

Сезон: летний 2024 г.
 Возрастная категория от 1 до 3 лет

Примерное циклическое меню

Утверждаю:
 Директор МАОУ
 С.Г. Гушина

Ханты-Мансийский автономный округ
 Югория
 Муниципальное образование
 "Сургутский район"
 Сургутский район
 Школа № 1
 ул. Мухоморова, д. 1
 585000, Ханты-Мансийский автономный округ Югория

Дата: 17.05.2024



День 1	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
				Б	Ж	У		
Завтрак		Каша манная молочная	150	2,12	3,37	18,56	140	1
		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	
		Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	
Итого за завтрак			355			332		22,1
Второй завтрак		Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
Обед		Суп фасолевый	150	4,3	0,5	14,17	79	93
		Бефстроганов из отварного мяса	120	20,68	16,57	4,38	187	
		Каша перловая вязкая	110	3,26	3,17	23,23	99	
		Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,83	85	
		Хлеб "Северный"	30	2,10	0,33	13,29	65	
Итого за обед			575			515		34,3
Полдник		Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
		15ч Печенье "Овсяное"	50	4	5	35	145	
Итого за полдник			200			230		15,3
Ужин		Фрукты свежие(бананы)	95	1,42	0,47	19,95	90	386
		Овощи натуральные(помидоры)	40	0,44	0,08	1,84	10	
		Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184	
		Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	
		Хлеб "Коталымский"	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ужин			400			384		25,6

Итого за 1 день:

60,49 57,78 225,72 1540

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реч.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	3,76	4,28	25,87	148	182/6	
	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,56	86	414	
	Бутерброд с маслом и яйцом	30	2,33	2,05	6,56	87	3,1	
Итого за завтрак		350				321	21,4	
Второй завтрак	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,9	102	394	
							6,8	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	40	1,17	3,63	0,91	38	13(Г)	
	Щи из свежей капусты с картошкой	150	1,04	2,9	5,09	53	73	
	Плов из отварной говядины	160	12,1	11,9	31,49	282	375	
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	390	
	Хлеб "Северный"	30	2,10	0,33	13,29	65	501	
Итого за обед		530				511	34,1	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	3,78	3,37	5,4	78	420	
	15ч Вафли	50	1,10	1,25	29,05	131	500/3	
Итого за полдник		200				209	14	
Ужин	Фрукты свежие(яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	42	386	
	Запеканка из творога с морковью	105	12,24	10,8	24,97	255	252	
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65	510	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411/1	
Итого за ужин		400				402	26,8	
Итого за 2 день:			44,71	45,01	229,4	1545		



День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная Молочная	150	3,6	3,6	26,41	155	182/2	
	Чай с молоком	180	2,57	2,34	14,31	89	413	
	Бутерброд с сыром	30	3,08	4,62	9,42	91	3	
Итого за завтрак		360				335	22,3	
Второй завтрак	Компот из смородины черной	150	0,23	0,08	16,61	68	363	
							4,5	
Обед	Суп крестьянский с круглой	150	1,28	3,06	8,73	68	160	
	Сердце в соусе	100	13,22	11,28	5,4	176	408	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,84	4,18	27,77	178	330/1	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	417	
	Хлеб "Когалынский"	30	2,28	0,24	14,76	71	502	
Итого за обед		540				554	36,9	
Полдник	15ч Молоко кипяченое	160	4,88	4,35	8,08	91	419	
Итого за полдник		50	3,52	4	27,26	161	457	
		210				252	17	
Ужин	Салат из капусты с огурцами	80	0,88	5,28	3,36	53	7	
	Макароньы отварные с овощами	150	3	7,8	23,03	174	300	
	Хлеб "Северный"	20	1,40	0,22	8,86	43	501	
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	411(410)	
Итого за ужин		400				298	16,3	
Итого за 3 день:			45,33	51,27	215,22	1507		

