

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ с.Камышла

*А.Х.Каюмова*

А.Х.Каюмова

« 01 09 2023 г



**Примерное  
10-дневное цикличное меню  
по организации питания детей  
в СП «Детский сад Березка»  
ГБОУ СОШ с.Камышла**

**Неделя первая Понедельник**

№ рец.	Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витам ин  С
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2	4	5	6	7	8	11
<b>Завтрак</b>							
185	<b>Каша манная</b>						
	1-3 года	155	2,4	3,82	16,1	108	-
	3-7 лет	210	3,18	3,89	26,38	153	-
397	<b>Какао с молоком</b>						
	1-3 года	150	3,15	2,72	12,9	89	1,2
	3-7 лет	180	3,67	3,19	15,8	107	1,43
1	<b>Бутерброд с маслом</b>						
	1-3 года	30/5	2,41	3,93	14,55	104	
	3-7 лет	40/5	3,2	4,03	19,33	127,67	
<b>2 завтрак</b>							
	<b>Шиповник</b>						
	1-3 года	35	4,78	0,02	1,74	9,86	0,1
	3-7 лет	50	7,96	0,03	2,9	16,43	0,16
<b>Обед</b>							
67	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>						
	1-3 года	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08
	3-7 лет	250	1,7	4,82	2,83	67,8	12,25
304	<b>Плов из птицы</b>						
	1-3 года	140	14	12,93	23,42	266	0,36
	3-7 лет	180	18	16,87	30,59	348	0,86
36	<b>Салат из свеклы</b>						
	1-3 года	40	0,56	2,44	3,34	37,56	3,8
	3-7 лет	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75
	<b>Хлеб пшеничный</b>						
	1-3 года	40	3,16	0,04	19,32	94,66	
	3-7 лет	60	4,74	0,06	28,98	142	
376	<b>Компот из сухофруктов</b>						
	1-3 года	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3
	3-7 лет	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
<b>Полдник</b>							
93	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>						
	1-3 года	150	4,31	3,9	14,13	108,9	0,68
	3-7 лет	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91
392	<b>Чай с сахаром</b>						
	1-3 года	150/7	-	-	12	44,88	-
	3-7 лет	180/10	-	-	14	52,36	-
	<b>Хлеб пшеничный</b>						
	1-3 года	25	2,37	0,04	19,32	94,66	
	3-7 лет	30	3,16	0,06	28,98	142	

**Неделя первая      Вторник**

№ рец.	Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность(кк ал)	Витамин С
			Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)		
<b>Завтрак</b>							
185	<b>Каша «Дружба»</b>						
	1-3 года	155	2,81	3,6	24,6	145	
	3-7 лет	210	3,84	4,5	31,2	191	
395	<b>Кофейный напиток</b>						
	1-3 года	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	3-7 лет	180	2,85	2,4	14,36	91	1,17
2	<b>Батон с повидлом</b>						
	1-3 года	30	2,26	3,57	25,05	141,8	0,09
	3-7 лет	40	2,71	4,28	30,06	170,16	0,108
<b>2 завтрак</b>							
398	<b>Шиповник</b>						
	1-3 года	35	4,78	0,02	1,74	9,86	0,1
	3-7 лет	50	7,96	0,03	2,9	16,43	0,16
<b>Обед</b>							
81	<b>Суп гороховый на мясо- костном бульоне</b>						
	1-3 года	150	3,29	3,16	9,8	80,85	3,49
	3-7 лет	250	5,5	5,3	16,3	134,75	5,8
276	<b>Жаркое по-домашнему</b>						
	1-3 года	160	19,6	5,02	17,4	193	6,83
	3-7 лет	200	25	6,79	19,95	241	8,15
20	<b>Салат из свежей капусты с морковью</b>						
	1-3 года	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98
	3-7 лет	50	0,70	2,54	4,5	43,7	16,22
399	<b>Сок</b>						
	1-3 года	150	0,75		15,15	64	3
	3-7 лет	180	0,90		18,18	76	3,69
	<b>Хлеб ржаной</b>						
	1-3 года	40	2,64	0,48	13,36	69,3	
	3-7 лет	60	3,96	0,72	20,04	104	
<b>Полдник</b>							
473	<b>Булочка "Веснушка"</b>						
	1-3 года	50	3,74	2,03	23,76	128,3	-
	3-7 лет	70	5,2	2,84	33,26	179,6	-
392	<b>Чай с сахаром</b>						
	1-3 года	150/7	-	-	12	44,88	-
	3-7 лет	180/10	-	-	14	52,36	-

