

**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 3 до 7 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" Кофейный 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 гречками 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 пшенная 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
<u>Идень</u>							
<u>Завтрак</u>							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	93
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93	1,31	395
Бутерброд с повидлом	30	2,49	0,3	27,56	141,82	0,1	
(повидло)	10						
Итого	440	11,36	8,18	60,57	380,02	2,32	
<u>2 Завтрак</u>							
Сок	100	0,5		10,1	42,66	2	399
Печенье	20	1,77	4,6	16,17	110,5		
Итого	120	2,27	4,6	26,27	153,16	2	
<u>Обед</u>							
Икра кабачковая	60	1,17	2,3	6,16	50,05	3,36	54
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,74	102,5	10,29	57
Тефтели мясные (1 вариант) в томатно-сметанном соусе	70	11,18	12,53	14,63	216	1,03	287
Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,35	109,8	14,53	321
Компот из сухофруктов+Свит	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
Итого	750	20,34	24,2	94,35	678,35	29,61	
<u>Уплотненный полдник</u>							
Ватрушка с творогом	120	13,89	7,84	55,99	292,76	0,08	458/504
Чай с сахаром	200	0,05	0,03	9,32	37	0,03	391
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого	420	14,34	8,27	75,11	373,76	10,11	
Всего за день	1730	48,31	45,25	256,3	1585,29	44,04	

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц.калл	Вит.С	№ рец
2день							
Завтрак							
Каша овсяная молочная жидкая	200	6,66	11	22,64	216,44	0,9	185
Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	119	1,6	397
Батон	30	2,45	7,55	14,62	136		1
Масло сливочное	8	1,63	5,03	9,68	90,67		
Итого	438	14,94	27,21	64,22	562,11	2,5	
2 Завтрак							
Снежок	120	3,24	3	12,96	94,8	1,08	
Итого	120	3,24	3	12,96	94,8	1,08	
Обед							
Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,09	4,1	38,55	4,9	34
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,14	104,75	8,25	82
Голубцы ленивые	160	15,9	9,48	24,42	246,37	22,53	298
Компот из свежих фруктов+ вит С	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	124
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
Итого	710	30,47	22,77	80,22	546,05	38,88	
Уплотненный полдник							
Рыба, запеченная в омлете	60	8,81	3,15	1,75	75	0,13	249
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	3,14	393,391
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5		
Итого	310	12,89	3,67	37,23	237,5	3,27	
Всего за день	1578	61,54	56,65	194,63	1440,46	45,73	

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц.калл	Вит.С	№ рец
<u>3 день</u>							
<u>Завтрак</u>							
Каша жидкая молочная из смеси круп "Дружба"	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	185
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93	1,31	395
Батон	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Сыр порционно	10	2,32	2,95		36	0,07	7
Итого	440	14,13	16,1	55	422,66	2,28	
<u>2 Завтрак</u>							
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	
<u>Обед</u>							
Салат из кукурузы	50	1,65	3,57	7,17	59,52	7,66	10
Щи рыбные	250	1,74	4,88	8,48	84,75	18,46	67
Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,29	265	8,97	276
Компот из сухофруктов+Свит	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
Итого	770	34,66	16,54	81,41	609,27	35,49	
<u>Уплотненный полдник</u>							
Пудинг творожный запеченный с молочным соусом	141	27,25	19,36	43,79	459	0,33	235
молочный соус	30						
Ряженка с сахаром	160	4,06	3,5	5,88	70,93	0,42	401
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого	481	35,66	23,76	83,62	691,43	10,75	
Всего за день	1801	85,66	58,24	236,6	1810,22	60,52	

