УТВЕРЖДЕНО

 приказом директора

 МОУ СОШ р.п.им.В.И.Ленина

 МО “Барышский район”

 № 18 от 25.01.2023г

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**МОУ СОШ р.п.им.В.И.Ленина**

**МО “Барышский район”**

**(дошкольные группы)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Вита-мин С | № рецеп-туры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак |  Каша молочная из “Геркулеса” | 200/180 | 8,68 | 13,48 | 29,02 | 285,51 | 2,05 | №177 |
| Какао на молоке | 180/150 | 6,16 | 6,93 | 25,17 | 183,09 |  | №397 |
|  Хлеб пшеничный | 60/50 |  6,4 | 0,72 | 39,12 | 188 |  | №1 |
| 2 Завтрак |  Сок персиковый | 90/90 | 1,3 |  | 20,6 | 99,4 | 10,6 | 399 |
|  |  Салат луковый  | 50/30 | 0,84 | 3,99 | 5,46 | 60,56 | 6 | №52 |
|  Суп «Полевой» на мясном бульоне | 230/200 | 17,0 | 8,82 | 34,57 | 295,2 | 16,6 | №80 |
|  Рагу овощное с мясом |  200/180 | 20,5 | 11,5 | 20,2 | 260,0 | 4,0 | № 331 |
| Компот из лимонов | 180/150 |  0,14 | 0,14 | 21,7 | 88,72 | 1,56 | №377 |
| Хлеб ржаной | 50/40 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 |  | №1 |
| Полдник  |  Макароны отварные с сыром  | 120/110  |  8,6 | 8,0 | 32,4 | 237,1 |  | № 206 |
|  Чай с сахаром | 150/150 | 0,3 |  - | 13,7 | 56 |  0,4 | №391 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  |  | 67,92 | 45,07 | 270,5 | 1845,21 | 37,46 |  |

**ПОНЕДЕЛЬНИК (1 ДЕНЬ)**

**ВТОРНИК (2 ДЕНЬ)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Вита-мин С | № рецеп-туры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак |  Омлет на натуральном молоке | 100/100 | 10,64 | 12,77  | 44,56 | 320,96  | 1,92  | №216 |
| Кофейный напиток на молоке | 180/150 |  5,88 | 6,72  | 24,84  | 178,65  |  | №395 |
|  Хлеб пшеничный | 60/50 |  6,4 | 0,72 | 39,12 | 188 |  | №1 |
| 2 Завтрак |  Сок виноградно-яблочный  | 90/90 | 0,3 |  - | 13,7 | 56 |  0,4 | №399 |
| Обед  |  Винегрет овощной | 60/40 | 0,68 | 4,06 | 4,46 | 61,57 | 11,04 | № 45 |
|  Суп картофельный на курином бульоне | 230/200 |  9,37 | 4,9 | 18,7 | 140,0 |  | №77 |
|  Курица в белом соусе | 100/90 | 19,15 | 16,05 | 5,68 | 133,28 | 1,12 | №300, 347 |
| Рис отварной | 120/110 | 3,34 | 6,27 | 33,63 | 208,08 |  | №55 |
| Компот из сухофруктов | 180/150 | 0.17 | - | 22,06 | 64,94 | 0,05 | № 375 |
| Хлеб ржаной | 50/40 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 |  | №1 |
| Полдник  |  Суп молочный вермишелевый | 140/120 | 6,71 | 13,38 | 26,84 | 261,26 |  | №44 |
|  Яблоко  | 100/100 | 1,48 |  | 24,85 | 108,3 | 11,3 | №368 |
| Итого за день |  |  | 66,27 | 71,85 | 269,65 | 1831,84 | 16,93 |  |

