

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа с. Заборовка муниципальный район Сызранский  
Самарской области**

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор ГБОУ ООШ с. Заборовка  
Л.В.Кулагина  
« 30 » ноября 2021 года Приказ № 312-од



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ,  
ЗИМНИЙ СЕЗОН**

**по СП «Детский сад» ГБОУ ООШ с. Заборовка  
с 1,5 до 3 лет**

**с 1 декабря 2021 года.**

Примерное меню на зимний период с 01.12.2021г.

№	1 завтрак	2завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1д.	Суп молочный с макаронными изделиями Кофейный напиток с молоком Бутерброд с повидлом	Сок Печенье	Икра кабачковая Борш с капусты с картофелем со сметаной Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе Пюре картофельное Компот из сухофруктов +С вит Хлеб ржаной	Ватрушка с творогом Чай с сахаром Фрукты свежие
2д.	Каша овсяная молочная жидкая Какао с молоком Бутерброд с маслом	Снежок	Салат из свеклы с зеленым горошком Суп картофельный с макаронными изделиями Голубцы ленивые Компот из свежих фруктов +С вит Хлеб ржаной	Рыба, запеченная в омлете Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный
3д.	Каша жидкая молочная из смеси круп "Дружба" Кофейнный напиток с молоком Сыр порционно Батон	Сок Печенье	Салат из кукурузы Щи рыбные Жаркое по -домашнему Компот из сухофруктов +С вит Хлеб ржаной	Пудинг из творожный запеченный с молочным соусом Ряженка с сахаром Хлеб пшеничный Фрукты свежие
4д.	Каша манная молочная жидкая Какао с молоком Бутерброд с маслом	Снежок	Салат из свеклы Суп гороховый с гренками Котлета рубленая из птицы Каша гречневая рассыпчатая Компот из свежих фруктов +С вит Хлеб ржаной	Биточки рыбные Капуста тушенная Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный
5д.	Каша пшеничная жидкая молочная Кофейный напиток с молоком Сыр порционно Батон	Сок Печенье	Салат из моркови с яблоком Суп овощной со сметаной Гуляш из отварного мяса Пюре картофельное Компот из сухофруктов +С вит Хлеб ржаной	Сдоба обыкновенная Йогурт питьевой Фрукты свежие

6д.	Суп молочный с гречневой крупой Кофейный напиток с молоком Бутерброд с повидлом	Сок Печенье	Салат из зеленого горошка Суп с рыбными консервами Фрикадельки мясные Пюре картофельное Компот из свежих фруктов +С вит Хлеб ржаной	Омлет натуральный Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Фрукты свежие
7д.	Каша рисовая молочная жидкая Какао с молоком Сыр порционно Батон	Снежок	Салат из кукурузы Щи из свежей капусты с картофелем Рыба, тушенная с овощами Рис отварной рассыпчатый Компот из сухофруктов +С вит Хлеб ржаной	Суп молочный с макаронными изделиями Сок Хлеб пшеничный
8д.	Каша манная жидкая молочная Кофейный напиток с молоком Бутерброд с повидлом	Сок Печенье	Салат из белокачанной капусты Суп картофельный с пшенной крупой Бестроганов из отварного мяса Макаронные изделия отварные Компот из свежих фруктов+С вит Хлеб ржаной	Запеканка творожная со сгущенкой Ряженка Хлеб пшеничный Фрукты свежие
9д.	Каша ячневая молочная жидкая Какао с молоком Бутерброд с маслом	Снежок	Салат из свеклы с яблоком Суп картофельный с клецками Плов из птицы Компот из сухофруктов +С вит Хлеб ржаной	Котлеты рыбные Пюре картофельное Сок Хлеб пшеничный
10д.	Каша овсяная жидкая молочная Кофейный напиток с молоком Сыр порционно Батон	Сок Печенье	Икра кабачковая Рассольник со сметаной Капуста тушенная с мясом Компот из свежих фруктов +С вит Хлеб ржаной	Ватрушка с повидлом Йогурт питьевой Фрукты свежие

