,58	

Неделя 2 - День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200/5	7,4	8,8	35,1	250	187 2014
	Яйцо вареное	40	5,8	4,60	0,28	63	227 2016
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	84	414 2016
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180	3 2016
Итого за завтрак		485	22,73	24,26	69,13	577	
Завтрак 2	Снежок	120	3,36	3,0	13,2	93,6	Из ин.
Итого за завтрак 2		120	3,36	3	13,2	93,6	
Обед	Салат из репчатого лука	15	0,4	1,87	2,36	28	Из ин.
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,2	2,1	15,1	89	56 2014
	Плов из кур	220	21,47	19,69	35,69	406	131 2014
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,24	102,7	394 2016
	Хлеб пшеничный	55	3,07	1,07	20,93	117,93	Из ин.
Итого за обед		670	27,54	24,45	99,32	743,63	
	Тефтели рыбные	75/30	11,8	10	13,2	191	82 2014
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	137 2014
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	412 2016
	Зефир	20	0,2	0,02	14,6	58,4	интер
	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	66	Из ин.
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	117,93	Из ин.
Итого за полдник + ужин		625	17,99	15,21	84,83	583,33	
Итого за день:		1900	71,62	67,22	266,48	1997,56	

Неделя 2 - День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	200/5	5	7,8	28,4	184	183 2014
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416 2016
	Бутерброд с маслом	40/10	2,4	8,6	14,6	146	1 2014
Итого за завтрак		435	11,07	19,59	58,82	437	
Завтрак 2	Снежок	120	3,36	3,0	13,2	93,6	Из ин.
Итого за завтрак 2		120	3,36	3	13,2	93,6	
Обед	Огурцы соленные(порц)	30	0,24	0,03	0,51	3,9	ин
	Суп картофельный с бобовыми, на мясном бульоне, и с гречками	200/15	10,3	4,06	24,55	175,2	60 2014
	Рагу овощное с мясом	220	16,1	19,0	16,3	301	116 2014
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,24	102,7	394 2016
	Хлеб ржаной	60	2,7	0,45	19,95	113,4	Из ин.
Итого за обед		705	29,74	23,56	86,55	696,2	
	Каша гречневая молочная вязкая	150/5	9,0	9,0	37,0	266	174 2014
	Ватрушка с творогом	70	8,1	5,1	27,6	191	249 2014
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	412 2016
	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	66	Из ин.
Итого за полдник + ужин		555	17,62	14,52	84,6	564	
Итого за день:		1815	61,79	60,67	243,17	1790,8	

Неделя 2 - День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная	200/5	7,7	9,6	32,4	247	185 2014
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227 2016
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416 2016
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180	3 2016
Итого за завтрак		485	23,13	25,84	67,89	597	
Завтрак 2	Снежок	120	3,36	3,0	13,2	93,6	Из ин.
Итого за завтрак 2		120	3,36	3	13,2	93,6	
Обед	Свекла отварная (порционно)	60	0,8	0,1	4,3	21	16 2014
	Рассольник на мясном бульоне, со сметаной	200/8	5,9	4,76	13,05	118,2	62 2014
	Гуляш из отварной говядины	70/50	19,5	19,5	3,8	268	91 2014
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	33,3	196	203 2014
	Кисель из свежих яблок	180	0,1	0,1	27,6	109	285 2014
	Хлеб ржаной	60	2,7	0,45	19,95	113,4	Из ин.
Итого за обед		778	34,5	29,11	102	825,6	
Полдник + ужин	Печень по-строгановски	65/40	16,7	12,1	1,9	184	122 2014
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	137 2014
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	266 2014
	Плюшка	70	5,5	4,1	35,8	204	255 2014
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	117,93	178 Из ин.
Итого за полдник + ужин		525	27,77	21	83,83	639,9	
Итого за день:		1908	88,76	78,95	266,92	2156,13	

Неделя 2 - День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200/5	7,4	8	36,5	241	188 2014
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	84	414 2016
	Бутерброд с маслом	40/10	2,4	8,6	14,6	146	1 2014
Итого за завтрак		435	12,65	19,01	65,46	471	
Завтрак 2	Снежок	120	3,36	3,0	13,2	93,6	Из ин.
Итого за завтрак 2		120	3,36	3	13,2	93,6	420 2016
Обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	из ин
	Борщ на мясном бульоне, со сметаной	200/8	5,6	5,06	7,55	95,2	53 2014
	Жаркое подомашнему с мясом	220	27,53	7,47	21,95	265	292 2016
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,16	0,07	24,39	98,9	401 2016
	Хлеб ржаной	60	2,7	0,45	19,95	113,4	Из ин.
Итого за обед		728	37,13	18,39	78,46	643,9	
Полдник + ужин	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	150/15	20,7	7,9	33	353	220 2014
	Шанежка	55	4,6	4,3	28,1	171	253 2014
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	25	266 2014
	Фрукт	150	0,4	0,4	9,8	66	Из ин.
Итого за полдник + ужин		550	25,8	12,63	80,0	615	
Итого за день:		1843	78,94	53,03	237,12	1823,5	

Среднее значение за период	1832,2	69,70	61,93	256,61	1965,91	
-----------------------------------	---------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--