**СРЕДА (3 ДЕНЬ)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Вита-мин С | № рецеп-туры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак |  Каша пшенная вязкая | 200/180 | 11,30 | 14,48  |  48,49 | 367,17  | 2,6  | №177 |
|  Кисель из сушеных яблок | 180/150 |  1,16 | 0,06  | 176,35  | 711,0  | 0,73  | № 379 |
|  Бутерброд с повидлом | 65/60 |  2,1 | 1,2 | 28,7 | 161 |  | №2 |
| 2 Завтрак |  Сок виноградно-яблочный  | 90/90 | 0,3 |  - | 13,7 | 56 |  0,4 | №399 |
| Обед  | Салат из белокочанной капусты  | 60/50 | 1,02 | 3,19 | 3,20 | 44,22 | 2,76 | №20 |
|  |  Суп рыбный | 230/200 | 64,6 | 2,66  | 13,19 | 194,1  | 7,3  | №82 |
|  |  Жаркое по домашнему | 200/180 | 49,2  | 17,23 | 20,05 | 322,6 | 9,2 | №68 |
|  | Компот из свежих яблок | 180/150 | 0.17 | - | 22,06 | 64,94 | 0,05 | № 374 |
|  | Хлеб ржаной | 50/40 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 |  | №1 |
| Полдник  |  Творожная запеканка | 120/110 | 8,86 | 15,72 | 33,21 | 303,08 | 2,03  | №237 |
|  |  Соус сметанный | 30/30 | 1,0 | 0,99  | 7,52  | 41,63  | 0,02  | №18 |
|  |  Чай с сахаром |  150/150 | 0,12 | 0,03 | 14,99 |  56,85 |  | №391,392 |
| Итого за день |  |  | 146,99 | 60,46 | 436,02 | 2628,73 | 36,87 |  |

**ЧЕТВЕРГ (4 ДЕНЬ)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Вита-мин С | № рецеп-туры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша рисовая молочная вязкая | 200/180 | 8,69 | 12,55 | 29,02 | 282,53 | 2,28 | №173 |
| Какао на молоке | 180/150 | 6,16 | 6,93 | 25,17 | 183,09 |  | №397 |
| Бутерброд с сыром | 65/55 | 7,38 | 3,84 | 24,45 | 162,3 | 0,35 | № 3 |
| 2 Завтрак |  Сок виноградно-яблочный  | 90/90 | 0,3 |  - | 13,7 | 56 |  0,4 | №399 |
| Обед  |  Салат из свеклы | 60/40 | 0,87 | 3,06 | 4,6 | 58,2 | 4,3 | № 33 |
|  Щи из свежей капусты на м/б со сметаной | 230/200 | 3,36 | 5,83  | 23 | 176,69  | 33,42  | №61 |
| Гуляш из говядины | 90/80 | 18,30 | 17,88 |  3,33 | 248,09 | 2,44 | №277 |
| Макароны отварные | 130/120 | 3,94 | 6,36 | 35,64 | 144,92 |  | №204 |
| Компот из сухофруктов | 180/150 | 0.17 | - | 22,06 | 64,94 | 0,05 | № 375 |
| Хлеб ржаной | 50/40 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 |  | № 1 |
| Полдник  |  Суп молочный с крупой | 140/120 | 6,71 | 13,38 | 26,84 | 261,26 |  | №44 |
|  Яблоко  | 100/100 | 1,48 |  | 24,85 | 108,3 | 11,3 | №368 |
| **Итого за день** |  |  | 56,07 | 62,94 | 242,58 | 1653,8 | 44,91 |  |

**ПЯТНИЦА (5 ДЕНЬ)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Вита-мин С | № рецеп-туры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Омлет на натуральном молоке  | 100/100 | 8,19 | 11,38 | 5,5 | 156,34 |  | №25 |
| Кофейный напиток на молоке | 180/150 | 5,88 | 6,72 | 24,84 | 178,65 |  | №395 |
|  Хлеб пшеничный | 60/50 |  6,4 | 0,72 | 39,12 | 188 |  | №1 |
| 2 Завтрак | Сок абрикосовый | 90/90 | 0,5 | - | 13,4 | 56 | 4 | №399 |
| Обед | Салат из моркови  | 60/40 | 0,97 | 1,99 | 1 | 44,95 | 5,7 | №37 |
| Суп с клёцками на м/б | 230/200 | 9,82 | 9,69 | 26,35 | 242,87 | 4,5 | №45 |
|  Рыба тушеная с овощами | 100/90 | 19,15 | 16,05 | 5,68 | 133,28 | 1,12 | №247 |
| Пюре из гороха с маслом/ картофельное пюре | 140/120 | 3,86 | 6,76 | 30,7 | 241,28 |  | №47№321 |
| Компот из сухофруктов | 180/150 | 0.17 | - | 22,06 | 64,94 | 0,05 | №375 |
| Хлеб ржаной | 50/40 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 |  | №1 |
| Полдник  |  Печенье | 50/40 |   |   |   |   |   | № |
| Чай с лимоном | 150/150 |  0,12 | 0,02  | 10,2  | 41,0  | 2,83 |  №393 |
| Итого за день |  |  | 70,14 | 63,44 | 281,7 | 1975,36 | 56,44 |  |

