



Утверждаю:
Директор МБОУ
Семёно-Красиловская СОШ
Л.И.Воронцова
от «31» 08. 2023г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

СТРУКТУРНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНАЯ ГРУППА
ПРИ МБОУ СЕМЁНО-КРАСИЛОВСКАЯ СОШ С.СЕМЁНО-КРАСИЛОВО
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 г./3-7 л.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 1								
Завтрак :	Каша манная молочная с маслом	200\250	5,4/6,7	5,0/6,25	28,6/35,7	158/222	0,4/0,5	65
	Кофейный напиток с молоком	180/200	4,58/6,2	5,76/7,4	22,1/28,3	92,8/169	0,97/1,08	499
	Бутерброд с маслом	20/10	1,84	5,7	11,0	102	-	12
всего в завтрак		400/460	11,82/14,74	16,46/19,35	67,5/80,8	352,8/493	1,37/1,58	
обед								
	Морковь вареная порционно	40/60	0,5/0,8	1,03/1,6	2,1/3,1	19,7/29,6	1,5/2,2	320
	Щи со сметаной на мясном бульоне	200/250	1,68/2,1	1,34/2,67	7,37/9,22	79,3/61,6	19,7/24,7	323
	Гуляш из мяса	60/70	6,9/9,2	5,6/6,6	1,6/1,9	78,5/103	0,21/0,25	
	Лапша отварная с маслом	100/150	9,1/12,2	3,08/4,62	2,62/3,43	199/249		
	Компот из кураги и изюма + вит.С	180/200	0,78/1,04	-	22,2/26,9	80,2/107,4	0,35/0,5	90
	хлеб	30/50	2,4/4,3	0,8/2,5	16,7/29,3	85,7/170,1		
Всего в обед		610/780	21,36/29,64	11,85/17,99	52,59/73,85	542,4/720,7	21,76/27,65	
полдник								
	Творожная запеканка с изюмом	120/150	16,3/20,4	12,8/16,0	17,6/22,0	250,8/313,5	1,6/2,0	82
	Молоко цельное кипяченое	150/200	4,6/6,1	4,1/5,4	9,1/10,1	85/94,4	2,1/2,8	400
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,0		
	печенье	50/70	9,2/10,3	5,7/8,05	33/46,2	215/229		
всего в полдник		350/450	23,3/28,9	22,9/29,75	59,7/78,3	335,8/407,9	3,7/4,8	
Итого за первый день			56,18/74,08	55,21/67,09	216,99/270,15	1569,7/1974,3	30,83\38,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 2								
Завтрак :	Каша ячневая молочная с маслом	200\250	6,23/8,47	8,9/10,17	20,17/26,9	206,3/221,3	0,4/0,5	529
	какао с молоком	180/200	4,58/6,2	5,76/7,4	12,1/23,3	92,8/169	0,97/1,08	428
	Бутерброд с маслом	20/10	1,84	5,7	11,0	102	-	12
	Груша свежая	100	2,3	-	62,1	246		
всего в завтрак		500/560	12,95/16,91	20,56/23,57	50,47/71,5	433,3/538,3	4,87/6,58	
обед								
	лук порционно	40/60	1,2/1,8	-	1,5/2,03	6,8/8,9	9,1/13,7	
	Суп «крестьянский» на курином бульоне	200/250	6,49/8,38	6,28/7,52	13,05/17,4	101,4/141,1	12,68/16,15	219
	Куры отварные порционно	60/70	14,28/16	6,29/7,1	0,22/0,26	103,8/129,4	-	12
	Картофельное пюре	100/150	3,43/3,84	4,87/5,8	21,94/25,0	170,9/220,8		
	Кисель плодово-ягодный + вит.С	180/200	0,8/0,9	-	21,3/28,4	77/102,7	0,24/0,27	914
	хлеб	40/60	2,4/4,3	0,8/2,5	16,7/29,3	118,0/170,1		
Всего в обед		620/780	28,6/35,22	18,24/22,92	74,71/102,39	577,9/773	22,02/30,47	
полдник								
	Омлет с маслом	100/130	9,1/11,8	15,3/19,9	22,9/29,8	266,2/346	0,26/0,3	128
	Кисломолочный напиток «Снежок»	150/180	4,4/5,2	3,8/4,5	6,0/7,2	115,5/138,6	1,1/1,3	453
