

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ с.Калда

МО «Барышский район» Ульяновской области

\_\_\_\_\_ И.А.Таиров

Приказ № 38 от 01.03.2023 г

10-дневное цикличное меню  
в МОУ СОШ с.Калда МО «Барышский район»  
Ульяновской области ( дошкольные группы)

## Неделя 1

## 1 день

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергити Ческая Ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Творожная запеканка со сгущенным молоком	135	8,86	15,72	33,21	303,08	№ 17
	Какао на молоке	150	6,17	6,93	25,17	183,09	№ 2
Итого завтрак		285					
2 завтрак	Сок персиковый	100	0,3	-	17	66	№ 4
Итого 2 завтрак		100					
обед	Салат из зеленого горошка	50	1,19	2,08	2,5	33,44	№ 1
	Рассольник ленинградский	200	1,99	5,11	16,92	121,75	№ 76
	Котлеты мясные	70	6,29	17,22	7,45	246,99	№ 14
	Макароны отварные	130	3,94	6,36	35,64	144,92	№15
	Компот из сухофруктов	180	0,17	-	22,06	64,94	№8
	Хлеб ржаной	50	4,62	1,8	29,8	157,2	№55
Итого за обед		680					
полдник	омлет	100	8,19	11,38	5,5	156,34	№ 25
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№ 9
	Хлеб пшеничный	80	4,62	1,8	29,8	157,2	№ 55
Итого полдник		360					
Итого за день		1,225	49,462	74,027	228,593	1.686.284	

Неделя 1

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	8,68	13,48	29,02	285,51	№10
	Кофейный напиток на молоке	150	5,88	6,72	24,84	178,65	№11
	Хлеб пшеничный	80	4,62	1,8	29,8	157,2	№ 55
Итого завтрак		380					
2 завтрак	Банан	95	1.54		19.8	84.5	
Итого 2 завтрак		95					
обед	Икра морковная	50	0.45	2,35	2,96	34,8	№ 54
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	6,85	3,87	23	260,61	№ 38
	Гороховое пюре	100	3,86	6,76	30,7	241,28	№ 47
	Гуляш из говядины	70	18,30	17,88	3,33	248,09	№ 27
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	№ 393
	Хлеб ржаной	50	4.62	1.8	29.8	157.2	№55
Итого обед		650					
полдник	Лапшевник	150	6,03	6,91	27,4	185	№ 4,17
	Сок абрикосовый	100	0.5	0	9.1	38	№ 44
Итого полдник		250					
Итого за день		1,325	61,45	61,59	239.95	1911,84	

1 неделя 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергит и Ческая Ценност ь (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша кукурузная молочная	150	5.83	7.27	25.56	192.00	№ 1
	Чай с сахаром	180	0.06	0,02	9.46	37,89	№392
	Хлеб пшеничный	80	4.62	1.8	29.8	157.2	№55
Итого за завтрак		410					
2 завтрак	яблоко	100	0.46		11,96	51,75	
Итого за 2 завтрак		100					
обед	винегрет	50	0 68	4,06	4,46	61,57	№ 12
	Суп с клецками на м/б	200	8,0	9,03	14,22	180,12	№ 26
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	1,77	2,21	4,81	94,2	№ 30
	Картофельное пюре	100	0,93	4,85	22,33	150,39	№ 28
	Напиток из плодов шиповника	180	0,16	0,25	18,67	79,00	№ 398
	Хлеб ржаной	50	4.62	1.8	29.8	157.2	№55
Итого за обед		650					
полдник	творожная запеканка с изюмом	120	12,51	9,77	18,05	205,63	№ 6,8
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89	
Итого за полдник		270					
Итого за день		1,330	39,7	41,08	198,58	1.404,84	