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц.калл	Вит.С	№ рец
<b><u>1 день</u></b>							
<b><i>Завтрак</i></b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,68	93
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Бутерброд с повидлом	20	1,58	0,2	9,66	47		
(повидло)	10			6,1	24,4		
Итого	330	8,23	6,11	40,52	250,3	1,66	
<b><i>2 Завтрак</i></b>							
Сок	100	0,5		10,1	42,66	2	399
Печенье	10	0,71	1,84	6,47	44,2		
Итого	110	1,21	1,84	16,57	86,86	2	
<b><i>Обед</i></b>							
Икра кабачковая	40	0,7	1,38	3,69	30,03	2,01	54
Борщ с капустой и картофелем	150	1,095	2,94	7,65	61,5	6,16	57
Тефтели мясные (1 вариант) в томатно-сметанном соусе	50	8,87	9,83	11,71	171	0,85	287
Пюре картофельное	100	2,34	3,2	13,62	91,5	12,11	321
Компот из сухофруктов+Свит	150	0,33	0,01	20,83	84,75	0,3	376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого	530	15,975	17,84	70,86	508,38	21,43	
<b><i>Уплотненный полдник</i></b>							
Ватрушка с творогом	100	9,77	5,17	34,15	219,57	0,06	458/504
Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	391
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого	350	12,82	7,9	55,26	340,57	11,25	
Всего за день	1320	38,235	33,69	183,21	1186,11	36,34	

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц.калл	Вит.С	№ рец
<b>2день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша овсяная молочная жидкая	150	4,99	8,25	16,98	162,33	0,67	185
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Бутерброд с маслом (масло)	20	2,45	7,55	14,62	136		1
	8	1,63	5,03	9,68	90,67		
Итого	328	12,22	23,55	54,24	478	1,87	
<b>2 Завтрак</b>							
Снежок	120	3,24	3	12,96	94,8	1,08	
Итого	120	3,24	3	12,96	94,8	1,08	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,5	1,25	2,46	23,13	2,94	34
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,23	1,86	7,54	51,9	3,45	82
Голубцы ленивые	130	12,37	7,38	17,54	191,34	17,53	298
Компот из свежих фруктов+ вит С	150	5,82	5,82	13,4	52,04	2,4	124
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого	500	22,56	16,79	54,3	388,01	26,32	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Рыба, запеченная в омлете	60	8,81	3,15	1,75	75	0,13	249
Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393,391
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		
Итого	250	12,04	3,56	28,17	198	1,55	
Всего за день	1198	50,06	46,9	149,67	1158,81	30,82	

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц.калл	Вит.С	№ рец
<b><u>Здень</u></b>							
<b><i>Завтрак</i></b>							
Каша жидкая молочная из смеси круп "Дружба"	150	4,74	7,63	19,75	167,37	0,67	185
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Батон	20	1,58	0,2	9,66	47		
Сыр порционно	8	2,32	2,95		36	0,07	7
Итого	328	10,98	12,78	40,04	320,37	1,72	
<b><i>2 Завтрак</i></b>							
Сок	100	0,5		10,1	42,66	2	399
Печенье	10	0,71	1,84	6,47	44,2	10	
Итого	110	1,21	1,84	16,57	86,86	12	
<b><i>Обед</i></b>							
Салат из кукурузы	30	1,1	2,38	4,78	39,68	5,11	10
Щи рыбные	150	1,05	2,92	5,08	50,85	11,08	67
Жаркое по-домашнему	150	20,8	5,33	18,5	205	7,26	276
Компот из сухофруктов+Свит	150	0,33	0,01	20,83	84,75	0,3	376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого	520	25,92	11,12	62,55	449,88	23,75	
<b><i>Уплотненный полдник</i></b>							
Пудинг творожный запеченный с молочным соусом	107	20,44	14,52	32,84	344,25	0,25	235
молочный соус	15						
Ряженка с сахаром	140	3,48	3	5,04	60,8	0,36	401
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого	402	27,48	18,32	67	543,05	10,61	
Всего за день	1360	65,59	44,06	186,16	1400,16	48,08	

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц.калл	Вит.С	№ рец
<b>4день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная жидкая	150	2,4	3,82	16,1	108		185
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Батон	20	2,45	7,55	14,62	136		1
Масло сливочное	8	1,63	5,03	9,68	90,67		
Итого	328	9,63	19,12	53,36	423,67	1,2	
<b>2 Завтрак</b>							
Снежок	120	3,24	3	12,96	94,8	1,08	
Итого	120	3,24	3	12,96	94,8	1,08	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,8	33
Суп гороховый с гречками	150	6,15	4,32	17,85	135,36	5,76	81
гречки	11	1,32	0,24	6,68	34,8		81
Котлета рубленая из птицы	50	9,63	8,68	9,98	157	0,54	305
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,72	3,86	25,68	160	0	165
Компот из свежих фруктов+ вит С	150	5,82	5,82	13,4	52,04	2,4	124
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого	541	31,85	25,83	90,29	646,36	12,5	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Биточки рыбные	54	7,22	2,54	5,39	73	0,16	255
Капуста тушенная	120	2,5	4,44	11,5	96	19,99	132
Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393,391
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		
Итого	364	12,95	7,39	43,31	292	21,57	
Всего за день	1353	57,67	55,34	199,92	1456,83	36,35	