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,0		
всего в полдник		280/340	15,9/19,4	19,4/24,7	43,4/51,5	452,8/555,6	1,36/1,6	
Итого за второй день			57,95/72,03	58,2/71,19	215,28/278,09	1556,6/1969,6	32,45/42,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 3								
Завтрак :	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/250	5,5/7,9	7,1/9,7	20,7/32,9	208,3/240	1,5/1,8	530
	Чай с сахаром и молоком	180/200	2,65/2,7	2,33/2,34	11,3/14,3	77/98	1,19/1,21	394
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	-	
	Яблоко свежее	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	
всего в завтрак			10,95/13,4	10,03/12,64	56,8/72	402/455	7,69/8,01	
обед								
	Свекла вареная порционно	40/60	0,5/0,8	0,1/0,13	3,4/4,5	16/21,3	1,7/2,3	320
	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	200/250	3,38/4,22	1,86/2,32	12,2/15,3	94,7/118,4	7,9/9,1	150
	Котлета мясная	60/70	5,36/7,24	5,31/6,55	0,5/0,6	129,8/148,5	0,9	103
	Гороховое пюре	100/150	3,43/3,84	4,87/5,8	21,94/25,0	170,9/220,8		
	Компот из сушеных фруктов (чернослив) + вит.С	180/200	0,4/0,44	0,02/0,022	25,0/27,8	102,0/113,3	0,36/0,4	99
	Хлеб пшеничный	40/60	2,4/4,3	0,8/2,5	16,7/29,3	118,0/170,1		
Всего в обед		620/790	21,34/28,9	18,69/22,52	81,8/108,5	564,5/727,6	10,86/20,71	
полдник								
	Картофельные оладьи со свежей капустой	120/180	8,7/13,1	9,3/13,9	7,9/11,9	150/225	11,8/17,7	143
	Молоко кипяченое	180/200	5,04/5,6	5,76/6,4	8,46/9,4	104/126	1,08/1,2	400
	булочка	60/70	3,19/5,24	8,1/9,8	27,5/32,4	195,8/261,2	0,2	904
всего в полдник		360/450	16,93/23,94	23,16/30,13	43,86/53,7	449,86/512,2	13,08/19,1	
Итого за третий день			59,72/76,74	51,88/65,29	215,16/276,9	1563/1967,5	35,63/51,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 4								
Завтрак :	Каша пшенная молочная с маслом	200/250	6,5/7,9	7,1/9,7	26,7/39,9	208/214	1,5/1,8	72
	какао с молоком	180/200	4,58/6,2	5,76/7,4	12,1/23,3	92,8/169	0,97/1,08	428
	Бутерброд с сыром	20/10	3,78/5,67	2,85/4,28	10,28/15,42	82,3/123,4	0,28/0,42	17
всего в завтрак		400/460	14,86/19,7	15,71/21,3	49,08/78,62	383,1/506,4	2,75/3,3	
обед								
	лук порционно	40/60	1,2/1,8	-	1,5/2,03	6,8/8,9	9,1/13,7	
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200/250	5,39/8,3	5,6/6,2	13,05/17,4	137,4/156,1	10,25	510
	Бефстроганов из отварного мяса	60/80	15,5/20,07	12,4/16,6	3,3/4,4	187/249	0,01/0,01	278
	Картофельное пюре	100/150	3,43/3,84	4,87/5,8	18,94/25,0	130,9/215,8	2,25/2,46	745
	Компот из сушеных фруктов + вит.С	180/200	0,4/0,44	0,2/0,22	25,0/27,8	102/113,3	0,36/0,4	99
	хлеб	40/60	2,4/4,3	0,8/2,5	16,7/29,3	118,0/170,1		
Всего в обед		620/800	28,32/38,75	23,87/31,32	81,34/104,43	682,1/912,2	42,21/48,96	
полдник								
	Рыба тушеная в молоке с овощами	100/130	7,9/9,04	8,6/9	4,0/6,0	98/112	1,6/1,8	21