1 неделя 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергит и Ческая Ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша «Дружба»	150	5.28	6,30	25.40	216,10	2-225
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№ 392
	Хлеб пшеничный	80	4.62	1.8	29.8	157.2	№55
Итого за завтрак		410					
2 завтрак	Сок мультифруктовый	100	0.5	0	9.1	38	
Итого 2 завтрак		100					
обед	Салат из консервированной кукурузы	50	1,728	3,708	4,824	59,58	№ 12
	Суп лапша на к/б	200	7,73	6,28	15,5	102,88	№ 53
	Курица в белом соусе	70	19,15	16,05	5,68	133,28	№ 54
	рис	130	3,34	6,27	33,63	208,08	№ 55
	Компот из сухофруктов	150	0,17	-	22,06	64,94	№ 8
	Хлеб ржаной	50	4.62	1.8	29.8	157.2	№55
Итого обед		650					
полдник	Картофельная запеканка с мясом	125	12.13	9.5	25.7	237	№7.16
	кисель	150	0,36		30,5	127	№ 22
	Хлеб ржаной	50	4.62	1.8	29.8	157.2	№55
Итого за полдник		250					
Итого за день		1,485	64,30	53,52	185,25	1.696,35	

1 неделя 5 день

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергити Ческая Ценность (калл)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша манная молочная	150	3,62	6,16	26,48	157,94	№ 19
	Кофейный напиток на молоке	180	5,88	6,72	24,84	178,65	№ 11
	Бутерброд с сыром	86	7,38	3,84	24,45	162,3	№ 57
Итого за завтрак		416					
2 завтрак	Банан	100	1.54	0	19.8	84.5	
Итого 2 завтрак		100					
обед	Икра морковная	50	0.45	2.35	2.96	34.8	№ 54
	Суп картофельный с крупой	200	2,18	2,84	14,29	91,5	№ 80
	Жаркое по домашнему	100	19,15	16,05	5,68	133,28	№54
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0,25	18,67	79,00	№ 398
	Хлеб ржаной	50	4.62	1.8	29.8	157.2	№55
Итого за обед		580					
полдник	Гречневая каша	100	3,1	7,12	24,94	398,4	№29
	Какао на молоке	150	6,17	6,93	25,17	183,09	№ 2
Итого за полдник		210					
Итого за день		1.206	54,7	54,06	217,08	1.660,66	

2 неделя 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергити Ческая Ценность (калл)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	омлет	100	8,19	11,38	5,5	156,34	№ 25
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89	№ 392
	Хлеб пшеничный	80	4.62	1.8	29.8	157.2	№55
Итого завтрак		330					
2 завтрак	Сок абрикосовый	100	0.5		9.1	38	
		100					
обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0.97	1.99	1	44.95	№ 32
	Суп гороховый на м/б	200	17,0	8,82	34,57	295,2	№ 48
	Голубцы ленивые	150	12.75	15.11	21.31	359.99	№ 34
	Чай с лимоном	180	0.12	0,02	10,20	41,00	№ 393
	Хлеб ржаной	50	4.62	1.8	29.8	157.2	№55
Итого за обед		630					
полдник	Макароны с яйцом	100	7,7	6,91	23,03	185	№ 208
	Сок мультифруктовый	100	0,5		9,1	38	
	Хлеб ржаной	50	4.62	1.8	29.8	157.2	№55
Итого за полдник		200					
Итого за день		1.160	61,65	49,65	212,67	1.667,97	

2 неделя 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергити Ческая Ценность (калл)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Молочная рисовая каша	150	8.69	12.55	29.02	282.53	№ 36
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9,46	37,89	№ 392
	Хлеб пшеничный	80	4.62	1.8	29.8	157.2	№55
Итого за завтрак		410					
2 завтрак	Яблоко	100	0.46		11.96	51.75	№ 34
Итого за 2 завтрак		100					
обед	Салат из зеленого горошка	50	1.49	2.59	3,12	41,8	№ 11
	Суп с клецками на м/б	200	9.82	9.69	26.35	242.87	№ 45
	Рыбные биточки	70	14.05	12.56	11.89	215.43	№ 22
	гречка	100	3.10	7.12	24.94	398.4	№ 29
	Компот из сухофруктов	180	0,17		22,06	64,94	№ 8
	Хлеб ржаной	50	4.62	1.8	29.8	157.2	№55
Итого за обед		650					
полдник	Оладьи из творога	70	13,98	9,71	22,42	233,00	№ 239
	Напиток из шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79	№ 398
Итого за полдник		220					
Итого за день		1,380	61,67	58,09	239,49	1962,01	