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц.калл	Вит.С	№ рец
4 день							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	200	2,4	3,82	16,1	108		185
Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	119	1,6	397
Батон	30	2,45	7,55	14,62	136		1
Масло сливочное	8	1,63	5,03	9,68	90,67		
Итого	438	10,68	20,03	57,68	453,67	1,6	
2 Завтрак							
Снежок	120	3,24	3	12,96	94,8	1,08	
Итого	120	3,24	3	12,96	94,8	1,08	
Обед							
Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	5,7	33
Суп гороховый с гренками	250	5,49	5,27	16,33	134,75	5,81	81
гренки	11	1,32	0,24	6,68	34,8		81
Котлета рубленая из птицы	70	12,92	11,85	13,46	212	0,73	305
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,43	5,02	33,38	208	0	165
Компот из свежих фруктов+ вит С	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	124
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
Итого	771	39,07	34,39	109,42	802,27	15,44	
Уплотненный полдник							
Биточки рыбные	59	8,02	2,82	5,99	81	0,18	255
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	132
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	3,14	393,391
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5		
Итого	459	15,23	8,9	55,85	363,5	28,31	
Всего за день	1788	68,22	66,32	235,91	1714,24	46,43	

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц.калл	Вит.С	№ рец
<u>5день</u>							
<i>Завтрак</i>							
Каша пшенная жидкая молочная	200	7,3	9	33,7	245	0,2	185
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93	1,31	395
Батон	30	2,37	0,3	14,49	70,5		
Сыр порционно	10	2,32	2,95		36	0,07	7
Итого	440	15,11	14,92	62,36	444,5	1,58	
<i>2 Завтрак</i>							
Сок	100	0,5		10,1	42,66	2	399
Печенье	20	1,77	4,6	16,17	110,5		
Итого	120	2,27	4,6	26,27	153,16	2	
<i>Обед</i>							
Салат из моркови с яблоком	50	0,43	2,61	3,93	40,95	3,47	40
Суп овощной со сметаной	250	4,87	7,12	27,87	161,25	6,87	
Гуляш из отварного мяса	70	10,29	8,27	2,64	126	0,4	277
Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,35	109,8	14,53	321
Компот из сухофруктов+Свит	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
Итого	740	21,77	22,46	95,26	638	25,67	
<i>Уплотненный полдник</i>							
Сдоба обыкновенная	100	7,75	4,72	52,3	282		466
Йогурт питьевой	140	4,2	3,22	6,3	100,8	1,54	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого	340	12,35	8,34	68,4	426,8	11,54	
Всего за день	1640	51,5	50,32	252,29	1662,46	40,79	

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц.калл	Вит.С	№ рѣц
<i>бдень</i>							
<i>Завтрак</i>							
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	0,91	94
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93	1,31	395
Бутерброд с повидлом	30	2,49	0,3	27,56	141,82	0,1	
(повидло)	10						
Итого	440	11,58	8,44	58,81	376,42	2,32	
<i>2 Завтрак</i>							
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	
<i>Обед</i>							
Салат из зеленого горошка	50	1,65	3,57	7,17	59,52	7,66	10
Суп с рыбными консервами	250	6,88	6,72	11,47	133,8	7,3	87
Фрикадельки мясные	70	12,65	12,08	11,21	204	0,63	288/355
Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,35	109,8	14,53	321
Компот из свежих фруктов+ вит С	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	124
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
Итого	740	34,68	34,57	80,76	663,5	33,32	
<i>Уплотненный полдник</i>							
Омлет натуральный	120	7,05	13,58	1,01	166,3	0,12	228
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	3,14	393,391
Итого	470	11,53	14,5	46,29	372,8	13,26	
Всего за день	1760	59	59,35	202,43	1499,58	60,9	

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц.калл	Вит.С	№ рец
7день							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая	200	7,3	9	33,7	245	0,2	185
Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	119	1,6	397
Батон	30	2,37	0,3	0,9	70,5		30
Сыр порционно	10	2,32	2,95		36	0,07	7
Итого	440	16,19	15,88	51,88	470,5	1,87	
2 Завтрак							
Снежок	120	3,24	3	12,96	94,8	1,08	
Итого	120	3,24	3	12,96	94,8	1,08	
Обед							
Салат из кукурузы	50	1,65	3,57	7,17	59,52	7,66	10
Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,74	4,88	8,48	84,75	18,46	67
Рыба, тушенная с овощами	70	7,66	3,85	2,2	74	1,96	247
Рис отварной рассыпчатый	130	3,12	3,48	32,47	173,61		165
Компот из сухофруктов+Свит	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
Итого	750	17,91	16,4	94,79	591,88	28,48	
Уплотненный полдник							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	93
Сок	100	0,5		10,1	42,66	2	399
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5		
Итого	350	10,2	5,71	53,09	305,36	2,91	
Всего за день	1660	47,54	40,99	212,72	1462,54	34,34	