	Кисломолочный напиток (кефир, йогурт)	150/180	4,4/5,2	3,8/4,5	6,0/7,2	115,5/138,6	1,1/1,3	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,0		
всего в полдник		280/340	14,7/16,64	12,7/13,8	24,5/27,7	244/273	2,7/3,1	
Итого за четвертый день			58,38/75,6	52,28/66,5	217,62/273,09	1561,9/1964,3	51,66/59,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 5								
Завтрак :	Каша кукурузная молочная с маслом	200\250	5,5/6,9	6,1/7,7	26,7/37,9	248/250	1,5/1,8	528
	Кофейный напиток с молоком	180/200	4,58/6,2	5,76/7,4	12,1/23,3	92,8/169	0,97/1,08	499
	Бутерброд с маслом	20/10	4,61	5,7	11,0	102	-	12
	апельсин	100	0,9	-	8,4	38		
всего в завтрак		500/560	15,82/17,2	17,46/19,35	64,5/86,6	459/537,2	2,47/2,88	
обед								
	Морковь вареная порционно	40/60	0,5/0,8	1,03/1,6	2,1/3,1	19,7/29,6	1,5/2,2	320
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200/250	6,1/7,2	5,1/6,4	18,4/20	162/267	10,1/12,6	322
	тефтели	70/80	9,4/10,2	16,3/17,5	5,82/7,48	129/148	0,76/0,98	729
	Свекла тушеная	100/150	1,47/2,9	5,2/6,1	10,7/13,5	110/164	36/48	26
	кисель + вит.С	180/200	0,08/0,1	-	19,54/26,05	73,7/98,3	0,25/0,3	640
	Хлеб пшеничный	40/60	2,4/4,3	0,8/2,5	16,7/29,3	118,0/170,1		
Всего в обед		630/800	19,9/24,7	27,4/22,5	71,16/96,33	592,7/847,3	47,11/61,88	
полдник								
	Сырники творожные с морковью, с джемом	120+50/150+50	16,3/20,4	12,8/16,0	17,6/22,0	250,8/313,5	1,6/2,0	30
	Молоко цельное кипяченое	180/200	5,04/6,6	5,76/6,4	8,46/9,4	104/126	1,08/1,2	
	Хлеб пшеничный	50	2,07	1,07	20,9	115	-	
всего в полдник		400/450	21,26/26,5	18,53/20,87	53,66/65,6	398/502	1,38 /1,6	
Итого за пятый день			58,15/70,28	56,7/69,38	213,9/273,43	1560/1964,5	54,96/70,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 6								
Завтрак :	Каша гречневая на молоке с маслом	200\250	4,4/5,7	5,0/6,25	28,6/35,7	174/232	0,4/0,5	497
	Чай сладкий	180/200	0,05/0,05	-	10,1/14,4	59,9/75	0,35/0,5	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10	2,5	7,6	14,6	136	-	2
	бананы	100	1,5	-	22,4	91	1,2	
всего в завтрак		510/560	7,95/9,75	12,6/13,85	53,2/64,7	369,9/443	0,75/1,0	
обед								
	Морковь вареная порционно	40/60	0,5/0,8	1,03/1,6	2,1/3,1	19,7/29,6	1,5/2,3	320
	Суп с лапшой на курином бульоне	200/250	6,49/8,38	6,28/7,52	13,05/17,4	101,4/141,1	12,68/16,15	520
	Куры отварные порционно	60/70	14,28/16	6,29/7,1	0,22/0,26	103,8/129,4	-	12
	Картофельное пюре	100/150	3,43/3,84	4,87/5,8	21,94/25,0	170,9/220,8		745
	Компот из чернослива + вит.С	180/200	0,8/0,9	-	21,3/28,4	77/82,7	0,14/0,17	99
	Хлеб пшеничный	40/60	2,4/4,3	0,8/2,5	16,7/29,3	118,0/170,1		
Всего в обед		620/850	27,66/33,88	19,27/24,52	59,52/97,32	596/773,42	14,32/15,32	
полдник								
	Маннй пудинг с джемом	150+50/170+50	15/17,2	14,2/18,0	30/46	213/254	7,5/8,4	37
	Кисломолочный напиток «кефир»	150/180	9,0/10,0	2,7/3,0	6,3/7,0	84,8/102,0	1,05/1,4	