**ПОНЕДЕЛЬНИК (6 ДЕНЬ)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Вита-мин С | № рецеп-туры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак | Каша пшенная вязкая | 200/180 | 3,62 | 6,16  | 26,48  | 157,94  | 2,67  | №177 |
|  Кисель из сушенных яблок | 180/150 |  1,16 | 0,06  | 176,3 | 711,0  | 0,73  | №379 |
|  Бутерброд с повидлом | 65/60 |  2,1 | 1,2 | 28,7 | 161 |  | №2 |
| 2 Завтрак | Сок абрикосовый | 90/90 | 0,5 | - | 13,4 | 56 | 4 | №399 |
| Обед  |  Салат из свеклы | 60/40 | 0,87 | 3,06 | 4,6 | 58,2 | 4,3 | № 33 |
|  Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 230/200 |  9,9 | 11,08  |  21,93 | 217,23  | 18,9  | №73 |
|  Пудинг из говядины с овощами  | 230/200 | 14,73 | 25,99 | 19,24 | 410,21 | 26,99 | №43 |
| Компот из свежих яблок | 180/150 | 0.17 | - | 22,06 | 64,94 | 0,05 | № 374 |
| Хлеб ржаной | 50/40 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 |  | №1 |
| **Полдник**  |  Ватрушка  | 50/50 | 6,78 | 7,74 | 40,24 | 248,64 |  | №458 |
|  Чай с сахаром |  150/150 | 0,12 | 0,03 | 14,99 |  56,85 |  | №391,392 |
| **Итого за день** |  |  | 52,49 | 64,93 | 408,34 | 2482,2 | 66,78 |  |

**ВТОРНИК (7 ДЕНЬ)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Вита-мин С | № рецеп-туры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак |  Омлет на натуральном молоке | 100/100 | 10,64 | 12,77  | 44,56 | 320,96  | 1,92  | №216 |
| Какао на молоке | 180/150 |  6,17 |  6,93 | 25,17  | 183,09  |  | №2 |
|  Бутерброд с сыром | 65/55 |  7,38 | 3,84 | 24,45 | 162,3 | 0,35 | №57 |
| 2 Завтрак | Сок яблочный  | 90/90 | 0,3 |  - | 17 | 66 |  6 | №399 |
| Обед  | Салат “Зимний” | 60/40 |  1,02 | 3,19 | 3,20 | 44,22 | 2,16 | №25 |
|  Суп лапша на курином бульоне  | 230/200 | 7,73 | 6,28 | 15,5 | 102,88 | 0,7 | №86 |
| Рис отварной | 120/110 | 3,34 | 6,27 | 33,63 | 208,08 |  | № 355 |
| Гуляш из отварного мяса курицы | 80/70 | 13,75 | 10,86 | 3,49 | 166,66 | 0,74 | №277 |
| Компот из сухофруктов | 180/150 | 0.17 | - | 22,06 | 64,94 | 0,05 | №375 |
| Хлеб ржаной | 50/40 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 |  | №1 |
| Полдник  |
| Чай с лимоном | 150/150 |  0,12 | 0,02  | 10,2  | 41  | 2,83 |  №393 |
|  | Каша гречневая вязкая | 140/130 | 11,5  | 14,5  | 50,1  | 370,8  | 2,7  | №177 |
| Итого за день |  |  | 53,92 | 89,17 | 243,93 | 1514,85 | 15,33 |  |

|  |
| --- |
|  |

**СРЕДА (8 ДЕНЬ)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Вита-мин С | № рецеп-туры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак |  Каша молочная из “Геркулеса” | 200/180 | 8,68 | 13,48 | 29,02 | 285,51 | 2,05 | №177 |
| Кофейный напиток на молоке | 180/150 | 5,88 | 6,72 | 24,84 | 178,65 |  | №395 |
|  Хлеб пшеничный | 60/50 |  6,4 | 0,72 | 39,12 | 188 |  | №1 |
| 2 Завтрак | Сок абрикосовый | 90/90 | 0,3 | - | 13,7 | 56 | 4 | №399 |
| Обед  |  Салат из моркови  | 60/40 | 0,93 | 1,62 | 2,0 | 26,12 | 3,4 | №37 |
|  Борщ на мясном бульоне со сметаной | 230/200 | 6,85 | 3,87 | 23 | 260,61 | 36,28 | №56 |
|  Котлета мясная | 80/70 | 6,29 | 17,22 | 7,45 | 246,99 | 0,83 | №282 |
| Макароны отварные | 140/130 | 3,94 | 6,36 | 35,64 | 144,92 |  | №204 |
| Соус красный | 30/30 | 0,304 | 0,44 | 1,98 | 12,86 | 1,05 | №348 |
| Компот из сухофруктов | 180/150 | 0.17 | - | 22,06 | 64,94 | 0,05 |  №375 |
| Хлеб ржаной | 50/40 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 |  | №1 |
| Полдник  |  Творожная запеканка | 120/110 | 8,86 | 15,72 | 33,21 | 303,08 | 2,03  | №237 |
|  Соус сметанный | 30/30 | 1,0 | 0,99  | 7,52  | 41,63  | 0,02  | №18 |
|  Чай с сахаром |  150/150 | 0,12 | 0,03 | 14,99 |  56,85 |  | №391,392 |
| Итого за день |  |  | 53,69 | 63,29 | 286,3 | 1975,74 | 50,49 |  |

