



Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ с.Купино
Л.В.Климова

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Количество блюд
		Б	Ж	С		
Цель 1						
Завтрак 8.30	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	0,73	0,9	24,93	215,6
	Кофейный напиток	200	0,1	0,1	27,8	113
	Бутерброды с маслом	300	2,4	7,55	18,6	136
			4,22	17,35	67,93	244,9
Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием структурное подразделение детский сад «Теремок» весенне-летний период 2025 год						
II Завтрак 8.00	Сок апельсиновый					442
Обед 12.30	Салат из овощей					10
	Суп гороховый					99
	Гречневая каша					275
	Запеканка картофельная с сырным соусом	200	7,7	18,7	42,8	275
	Соус молочный	30	3,74	3,9	31,5	319
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	22,9	701
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	21,1	700
	Компот из сухофруктов с апельсиновым соком	180	0,54	0,94	28,33	179
			20,83	30,08	81,52	780,84
Полдник 15.30	Пюре фруктовое	70	6,5	10,68	37,42	289,48
	Чай с сахаром	160	0,12	3,06	10	49,28
			6,62	3,74	30,42	378,76
Итого за 1 день			26,73	61,37	203,47	1783,76

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак 8.30	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	6,73	9,9	24,95	215,6		48
	Кофейный напиток	200	0,1	0,1	27,9	113		395
	Бутерброд с маслом	30/5	2,44	7,55	14,62	136		1
			9,27	17,55	67,47	464,16		
II Завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,3	0,3	8,3	40		442
Обед 12.30	Салат из огурца соленого с маслом	50	0,58	4,2	2,28	56,5		10
	Суп гороховый на м/б с гренками	200/20	2,57	4,09	19,83	165,44		99
	Запеканка картофельная с отварным мясом	220	7,7	16,7	0,28	182		275
	Соус молочный	20	3,74	3,9	21	59		319
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	2,20	58		701
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	21,1	102		700
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,54	0,09	28,53	117,9	50	402
			20,83	30,08	85,52	780,84		
Полдник 15.30	Плов фруктовый	70	6,5	10,68	37,42	289,48		139
	Чай с сахаром	180	0,12	3,06	13	49,28		132
			6,62	3,74	50,42	338,76		
Итого за 1 день			36,72	61,37	203,41	1583,76		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак 8.30	Каша пшенная молочная	200	6,2	8,05	31,09	222,02		48
	Кисель молочный	200	4,2	3,72	30,24	171,4		384
	Бутерброд с маслом	40/5	2,44	7,5	14,62	136		1
			12,84	19,27	75,95	529,42		
Обед 12.30	Суп овощной на курином бульоне	200	3,44	0,5	8,36	61,2		39
	Рыба тушеная с овощами в томате	70	21,7	18,9	27,45	372,39		89
	Картофель отварной	150	2,89	4,23	16,17	144,43		54
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,66	1,59	73,8		701
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,68	20,6	89,2		700
	Компот из св. ягод	180	0,18	0,072	15,67	85,12	50	123
			32,67	25,04	89,84	826,14		
Полдник 15.30	Ватрушка с творогом	80	8,38	8,72	26,4	145		136
	Чай с сахаром	170	10,8	2,75	11,7	44,35		132
			19,18	11,47	38,1	189,35		
Итого за 2 день			64,69	55,78	203,89	1544,91		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак 8.30	Вареники ленивые	200	25,8	32,8	25,4	481,4		22
	Молочный соус	20	0,38	0,90	2,65	20,3		351
	Бутерброд с маслом	30/5	2,44	7,5	14,62	136		1
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107		432
			30,12	42,5	65,07	744,7		
Обед 12.30	Салат из моркови с маслом	50	0,47	3,58	5,22	54,55		14
	Суп свекольный на м/б со сметаной	200/20	4,6	2,1	12,7	91		44
	Гуляш из говядины	70	20,9	21,2	4,1	291,3		259
	Каша ячневая рассыпчатая	150	16	2,08	106,08	82,94		т/к
	Кисель плодово-ягодный	180	0,09	0,09	25,11	101,7		411
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	2,20	58		701
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	21,1	102		700
			47,56	41,72	158,46	818,44		
Полдник 15.30	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	80	8,55	7,23	41,1	270,5		65
	Молоко кипяченое	170	6,1	5,3	10,1	113		434
			14,65	12,53	51,2	383,5		
Итого за 3 день			92,24	139,25	274,73	1946,64		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак 8.30	Омлет натуральный	200	15,7	18,12	6,42	249,86		77
	Кофейный напиток	200	1,15	1,3	22,4	107		432
	Бутерброд с маслом	30/5	2,44	7,5	14,62	136		1
			19,29	26,92	43,44	492,86		
II Завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,05	0,01	8,63	35,04		442
Обед 12.30	Суп картофельный с клецками	200	6,4	2,15	21,12	142,8		43
	Голубцы ленивые	220	15,1	15,3	11,3	244,2		298
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,54	0,09	28,53	117,9	50	402
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,4	2,2	58		701
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	21,1	102		700
			27,49	18,35	92,88	699,94		
Полдник 15.30	Картофель отварной запеченый с маслом	80	3,54	4,2	22,9	173,4		55
	Молоко кипяченое	170	6,1	5,3	10,1	113		400
	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,35	9,74	50,75		701
			11,57	9,85	42,74	337,15		
Итого за 4 день			58,35	55,12	179,06	1529,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак 8.30	Каша манная молочная жидкая с маслом сличковым	200/5	7,38	9,1	32,1	241,2		189
	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,1	27,9	113		411
	Бутерброд с маслом	30/5	2,44	7,5	14,62	136		1
			9,92	16,7	74,62	490,2		
Обед 12.30	Салат витаминный	50	0,96	5,04	3,94	65,11		11
	Рассольник на мясном бульоне	200	4,22	2,37	15,3	118,42		32
	Жаркое по-домашнему	220	28,1	7,22	25,0	277,35		276
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,54	0,09	28,53	117,9	50	402
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	2,20	58		701
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	21,1	102		700
			17,49	10,49	101,03	708,64		
Полдник 15.30	Булочка с повидлом	80	5,2	2,0	60,3	279,7		451
	Какао с молоком	170	5,8	5	8,4	101,3		401в
			11	7	68,7	381		
Итого за 5 день			38,86	34,19	244,35	1579,84		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак 8.30	Каша молочная «Дружба»	200	6,2	8,05	31,09	222,02		48
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34		395
	Бутерброд с маслом	30/5	2,44	7,5	14,62	136		1
			11,76	18,21	59,89	451,3		
II Завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,05	0,01	8,63	35,04		442
Обед 12.30	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,35	0,67	18,1	107		34
	Суфле из отварной курицы	70	11,3	8,82	1,05	93,6		56
	Пюре из гороха	150	1,84	1,28	4,06	154,8		18
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,54	0,09	28,53	117,9	50	402
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	2,20	58		701
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	21,1	102		700
		40	24,01	15,86	77,32	689,8		701
		80	3,2	0,4	21,1	102		700
Полдник 15.30	Морковная запеканка с молочным соусом	80/20	4,93	7,65	32,47	221		156
	Чай с сахаром	170	0,12	3,06	13	49,28		132
			5,05	10,71	45,47	270,28		
Итого за 6 день	Чай с сахаром	170	40,82	44,78	182,68	1411,38		132