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	2,04	3,48	25,56	155	182/5	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Бутерброд с джемом	30	1,36	2,14	15,75	87	2	
Итого за завтрак		360				349	23,3	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженой ягод	150	0,15	0,06	13,06	70	23	
Обед	Салат из капусты с помидорами и огурцами	30	0,67	3	1,06	37	4	
	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,06	9,94	72	82	
	Тефтели мясные (Ежики)	60	8,14	9,04	10,3	155	304	
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	101	339	
	Компот из вишен и яблоч	150	0,15	0,07	18,07	73	532	
	Хлеб "Когалымский"	30	2,28	0,24	14,76	71	502	
Итого за обед		530				509	33,9	
Полдник	Ряженка	150	3,92	3,36	5,67	76	420	
Итого за полдник		50	3	3,25	39	140	500/6	
Ужин	Фрукты свежие(киви)	95	1,04	0,47	14,25	58	386	
	Елгинчики с маслом	105	5,18	6,2	29,82	214	430(428)	
	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	98	510	
	Чай с сахаром	170	0,05	0,01	7,92	32	411/1	
Итого за ужин		400				402	26,8	
Итого за 4 день:			37,31	43,64	252,62	1546		

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ реп.
		блюда	Б	Ж	У	Б	Ж			
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	2,9	3,58	23,05	142	182/1			
	Чай с молоком	170	3	2,64	12,82	87	413(410)			
	Бутерброд с маслом и яйцом	30	2,33	2,05	6,56	87	3,1			
Итого за завтрак		350				316	21,1			
Второй завтрак	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,83	85	5,7	394		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,7	10,3	65	88			
	Котлеты из говядины с овощами	70	10,5	12,6	2,45	171	385			
	Рагу из овощей с кабачками	125	1,62	8,68	9,12	121	148			
	Компот из кураги	150	0,33	0	20,83	85	394			
	Хлеб "Когалымский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4			
Итого за обед		525				513	34,2			
Полдник	15ч Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419			
Итого за полдник		40	3,20	4,00	28,00	116	13	83		
Ужин	Рис отварной/огурец свежий	110/30	2,91	3,97	27,9	159	332/308			
	Биточки рыбные	80	13,27	6,59	9,51	149	271			
	Хлеб "Северный"	30	2,25	0,09	14,7	65	502			
	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28	411(410)			
Итого за ужин		400				401	26,7			

Итого за 5 дней:

51,14 50,23 215,4 1516

День 6

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4,46	7,18	18,59	143	155	
	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,56	86	414	
	Бутерброд с сыром	30	3,08	4,62	9,42	91	3	
Итого за завтрак		350				320	21,3	
Второй завтрак	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	390	
							5,9	
Обед	Салат из капусты с огурцами	40	0,44	2,64	1,68	30	7	
	Суп рисовый с помидорами и сметаной	150	1,35	1,63	11,81	65	84	
	Шницель рубленый из говядины	60	9,32	7,07	9,46	139	299	
	Макаронь отварные с маслом	110	4,07	3,09	19,33	123	218/219	
	Компот из вишни	150	0,24	0,06	18,15	74	390	
	Хлеб "Когалымский"	30	2,28	0,24	14,76	71	502	
Итого за обед		540				502	33,5	
Полдник	15ч Чай с молоком	160	2,82	2,48	12,06	82	413(410)	
	Булочка творожная	50	6,2	6,55	24,2	153	470	
Итого за полдник		210				235	16	
Ужин	Икра кабачковая	100	1,2	4,72	7,7	78	57	
	Омлет натуральный	110	10,23	18,48	2,07	218	229	
	Хлеб "Северный"	20	1,40	0,22	8,86	43	501	
	Чай с сахаром	170	0,03	0	7,9	32	411/1	
Итого за ужин		400				371	24,7	

Итого за 6 день:

49,95 61,4 201,04 1516

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная с печеньем	150	4,19	4,53	12,32	155	96	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	1	
Итого за завтрак		355				347	23,1	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженных ягод	150	0,15	0,06	13,06	70	23	
Обед	Салат из помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,9	32	14	
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,13	3,06	8,72	74	69	
	Оладьи из пчени по-купецки	60	10,38	7,02	7,08	133	404	
	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,99	101	339	
	Компот из яблок с лимоном	150	0,66	0,05	21,44	89	398	
	Хлеб "Северный"	30	2,10	0,33	13,29	65	501	
Итого за обед		540			494	32,9		
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419	
Итого за полдник	15ч Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	178	469	
		200				263	18	
Ужин	Фрукты свежие(бананы)	95	1,42	0,47	19,95	90	386	
	Суфле из творога	130	18,59	11,65	16,62	236	82	
	Сметана	30	0,65	3,75	0,9	48	511	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	411/1	
Итого за ужин		405			402	26,8		
Итого за 7 день:			56,42	55,17	196,76	1576		