**ЧЕТВЕРГ (9 ДЕНЬ)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Вита-мин С | № рецеп-туры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак |  Омлет на натуральном молоке | 100/100 | 10,64 | 12,77  | 44,56 | 320,96  | 1,92  | №216 |
| Кисель из сушенных яблок | 180/150 |  1,16 | 0,06  | 176,3 | 711,0  | 0,73  | №379 |
|  Бутерброд с повидлом | 65/60 |  2,1 | 1,2 | 28,7 | 161 |  | №2 |
| 2 Завтрак |  Яблоко  | 90/90 | 1,48 |  | 24,85 | 108,3 | 11,3 | №368 |
| Обед  |  Салат луковый  | 60/40 | 0,84 | 3,99 | 5,46 | 60,56 | 6 | №52 |
| Суп “Гороховый” на мясном бульоне  | 230/200 | 17,0 | 8,82 | 34,57 | 295,2 | 16,6 | №48 |
|  Рыбные биточки в красном соусе |  100/90 | 14,35 | 13,0 |  13,87 | 228,29 | 1,26 | №248 |
|  картофельное пюре | 140/130 | 0,93 | 4,85 | 22,33 | 150,35 | 26 | №321 |
| Компот из лимонов | 180/150 | 0.17 | - | 22,06 | 64,94 | 0,05 | № 61 |
| Хлеб ржаной | 50/40 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 |  | №1 |
| Полдник |  Каша “Дружба” | 140/130 | 5,8 | 7,6 | 28,9 | 200,0 |  | №178 |
|  Чай с сахаром |  150/150 | 0,12 | 0,03 | 14,99 |  56,85 |  | №391,392 |
| Итого за день |  |  | 51,25 | 41,84 | 407,58 | 2412,7 | 25,74 |  |

**ПЯТНИЦА (10ДЕНЬ)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Вита-мин С | № рецеп-туры |
| Б | Ж | У |
| Завтрак |  Каша манная молочная | 200/180 | 5,8 | 7,6 | 28,9 | 200,0 |  | № 179 |
| Какао на молоке | 180/150 |  6,17 |  6,93 | 25,17  | 183,09  |  | №2 |
|  Хлеб пшеничный | 60/50 |  6,4 | 0,72 | 39,12 | 188 |  | №1 |
| 2 Завтрак |  Сок абрикосовый  | 90/90 | 0,3 |  - | 13,7 | 56 |  0,4 | №399 |
| Обед  | Салат из зеленого горошка | 50/40 | 0,87 | 4,05 | 4,5 | 57,18 | 3,8 | №10 |
|  Свекольник на мясном бульоне со сметаной | 230/200 | 8,92 | 10,79 | 11,48 | 184,99 | 13,6 | №58 |
|  Ленивые голубцы с мясом | 220/200 | 12,75 | 15,11 | 21,31 | 359,99 | 32,6 | №274 |
| Компот из сухофруктов | 180/150 | 0.17 | - | 22,06 | 64,94 | 0,05 |  №375 |
| Хлеб ржаной | 50/40 | 2,35 | 0,5 | 21,85 | 104,5 |  | №1 |
| **Полдник**  |  Плюшка | 50/50 | 2,11 | 2,4 | 16,66 | 97,0 | 0,01 | № 474 |
|  Чай с сахаром |  150/150 | 0,12 | 0,03 | 14,99 |  56,85 |  | №9 |
| **Итого за день** |  |  | 44,58 | 47,09 | 212,42 | 1521,92 | 90,7 |  |