2 неделя 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергити Ческая Ценность (калл)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Молочная манная каша	150	3,62	6,16	26,48	157,94	№ 19
	Какао на молоке	150	6,17	6,93	25,17	183,09	№ 2
	Бутерброд с сыром	86	7,38	3,84	24,45	162,3	№ 57
Итого за завтрак		386					
2 завтрак	Банан	100	1.54	0	19.8	84.5	
Итого 2 завтрак		100					
обед	Салат с соленным огурцом	50	0.77	0.05	13.28	54.27	№ 20
	Суп с вермишелью	200	2,18	2,84	14,29	91,5	№ 80
	Курица в белом соусе	80	19.15	16.05	5.68	133.28	№ 54
	Картофельное пюре	150	0.93	4.85	22.33	150.39	№ 28
	Компот из яблок	180	0.14	10.9	21.89	89.09	№ 61
	Хлеб ржаной	50	4.62	1.8	29.8	157.2	№55
Итого		710					
полдник	Булочка веснушка	70	6,78	7,74	40,24	248,64	№ 24
	Кипяченое молоко	150	4,2	4,8	6,15	84	№ 51
Итого за полдник		220					
Итого за день		1,416	57,48	65,96	249,56	1596,11	

2 неделя 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	6.71	13.38	26.84	261.26	№ 44
	Сок виноградный	100	0.5		9.1	38	
	Хлеб пшеничный	80	4,62	1,8	29,8	157,2	№ 55
Итого за завтрак		330					
2 завтрак	яблоко	100	0.4	0.3	10.3	46	
Итого за завтрак		100					
обед	винегрет	60	0 68	4,06	4,46	61,57	№ 12
	Суп с гречками	200	2.6	0.3	11.9	59	
	Котлеты мясные	70	6,29	17,22	7,45	246,99	№ 14
	Горох	100	3,86	6,76	30,7	241,28	№ 47
	Чай с лимоном	180	0.12	0,02	10,2	41	№ 393
	Хлеб ржаной	50	4.62	1.8	29.8	157.2	№55
Итого за обед		640					
полдник	Картофель тушеный в молоке	100	4,5	5,84	1,98	198	№ 126
	Сок	100	0.5		9.1	38	
Итого за полдник		235					
Итого за день		1,205	35,4	51,48	181,63	140,55	

2 неделя 10 день

	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (калл)		№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая молочная	150	8.79	8.563	37.233	251.841		
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	14,99	56,85		№ 9
	Хлеб пшеничный	80	4.62	1.8	29.8	157.2		№55
Итого за завтрак		430						
2 завтрак	Сок тыквенный	100	0.5	0	9.1	38.0		
Итого 2 завтрак		100						
Обед	Салат «Зимний»	60	1,0	4,14	7,04	70,19		№ 113
	Суп рыбный	200	10.75	1.125	8.25	88.25		№ 50
	Плов из отварной птицы	180	15.2	45.53	32.5	227.42		№ 7
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00		№398
	Хлеб ржаной	40	4.62	1.8	29.8	157.2		№55
Итого обед		670						
полдник	Макароны с яйцом	100	7,7	6,91	23,03	185		№ 3
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41		№ 393
	Хлеб ржаной	40	4,62	1,8	29,8	157,2		№ 34
Итого полдник		290						
Итого за день		1425	58,65	71,96	250,41	1509,15		