

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

14 марта 2022 года Приказ № 50-од

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ,  
ВЕСЕННИЙ СЕЗОН

по СП «Детский сад» ГБОУ ООШ с. Заборовка  
с 3 до 7 лет

с 14 марта 2022 года.

**Примерное меню на ВЕСЕННИЙ период с 14.03.2022г.**

<b>№</b>	<b>I завтрак</b>	<b>2завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Уплотненный полдник</b>
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 Плов из мяса (говядина) Компот из свежих фруктов +С вит Хлеб ржаной	Рагу овощное 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 гренками Котлета рубленая из птицы Каша гречневая рассыпчатая Компот из свежих фруктов +С вит Хлеб ржаной	Рыба, запеченная в омлете 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	Винегрет Суп картофельный с перловой крупой Фрикадельки мясные в томатном соусе Гречка рассыпчатая 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 Пюре картофельное 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 Суп с рыбными консервами 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><i>День</i></b>							
<b><i>Завтрак</i></b>							
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	
<b><i>2 Завтрак</i></b>							
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	
<b><i>Обед</i></b>							
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	
<b><i>Уплотненный полдник</i></b>							
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
<b><u>2день</u></b>							
<b><i>Завтрак</i></b>							
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	
<b><i>2 Завтрак</i></b>							
Снежок	120	3,24	3	12,96	94,8	1,08	
Итого	120	3,24	3	12,96	94,8	1,08	
<b><i>Обед</i></b>							
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
Плов из мяса (говядина)	180	19,2	19,1	30,2	350	3	443
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	730	33,77	32,39	86	649,68	19,35	
<b><i>Уплотненный полдник</i></b>							
Рагу овощное	200	2,74	12,72	16,73	193	9,51	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	450	6,82	13,24	52,21	355,5	12,65	
Всего за день	1738	58,77	75,84	215,39	1662,09	35,58	

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"	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	
<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	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	
<b><i>Уплотненный полдник</i></b>							
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
<b><i>4день</i></b>							
<b><i>Завтрак</i></b>							
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	
<b><i>2 Завтрак</i></b>							
Снежок	120	3,24	3	12,96	94,8	1,08	
Итого	120	3,24	3	12,96	94,8	1,08	
<b><i>Обед</i></b>							
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	
<b><i>Уплотненный полдник</i></b>							
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	1639	65,88	61,09	217,29	1588,24	21,39	

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц.калл	Вит.С	№ рец
<b><u>5день</u></b>							
<b><i>Завтрак</i></b>							
Каша пшеничная 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	
<b><i>2 Завтрак</i></b>							
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	
<b><i>Обед</i></b>							
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	
<b><i>Уплотненный полдник</i></b>							
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	№ рец
<b><i>бдень</i></b>							
<b><i>Завтрак</i></b>							
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 (повидло)	30 10	2,49	0,3	27,56	141,82	0,1	
Итого	440	11,58	8,44	58,81	376,42	2,32	
<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>							
Винегрет	60	0,81	3,7	4,6	54,96	7,95	45
Суп картофельный с перловой крупой	250	2,18	5,68	14,29	91,5	8,25	80
Фрикадельки мясные в томатном соусе	70	12,65	12,08	11,21	204	0,63	288/355
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	760	34,13	34,84	98,04	714,84	20,03	
<b><i>Уплотненный полдник</i></b>							
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	1780	58,45	59,62	219,71	1550,92	47,61	

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц.калл	Вит.С	№ рец
<b>7день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	
<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	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
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	17,23	16,76	78,67	528,07	43,01	
<b>Уплотненный полдник</b>							
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	1650	46,86	41,35	196,6	1398,73	48,87	

Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Эн/ц, калл	Вит.С	№ рец
<b><u>8день</u></b>							
<b><i>Завтрак</i></b>							
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 (повидло)	30 10	2,49	0,3	27,56	141,82	0,1	
Итого	440	8,01	6,79	57,83	342,82	1,41	
<b><i>2 Завтрак</i></b>							
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	
<b><i>Обед</i></b>							
Салат из белокачанной капусты	50	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	20
Суп картофельный с пшенной 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	
<b><i>Уплотненный полдник</i></b>							
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
<b>2день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>2 Завтрак</b>							
Снежок	140	3,78	3,5	15,12	110,6	1,26	
Итого	140	3,78	3,5	15,12	110,6	1,26	
<b>Обед</b>							
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	
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b><i>10день</i></b>							
<b><i>Завтрак</i></b>							
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	
<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>							
Икра кабачковая	60	1,17	2,3	6,16	50,05	3,36	54
Суп с рыбными консервами	250	6,88	6,72	11,47	133,8	7,3	87
Капуста тушеная 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	
<b><i>Уплотненный полдник</i></b>							
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	
<b>Итого за весь период</b>		<b>606,7</b>	<b>551,14</b>	<b>2267,5</b>	<b>16047</b>	<b>442,52</b>	

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