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц.калл	Вит.С	№ рец
<b>5день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшениная жидкая молочная	150	5,47	6,75	25,2	183,75	0,15	185
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Батон	20	1,58	0,2	9,66	47		
Сыр порционно	8	2,32	2,95		36	0,07	7
Итого	328	11,71	11,9	45,49	336,75	1,2	
<b>2 Завтрак</b>							
Сок	100	0,5		10,1	42,66	2	399
Печенье	10	0,71	1,84	6,47	44,2		
Итого	110	1,21	1,84	16,57	86,86	2	
<b>Обед</b>							
Салат из моркови с яблоками	30	0,25	1,56	2,36	24,57	2,08	40
Суп овощной со сметаной	150	2,79	3,9	9,48	84,63	10,23	
Гуляш из отварного мяса	50	7,77	6,21	1,98	95	0,3	277
Пюре картофельное	100	2,34	3,2	13,62	91,5	12,11	321
Компот из сухофруктов+Свит	150	0,33	0,01	20,83	84,75	0,3	376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого	520	16,12	15,36	61,63	450,05	25,02	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Сдоба обыкновенная	100	7,75	4,72	52,3	282		466
Йогурт питьевой	120	3,6	2,76	5,4	86,4	1,32	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого	320	11,75	7,88	67,5	412,4	11,32	
Всего за день	1278	40,79	36,98	191,19	1286,06	39,54	



Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц.калл	Вит.С	№ рец
<b><i>бдень</i></b>							
<b><i>Завтрак</i></b>							
Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,1	12,81	106,2	0,68	94
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Бутерброд с повидлом	20	1,58	0,2	9,66	47		
(повидло)	10			6,1	24,4		
Итого	330	8,4	6,3	39,2	247,6	1,66	.
<b><i>2 Завтрак</i></b>							
Сок	100	0,5		10,1	42,66	2	399
Печенье	10	0,71	1,84	6,47	44,2	10	
Итого	110	1,21	1,84	16,57	86,86	12	
<b><i>Обед</i></b>							
Салат из зеленого горошка	30	1,1	2,38	4,78	39,68	5,11	10
Суп рыбными консервами	150	6,19	6,05	10,32	120,42	6,57	87
Фрикадельки мясные	50	9,45	9,56	8,43	158	0,47	288/355
Пюре картофельное	100	2,34	3,2	13,62	91,5	12,11	321
Компот из свежих фруктов+ вит С	150	5,82	5,82	13,4	52,04	2,4	124
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого	520	27,54	27,49	63,91	531,24	26,66	
<b><i>Уплотненный полдник</i></b>							
Омлет натуральный	100	3,97	7,64	0,76	87,92	0,07	215
Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	393,391
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого	390	7,6	8,45	36,98	254,92	11,49	
Всего за день	1350	44,75	44,08	156,66	1120,62	51,81	

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц.калл	Вит.С	№ рец
<b>7день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная жидкая	150	5,47	6,75	25,2	183,75	0,15	185
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Батон	20	1,58	0,2	9,66	47		30
Сыр порционно	7	1,62	2,06		25,2	0,05	7
Итого	327	11,82	11,73	47,82	344,95	1,4	
<b>2 Завтрак</b>							
Снежок	120	3,24	3	12,96	94,8	1,08	
Итого	120	3,24	3	12,96	94,8	1,08	
<b>Обед</b>							
Салат из кукурузы	30	1,1	2,38	4,78	39,68	5,11	10
Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,05	2,92	5,08	50,85	11,08	67
Рыба, тушенная с овощами	60	6,7	3,36	1,92	65	1,71	247
Рис отварной рассыпчатый	100	2,4	2,68	24,98	133,55		165
Компот из сухофруктов+Свит	150	0,33	0,01	20,83	84,75	0,3	376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого	530	14,22	11,83	70,95	443,43	18,2	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,68	93
Сок	100	0,5		10,1	42,66	2	399
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		
Итого	290	7,97	4,31	43,55	245,56	2,68	
Всего за день	1267	37,25	30,87	175,28	1128,74	23,36	