	Булочка «гребешок»	60/70	4,17/5,84	4,72/6,61	25,67/35,94	162,2/227,1	0,15/0,107	555
всего в полдник		410/470	28,17/33,04	21,62/27,61	61,97/81,94	460,8/583,1	8,65/9,97	
Итого за шестой день			60,78/74,17	53,49/68,98	209,79/279,06	1560,6/1963,22	28,92\31,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 7								
Завтрак :	Каша рисовая молочная с маслом	200/250	6,23/8,47	7,9/9,2	15,7/20,7	206/221	1,5/1,8	76
	Какао напиток с молоком	180/200	4,58/6,2	5,76/7,4	12,1/15,3	88,9/99	0,97/1,08	
	Бутерброд с маслом	20/10	4,61	5,7	11,0	102	-	12
всего в завтрак			15,42/18,28	15,57/17,51	44,6/52,8	375,1/400,2	2,47/2,88	
обед								
	лук порционно	40/60	1,2/1,8	-	1,5/2,03	6,8/8,9	9,1/13,7	
	Суп фасолевый на мясном бульоне	200/250	6,57/7,7	5,4/6,7	22,4/38,1	170/276	8,6	81
	Птица, тушеная в сметанном соусе с овощами	100/115	5,4/6,2	13/15	9,1/10,4	165/185	4,0/4,6	302
	Макароны отварные с маслом	100/150	2,2/4,4	1,7/3,2	10,6/21,0	96/132	-	915
	Компот из кураги + вит. С	180/200	0,4/0,44	0,02/0,022	25,0/27,8	102,0/113,3	0,36/0,4	90
	Хлеб пшеничный	40/60	2,4/4,3	0,8/2,5	16,7/29,3	118,0/170,1	-	
Всего в обед		660/835	17,32/23,75	19,87/26,32	83,34/120,43	682,1/885,2	42,21/48,96	
полдник								
	Запеканка морковная с изюмом и повидлом	150+50/170+50	5,77/6,3	4,8/6,5	28,3/53	107/227	23,1/25,3	33
	Молоко кипяченое	180/200	5,04/6,6	5,76/6,4	8,46/9,4	104/126	1,08/1,2	
	Булочка с творогом	60/70	3,19/5,24	8,1/9,8	27,5/32,4	195,8/261,2	0,2	14
всего в полдник			14/18,14	18,66/22,7	62,4/94,8	406,8/614,2	24,2/26,5	
Итого за седьмой день			58,18/71,88	53,2/69,11	211,6/278,9	1561,9/1964,3	68,6/76,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 8								
Завтрак :	вермишель молочная с маслом	200\250	9,2/10	9,6/10,2	24,6/38	127/127	1,7/2,02	34
	Кофейный напиток с молоком	180/200	4,58/6,2	5,76/7,4	12,1/23,3	92,8/169	0,97/1,08	499
	Бутерброд с сыром	20/10	4,61	1,91	16,8	80,2	-	17
	Груша свежая	100	2,3	-	62,1	246		
всего в завтрак		500/560	20,65/22,11	17,23/19,51	115,6/140,2	546/712,2	2,64/3,1	
обед								
	лук порционно	40/60	1,2/1,8	-	1,5/2,03	6,8/8,9	9,1/13,7	
	Суп гороховый на мясном бульоне	200/250	2,0/2,8	2,4/3,3	9,2/12,8	86,2/112,0	4,9/6,9	81
	Бигус с мясом	200/230	10,6/13,8	10,6/12	18,7/21,5	276/305	3,1/3,56	36
	Кисель плодово-ягодный + вит.С	180/200	0,8/0,9	-	21,3/28,4	77/102,7	0,24/0,27	914
	хлеб	40/60	2,4/4,3	0,8/2,5	16,7/29,3	118,0/170,1		
Всего в обед		660/800	15,8/21,8	13,8/17,8	56,7/79,2	471/577,8	8,24/10,73	
полдник								
	Яйцо вареное	40	6,4	5,8	0,4	78,5	1,6/2,7	213
	Свекла тушеная с яблоками	150/200	2,1/3,5	1,9/3,2	17,7/29,6	97,0/161,7	1,6/2,7	135
	Чай с сахаром и молоком	180/200	2,65/2,7	2,33/2,34	11,3/14,3	77/98	1,19/1,21	394
	Калач сдобный	60/70	3,19/5,24	7,1/9,8	27,5/32,4	195,8/261,2	0,2	14
всего в полдник		430/510	14,34/17,84	17,13/21,14	56,9/76,7	448,3/599,4	2,99/4,11	
