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 |  |