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц.калл	Вит.С	№ рец
8день							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	200	2,4	3,82	16,1	108		185
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93	1,31	395
Бутерброд с повидлом	30	2,49	0,3	27,56	141,82	0,1	
(повидло)	10						
Итого	440	8,01	6,79	57,83	342,82	1,41	
2 Завтрак							
Сок	100	0,5		10,1	42,66	2	399
Печенье	20	1,77	4,6	16,17	110,5		
Итого	120	2,27	4,6	26,27	153,16	2	
Обед							
Салат из белокачанной капусты	50	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	20
Суп картофельный с пшениной крупой	250	2,18	5,68	14,29	91,5	8,25	80
Бефстроганов из отварного мяса	70	9,22	8,33	3	123,69	0,086	278
Макаронные изделия отварные	120	5,68	4,36	27,25	171		204
Компот из свежих фруктов+ вит С	200	7,76	7,76	17,86	69,38	3,2	124
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
Итого	740	28,98	29,77	84,51	595,01	31,006	
Уплотненный полдник							
Запеканка творожная со сгущенкой	120	21,05	14,46	20,58	296,4	0,29	237
сгущенка	10	0,85	0,7	5,6	33		
Ряженка с сахаром	160	4,06	3,5	5,88	70,93	0,42	401
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого	440	30,31	19,56	66,01	561,83	10,71	
Всего за день	1740	69,57	60,72	234,62	1652,82	45,126	

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц.калл	Вит.С	№ рец
9 день							
Завтрак							
Каша ячневая молочная вязкая	200	4,39	4,2	33,19	188		168
Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	119	1,6	397
Батон	30	2,45	7,55	14,62	136		1
Масло сливочное	8	1,63	5,03	9,68	90,67		
Итого	438	12,67	20,41	74,77	533,67	1,6	
2 Завтрак							
Снежок	140	3,78	3,5	15,12	110,6	1,26	
Итого	140	3,78	3,5	15,12	110,6	1,26	
Обед							
Салат из свеклы с яблоком	50	0,83	2,09	4,1	38,55	4,9	34
Суп картофельный с клецками	250	2,39	3,36	12,13	87,25	5,75	85
клецки	25						120
Плов из птицы	180	17,4	14,57	30,59	323	0,86	304
Компот из сухофруктов+Свит	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
Итого	755	24,36	20,64	91,29	648,8	11,91	
Уплотненный полдник							
Котлеты рыбные	60	10,64	3,76	7,67	107	0,34	255
Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,35	109,8	14,53	321
Сок	100	0,5		10,1	42,66	2	399
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5		
Итого	330	17,53	8,1	58,27	376,96	16,87	
Всего за день	1663	58,34	52,65	239,45	1670,03	31,64	

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц.калл	Вит.С	№ рец
10 день							
Завтрак							
Каша овсяная молочная жидкая	200	6,66	11	22,64	216,44	0,9	185
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93	1,31	395
Батон	30	2,37	0,3	0,9	70,5		30
Сыр порционно	10	2,32	2,95		36	0,07	7
Итого	440	14,47	16,92	37,71	415,94	2,28	
2 Завтрак							
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	
Обед							
Икра кабачковая	60	1,17	2,3	6,16	50,05	3,36	54
Рассольник со сметаной	250	6,88	6,72	11,47	133,8	7,3	74
Капуста тушенная с мясом	160	17,2	6	5,89	120	24,99	132
Компот из сухофруктов+Свит	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		
Итого	720	28,99	15,64	67,99	503,85	36,05	
Уплотненный полдник							
Ватрушка с повидлом	120	13,89	7,84	55,99	292,76	0,08	458/504
Йогурт питьевой	140	4,2	3,22	6,3	100,8	1,54	
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	15	368
Итого	410	18,69	11,66	76,99	459,56	16,62	
Всего за день	1680	63,36	46,06	199,26	1466,21	66,95	
Итого за весь период		613,04	536,55	2264,2	15963,9	476,47	

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