## Неделя первая Среда

№ рец.	Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2	4	5	6	7	8	11
<b>Завтрак</b>							
185	<b>Каша пшеничная</b>						
	1-3 года	160	3,31	3,95	25,2	150	
	3-7 лет	200	4,59	4,9	31,26	187	
395	<b>Какао с молоком</b>						
	1-3 года	150	3,15	2,72	12,9	89	1,2
	3-7 лет	180	3,67	3,19	15,8	107	1,43
1	<b>Бутерброд с маслом</b>						
	1-3 года	30/5	2,41	3,93	14,55	104	
	3-7 лет	40/5	3,2	4,03	19,33	127,67	
<b>2 завтрак</b>							
368	<b>Яблоко</b>						
	1-3 года	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8
	3-7 лет	100	0,40	0,40	9,80	44	10
<b>Обед</b>							
85	<b>Суп картофельный с вермишелью</b>						85
	1-3 года	150	1,6	1,7	10,2	62,85	5
	3-7 лет	250	2,7	2,84	17,14	104,75	8,25
298	<b>Голубцы ленивые</b>						
	1-3 года	135	10,61	6,81	15,04	164	15,03
	3-7 лет	190	14,12	9,047	20,26	219	20,03
376	<b>Компот из сухофруктов</b>						
	1-3 года	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3
	3-7 лет	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	<b>Хлеб ржаной</b>						
	1-3года	40	2,64	0,48	13,36	69,3	
	3-7 лет	60	3,96	0,72	20,04	104	
<b>Полдник</b>							
215	<b>Омлет натуральный</b>						
	1-3 года	65	5,73	11,04	1,1	127	0,
	3-7 лет	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15
	<b>Хлеб пшеничный</b>						
	1-3года	20	2,14	0,02	12,19	68	
	3-7 лет	25	3,16	0,04	14,29	68,7	
392	<b>Чай сладкий</b>						
	1-3 года	150/7	-	-	12	44,88	-
	3-7 лет	180/10	-	-	14	52,36	-

**Неделя первая Четверг**

№ рец.	Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Завтрак</b>							
185	<b>Каша ячневая</b>						
	1-3 года	155	3,18	3,89	25,31	153	
	3-7 лет	210	4,12	4,03	26,38	154	
395	<b>Кофейный напиток</b>						
	1-3 года	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	3-7 лет	180	2,85	2,4	14,36	91	1,17
2	<b>Батон с повидлом</b>						
	1-3 года	30	2,26	3,57	25,05	141,8	0,09
	3-7 лет	40	2,71	4,28	30,06	170,16	0,108
<b>2 завтрак</b>							
398	<b>Шиповник</b>						
	1-3 года	35	4,78	0,02	1,74	9,86	0,1
	3-7 лет	50	7,96	0,03	2,9	16,43	0,16
<b>Обед</b>							
57	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>						
	1-3 года	150	1,1	2,95	7,64	61,5	6,17
	3-7 лет	250	1,8	4,91	12,74	102,5	10,29
279	<b>Суфле мясное</b>						
	1-3 года	60	11,6	8,94	13,07	179	-
	3-7 лет	80	15,56	11,39	16,7	232	-
414	<b>Гречка отварная</b>						
165	1-3 года	95	5,4	1,45	24,4	152	-
	3-7 лет	115	6,5	1,75	29,5	184	-
33	<b>Икра кабачковая</b>						
	1-3 года	30	0,3	2,1	2,1	29,1	
	3-7 лет	40	0,4	2,8	2,87	38,8	
399	<b>Сок</b>						
	1-3 года	150	0,75		15,15	64	3
	3-7 лет	180	0,90		18,18	76	3,69
<b>Хлеб пшеничный</b>							
	1-3 года	40	3,16	0,04	19,32	94,66	
	3-7 лет	60	4,74	0,06	28,98	142	
<b>Полдник</b>							
43	<b>Пирожки с картофелем</b>						
	1-3 года	38	3,74	2,03	23,76	128,3	-
	3-7 лет	45	5,2	2,84	33,26	179,6	-
392	<b>Чай сладкий</b>						
	1-3 года	150/7	-	-	12	44,88	-
	3-7 лет	180/10	-	-	14	52,36	-