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак 8.30	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,60	9,0	20,6	187		33
	Кисель плодово-ягодный	200	0,22	4,06	13,3	52,6		133
	Бутерброд с маслом	50/5	3,6	8,95	14,62	154,1		1
			10,42	22,0	48,52	393,7		
	Кофейный напиток	200	0,22	3,57	3,93	50,45		384
Обед 12.30	Салат витаминный	50	0,57	3,57	3,93	50,45		5
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/20	3,06	4,28	10,04	92,82		39
	Тефтели рыбные	70	22,97	19,8	28,7	389,3		1
	Картофель в молоке, соус молочный	150/20	3,04	3,23	17,1	109,72		89 319
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,54	0,09	28,53	117,9	50	402
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	2,20	58		701
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	21,1	102		700
		40	33,62	31,47	105,41	885,12		700
			33,62	31,47	105,41	885,12		
Полдник 15.30	Макароны запеченные с сыром с маслом сливочным	80	10,7	11,0	29,2	272		76
	Чай с сахаром	170	0,12	3,06	13	49,28		132
			11,03	13,52	46,76	367,78		
Итого за 7 день			55,07	66,99	200,6	1646,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак 8.30	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,74	10,1	26,34	223,1		66
	Кофейный напиток	200	4,2	3,72	30,24	171,4		384
	Бутерброд с маслом	30/5	2,44	7,5	14,62	136		1
			11,38	21,32	71,2	530,5		
II Завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,05	0,01	8,63	35,04		442
Обед 12.30	Борщ на мясном бульоне	200	3,85	2,17	6,7	81,2		28
	Биточки из мяса кур	70	10,68	11,72	5,74	176,75		25
	Капуста тушеная	150	2,7	5,8	6,0	10,37		48
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,54	0,09	28,53	117,9	50	402
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	2,20	58		701
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	21,1	102		700
			23,22	20,59	78,9	581,26		
Полдник 15.30	Омлет натуральный	80	11,7	13,59	4,8	187,4		77
	Чай сладкий	170	0,22	4,06	13,3	52,6		133
			11,9	17,65	18,1	240		
Итого за 8 день			46,5	59,56	168,2	1351,76		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак 8.30	Запеканка рисовая с творогом	200	12,1	9,96	66,48	404		189
	Соус сметанный	20	0,28	0,8	1,28	13,6		371
	Бутерброд с маслом	30/5	2,44	7,5	14,62	136		1
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6		397
			19	21,8	99,6	672,2		
II Завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43		442
Обед 12.30	Суп картофельный с горохом и гренками	200	6,66	4,68	19,34	146,64		99
Полдник 15.30	Курица отварная	70	10,9	9,45	4,2	147,8		105
	Рагу овощное	150	4,0	5,42	15,4	134,7		57
	Лимонный напиток	180	0,16	-	18,6	72,9		к/к
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	2,20	58		701
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	21,1	102		700
			27,6	20,45	106,1	705,04		
Полдник 15.30	Пирожок с повидлом	80	10,7	11	29,2	272		76
	Чай с сахаром	170	0,12	3,06	13	49,28		132
			10,8	14	42	321,3		
Итого за 9 день			57,4	56,33	247,9	1698,54		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак 8.30	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,98	9,37	35,51	262,68		184
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107		432
	Бутерброд с маслом	30/5	2,44	7,5	14,62	136		1
			12,92	18,17	72,53	505,68		
II Завтрак 10.00	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	43		442
Обед 12.30	Салат «Свеколка»	50	1,15	6,0	4,73	78,1		10
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6,33	2,57	18,51	121,99		4
	Плов из мяса кур	220	23,0	21,2	38,4	437		304
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,4	2,20	58		701
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	21,1	102		700
	Лимонный напиток	180	0,16	-	18,6	72,9		к/к
			36,54	31,07	113,29	919,99		
Полдник 15.30	Запеканка творожная с изюмом	80	21,2	14,5	17,7	290,2		80
	Кисель плодово-ягодный	170	0,1	0,04	17,58	53,72		411
			21,3	14,54	35,28	343,92		
Итого за 10 день			70,76	63,78	221,1	1769,59		