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса"	150	3,57	5,25	22,27	153	182/3	
	Кофейный напиток с молоком	170	2,69	2,28	13,56	86	414	
	Бутерброд с джемом	30	1,36	2,14	15,75	87	2	
Итого за завтрак		350				326	21,7	
Второй завтрак	Компот из смородины черной	150	0,23	0,08	16,61	68	393	
							4,5	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком Суп картофельный с рыбой Жаркое по-домашнему Компот из сухофруктов Хлеб "Северный"	40	1,17	3,63	0,91	38	13(П)	
		150	5,74	2,68	7,98	83	83/1	
		170	20,8	5,33	18,50	205	292	
		150	0,33	0	20,83	85	394	
		30	2,10	0,33	13,29	65	501	
Итого за обед		540				476	31,7	
Полдник	Кисломолочный напиток 15ч Печенье "Овсяное"	150	3,78	3,37	5,4	78	420	
		50	4,00	5,00	35,00	145	500/5	
		200				223	15	
Итого за полдник								
Ужин	Фрукты свежие(груши) Макароны с сыром отварные Компот из апельсинов Хлеб "Когалымский"	95	0,38	0,28	9,78	43	386	
		120	7,43	7,96	18,16	208	220/221	
		150	0,33	0,08	25,5	104	392	
		35	2,66	0,28	17,22	82	502	
		400				437	29,1	
Итого за ужин								

Итого за 8 день:

56,57

38,69

240,76

1530

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	3,6	3,6	26,41	155	182/2	
	Чай с молоком	180	2,57	2,34	14,31	89	413	
	Бутерброд с маслом и яйцом	30	2,33	2,05	6,56	87	3/1	
Итого за завтрак		360				331	22,1	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженой ягод	150	0,15	0,06	13,06	70	23	
							4,7	
Обед	Суп овощной	150	2,58	0,38	6,27	48	39/1	
	Фрикадельки мясные в соусе	100	7,87	7,96	7,02	131	305	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,84	4,18	27,77	178	330/1	
	Кисель из кураги	150	0,66	0,05	21,44	89	398	
	Хлеб "Коталымский"	30	2,28	0,24	14,76	71	4	
Итого за обед		540				517	34,5	
Полдник	15ч Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419	
	Пряник "Молочный"	50	3	3,25	39	140	500/6	
	Итого за полдник		200				225	15
Ужин	Фрукты свежие(яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	42	386	
	Оладьи	100	7,04	11,27	38,07	257	431,432	
	Молоко стученное	20	1,44	1,7	11,1	65	510	
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411(410)	
	Итого за ужин		395				404	26,9
Итого за 9 день:			43,38	41,56	252,65	1547		

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Вые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	%	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	4,08	4,08	29,94	176	182	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	
	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	2	
Итого за завтрак		355				368	24,5	
Второй завтрак	Напиток из свежемороженоых ягод	150	0,15	0,06	13,06	70	23	
							4,7	
Обед	Салат "Летний"	30	0,36	1,56	1,93	23	16	
	Рассольнок домашний	150	1,25	3,06	8,85	68	81	
	Биточки рубленые из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	299	
	Картофель в молоке	110	2,47	5,02	13,42	109	337	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0	20,83	85	394	
	Хлеб "Копальмский"	30	2,28	0,24	14,76	71	502	
Итого за обед		530				495	33,0	
Полдник	15ч Ряженка	150	3,92	3,36	5,67	76	420	
	Печенье	50	2,26	3,54	22,48	120	500/3	
Итого за полдник		200				196	13	
Ужин	Рис с овощами	120	2,27	3,96	25,03	149	334	
	Котлеты рыбные любительские	75	8,51	6,9	5,39	116	272	
	Чай с сахаром	170	0,04	0,01	7,92	31	411/1	
	Хлеб "Северный"	40	2,8	0,44	17,72	87	502	
Итого за ужин		405				383	25,5	
Итого за 10 день:			45,24	47,21	221,6	1512		
Итого за весь период:			490,54	491,96	2251,17	15335		
Среднее значение за период:			49,05	49,20	225,12	1534		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:			3,20	3,21	14,68			
			1	1	5			