## Неделя первая Пятница

№ рец.	Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		

### Завтрак

185	<b>Каша овсяная «Геркулес»</b>						
	1-3 года	155	3,69	5,4	17,62	134	-
	3-7 лет	210	4,91	6	28,41	187	-
397	<b>Какао с молоком</b>						
	1-3 года	150	3,15	2,72	12,9	89	1,2
	3-7 лет	180	3,67	3,19	15,8	107	1,43
1	<b>Бутерброд с маслом</b>						
	1-3 года	30/5	2,41	3,93	14,55	104	
	3-7 лет	40/5	3,2	4,03	19,33	127,67	
<b>2 завтрак</b>							
399	<b>Сок</b>						
	1-3 года	50	0,25		5,05	21,3	1
	3-7 лет	100	0,5		10,1	42,2	2
<b>Обед</b>							
83 121	<b>Суп картофельный с фрикадельками</b>						
	1-3 года	150/20	3,98	3,1	9,26	81	1,12
	3-7 лет	250/25	6,64	5,18	15,4	135	6,72
255	<b>Биточки рыбные</b>						
	1-3 года	75	8,02	2,82	5,99	81	0,26
	3-7 лет	110	10,64	3,76	7,67	107	0,34
317	<b>Отварные макароны</b>						
	1-3 года	104	3,68	3,01	17,63	112,3	
	3-7 лет	125	4,78	3,9	22,9	146	
36	<b>Салат из свеклы</b>						
	1-3 года	40	0,56	2,44	3,34	37,56	14,06
	3-7 лет	50	0,71	3,04	4,18	46,95	17,57
376	<b>Компот из сухофруктов</b>						
	1-3 года	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3
	3-7 лет	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
<b>Хлеб пшеничный</b>							
	1-3 года	40	3,16	0,04	19,32	94,66	
	3-7 лет	60	4,74	0,06	28,98	142	
<b>Полдник</b>							
236	<b>Запеканка из творога</b>						
	1-3 года	65	8,77	6,03	8,58	124	0,12
	3-7 лет	100	12,28	8,43	12	173	0,17
392	<b>Чай с сахаром</b>						
	1-3 года	150/7	-	-	12	44,88	-
	3-7 лет	180/10	-	-	14	52,36	-

**Неделя вторая Понедельник**

№ рец.	Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		С
1	2	4	5	6	7	8	11
<b>Завтрак</b>							
185	<b>Каша манная</b>						
	1-3 года	155	2,4	3,82	16,1	108	-
	3-7 лет	210	3,18	3,89	26,38	153	-
395	<b>Кофейный напиток</b>						
	1-3 года	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	3-7 лет	180			14	52	
1	<b>Бутерброд с маслом</b>						
	1-3 года	30\5	2,41	3,93	14,55	104	
	3-7 лет	40\5	3,2	4,03	19,33	127,67	
<b>2 завтрак</b>							
398	<b>шиповник</b>						
	1-3 года	35	4,78	0,02	1,74	9,86	0,1
	3-7 лет	50	7,96	0,03	2,9	16,43	0,16
<b>Обед</b>							
85,1 20	<b>Суп с клецками</b>						
	1-3 года	150	1,25	2,01	7,28	52,35	3,45
	3-7 лет	250	2,08	3,35	12,13	87,25	5,75
132	<b>Капуста тушеная с мясом</b>						
	1-3 года	130	16,2	13,28	11,03	228	16,37
	3-7 лет	210	21,71	16,55	15,02	296	24,99
376	<b>Компот из сухофруктов</b>						
	1-3 года	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3
	3-7 лет	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	<b>Хлеб пшеничный</b>						
	1-3 года	40	3,16	0,04	19,32	94,66	
	3-7 лет	50	4,74	0,06	28,98	142	
<b>Полдник</b>							
87	<b>Суп с рыбными консервами</b>						
	1-3 года	150	5,16	5,04	8,6	100,35	5,47
	3-7 лет	200	6,8	6,72	11,47	133,8	7,29
	<b>Хлеб пшеничный</b>						
	1-3 года	20	1,9	0,3	10	68	
	3-7 лет	25	1,98	0,36	10,02	68,7	
392	<b>Чай сладкий</b>						
	1-3 года	150/7	-	-	12	44,88	-
	3-7 лет	180/10	-	-	14	52,36	-