Итого за восьмой день			58,29/72,25	55,16/68,45	215/278	1551/1962,1	17,87/21,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 9								
Завтрак :	Каша «дружба» молочная	200/250	12,2/14	9,6/10,2	24,6/38	157/217	1,7/2,02	57
	Какао напиток с молоком	180/200	4,58/5,2	5,76/6,4	12,1/15,3	88,9/99	0,97/1,08	428
	Бутерброд с маслом	20/10	4,61	5,7	11,0	102	-	12
всего в завтрак		400/460	2139/23,81	17,27/18,51	53,5/70,1	326,1/396,2	2,67/31	
обед								
	Свекла вареная порционно	40/60	0,5/0,8	0,1/0,13	3,4/4,5	16/21,3	1,7/2,3	320
	Суп рыбный «сайра»	200/250	9,6/10,1	10,7/11,3	18,27/20	182/231	7,3/9,1	38
	Голубцы ленивые	160/230	14,1/20,2	9,1/13,0	20,3/29,1	219/314,8	20,0/28,8	829
	Компот из сушеных фруктов + вит. С	180/200	0,4/0,44	0,02/0,022	25,0/27,8	102,0/113,3	0,36/0,4	99
	Хлеб пшеничный	40/60	2,4/4,3	0,8/2,5	16,7/29,3	118,0/170,1	-	
Всего в обед		620/800	27,035,94	20,8/27,15	83,67/110,7	637,1/850,2	29,36/40,6	
полдник								
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	-	11,3	46	13	
	Овощное рагу	200/250	5,77/9,8	8,8/11	21,3/32,8	174/284	6,2/9,3	36
	Молоко кипяченое	180/200	5,04/6,6	5,76/6,4	8,46/9,4	104/126	1,08/1,2	
	Пирог с повидлом	60/70	3,19/5,24	6,1/7,8	14,5/18,4	176,8/250,2	0,2	14
всего в полдник			14,5/21,14	20,66/25,2	55,56/71,9	500,8/726,2	20,48/23,7	
Итого за девятый день			59,6/75	57/70	216/275,8	1561/1972	68,6/76,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г) Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 10								
Завтрак :	Пудинг творожно-манный	200\250	18,1/22,7	13,0/16,2	29,2/36,5	306/382,5	0,24/0,3	235
	Соус молочный сладкий	30/50	0,6/1,0	2,6/2,7	2,1/3,5	25,1/41,9	0,1/0,2	35
	Чай с лимоном	180/200	2,65/2,7	2,33/2,34	11,3/14,4	77/98	1,19/1,21	393
	Бутерброд с маслом	20/10	4,61	5,7	11,0	102	-	12
всего в завтрак		430/510	25,95/31,01	19,84/23,15	59,4/71,1	488,3/602,6	1,53/1,71	
обед								
	лук порционно	40/60	1,2 /1,8	-	1,5/2,03	6,8/8,9	9,1/12,7	
	Борщ вегетарианский	180/200	1,3/1,9	3,6/5,0	8,0/11,1	69,8/97,1	9,5/13,1	60
	Шницель рыбный	60/80	9,0/12,1	2,7/3,9	5,8/8,2	83/116	1,9/2,6	258
	Картофельное пюре	120/150	3,43/3,84	4,87/5,8	21,94/25,0	170,9/220,8		745
	Кисель из джема	180/200	0,8/0,9	-	21,3/28,4	77/102,7	0,24/0,27	383
	Хлеб пшеничный	40/60	2,4/4,3	0,8/2,5	16,7/29,3	118,0/170,1		
Всего в обед		600/750	168/22,42	11/15,52	69,7/99,4	464,4/630,1	35,24/47,67	
полдник								
	Котлеты капустные с молочным соусом и сыром	150/180	8,5/9,8	9,2/10,6	22,8/27	209,4/244	23,5/28,4	143
	Напиток из плодов шиповника	150/7/200/10	0,5/0,6	0,21/0,26	14,3/19	61/81	75/100	398
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71,0	-	
всего в полдник		330/410	11,4/14,4	9,71/11,61	51,97/60,9	340,8/399,1	98,6/128,9	
Итого за десятый день			63,7/78,1	54,3/68,9	213,7/279,6	1560/1960	25,72/33,9	