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц.калл	Вит.С	№ рец
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная жидкая	150	2,4	3,82	16,1	108		185
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Бутерброд с повидлом	20	1,58	0,2	9,66	47		
(повидло)	10			6,1	24,4		
Итого	330	6,32	6,02	42,49	249,4	0,98	
<b>2 Завтрак</b>							
Сок	100	0,5		10,1	42,66	2	399
Печенье	10	0,71	1,84	6,47	44,2		
Итого	110	1,21	1,84	16,57	86,86	2	
<b>Обед</b>							
Салат из белокачанной капусты	30	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	20
Суп картофельный с пшеничной крупой	150	1,5	1,68	10,2	61,95	4,95	80
Бефстроганов из отварного мяса	60	7,84	6,76	2,18	101,3	0,009	278
Макаронные изделия отварные	100	3,66	2,81	17,58	110,32		204
Компот из свежих фруктов+ вит С	150	5,82	5,82	13,4	52,04	2,4	124
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого	530	22,02	19,58	60,33	430,17	20,339	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Запеканка творожная со сгущенкой	100	15,78	10,84	15,43	222,3	0,21	237
сгущенка	10						
Ряженка с сахаром	140	3,48	3	5,04	60,8	0,36	401
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого	390	22,82	14,64	49,59	421,1	10,57	
Всего за день	1360	52,37	42,08	168,98	1187,53	33,889	

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц.калл	Вит.С	№ рец
<b>9день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая молочная вязкая	150	3,3	4,06	26,13	154		168
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397
Батон	20	2,45	7,55	14,62	136		1
Масло сливочное	8	1,63	5,03	9,68	90,67		
Итого	328	10,53	19,36	63,39	469,67	1,2	
<b>2 Завтрак</b>							
Снежок	120	3,24	3	12,96	94,8	1,08	
Итого	120	3,24	3	12,96	94,8	1,08	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с яблоком	30	0,5	1,25	2,46	23,13	2,94	34
Суп картофельный с клецками	150	1,23	1,86	7,54	51,9	3,34	85
клецки	20						120
Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,41	304
Компот из сухофруктов+Свит	150	0,33	0,01	20,83	84,75	0,3	376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
Итого	550	19,82	16,36	70,95	511,38	6,99	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Котлеты рыбные	50	8,02	0,11	5,99	81	0,26	255
Пюре картофельное	100	2,34	3,2	13,62	91,5	12,11	321
Сок	100	0,5		10,1	42,66	2	399
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		
Итого	290	14,02	3,71	49,03	309,16	14,37	
Всего за день	1288	47,61	42,43	196,33	1385,01	23,64	

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц.калл	Вит.С	№ рец
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша овсяная молочная жидкая	150	4,99	8,25	16,98	162,33	0,67	185
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	395
Батон	20	1,58	0,2	9,66	47		30
Сыр порционно	7	1,62	2,06		25,2	0,05	7
<b>Итого</b>	<b>327</b>	<b>10,53</b>	<b>12,51</b>	<b>37,27</b>	<b>304,53</b>	<b>1,7</b>	
<b>2 Завтрак</b>							
Сок	100	0,5		10,1	42,66	2	399
Печенье	10	0,71	1,84	6,47	44,2	10	
<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>1,21</b>	<b>1,84</b>	<b>16,57</b>	<b>86,86</b>	<b>12</b>	
<b>Обед</b>							
Икра кабачковая	40	0,7	1,38	3,69	30,03	2,01	54
Рассольник со сметаной	150	6,19	6,05	10,32	120,42	6,57	74
Капуста тушенная с мясом	120	12,28	10,91	6,59	96	19,99	132
Компот из сухофруктов+Свит	150	0,33	0,01	20,83	84,75	0,3	376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6		
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>22,14</b>	<b>18,83</b>	<b>54,79</b>	<b>400,8</b>	<b>28,87</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Ватрушка с повидлом	100	9,77	5,17	34,15	219,57	0,06	458/504
Йогурт питьевой	120	3,6	2,76	5,4	86,4	1,32	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	15	368
<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>13,97</b>	<b>8,53</b>	<b>54,25</b>	<b>371,97</b>	<b>16,38</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1307</b>	<b>47,85</b>	<b>41,71</b>	<b>162,88</b>	<b>1164,16</b>	<b>58,95</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>597,53</b>	<b>532,2</b>	<b>2227,8</b>	<b>15661,8</b>	<b>468,47</b>	

**В данном документе пронумеровано, прошнуровано  
И скреплено печатью \_\_\_\_\_ листов  
Директор ГБОУ ООШ \_\_\_\_\_ Л.В.Кулагина**