**Неделя вторая Вторник**

№ рец.	Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг
			Белки (г)	Жиры(г)	Углеводы (г)		
<b>Завтрак</b>							
185	<b>Каша пшеничная</b>						
	1-3 года	155	4,12	4,03	25,31	154	-
	3-7 лет	210	4,40	4,06	31,93	182	-
397	<b>Какао с молоком</b>						
	1-3 года	150	3,15	2,72	12,9	89	1,2
	3-7 лет	180	3,67	3,19	15,8	107	1,43
2	<b>Батон с повидлом</b>						
	1-3 года	30	2,26	3,57	25,05	141,8	0,09
	3-7 лет	40	2,71	4,28	30,06	170,16	0,108
<b>2 завтрак</b>							
	<b>Печенье</b>						
	1-3 года	14	0,852	2,184	7,752	63,14	
	Молоко кипяченое	100	3,0	3,2	4,7	250	
<b>Обед</b>							
76	<b>Рассольник ленинградский на мясо-костном бульоне</b>						
	1-3 года	150	1,26	3,07	9,95	72,45	4,52
	3-7 лет	250	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03
277	<b>Гуляш</b>						
	1-3 года	90	11,2	1,51	0,02	189	0,2
	3-7 лет	125	16,81	2,26	0,03	228	0,3
321	<b>Картофельное пюре</b>						
	1-3 года	100	2,04	3,2	13,6	91,5	12,1
	3-7 лет	130	2,66	4,16	17,7	119	15,74
36	<b>Салат из свеклы</b>						
	1-3 года	40	0,56	2,44	3,34	37,56	3,8
	3-7 лет	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75
376	<b>Компот из сухофруктов</b>						
	1-3 года	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3
	3-7 лет	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	<b>Хлеб ржаной</b>						
	1-3 года	40	2,64	0,48	13,36	69,3	
	3-7 лет	60	3,96	0,72	20,04	104	
<b>Полдник</b>							
448,449	<b>Оладьи с маслом</b>						
	1-3 года	55	3,88	6,2	20,94	154,8	0,19
	3-7 лет	75	5,28	8,46	28,56	211	0,25
392	<b>Чай сладкий</b>						
	1-3 года	150/7	-	-	12	44,88	-
	3-7 лет	180/10	-	-	14	52,36	-



## Неделя вторая Среда

№ рец.	Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2	4	5	6	7	8	11
<b>Завтрак</b>							
185	<b>Каша «Дружба»</b>						
	1-3 года	155	2,81	3,6	24,6	145	
	3-7 лет	210	3,84	4,5	31,2	191	
395	<b>Кофейный напиток</b>						
	1-3 года	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	3-7 лет	180	2,85	2,4	14,36	91	1,17
1	<b>Бутерброд с маслом</b>						
	1-3 года	30/5	2,41	3,93	14,55	104	
	3-7 лет	40/5	3,2	4,03	19,33	127,67	
<b>2 завтрак</b>							
368	<b>Яблоко</b>						
	1-3 года	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8
	3-7 лет	100	0,40	0,40	9,80	44	10
<b>Обед</b>							
86	<b>Суп лапша домашняя на курином бульоне</b>						
	1-3 года	150	1,23	3,04	10,2	61,35	0,3
	3-7 лет	250	2,21	5,07	17,14	102,75	0,5
310	<b>Суфле из отварной курицы</b>						
	1-3 года	55	9,88	10,4	1,84	140	0,02
	3-7 лет	73	13,21	14,19	2,45	190	0,03
402	<b>Гороховое пюре</b>						
	1-3 года	100	11,16	0,78	23,3	145	
	3-7 лет	130	12,2	0,86	25,5	158,5	
20	<b>Салат из свежей капусты с морковью</b>						
	1-3 года	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98
	3-7 лет	50	0,70	2,54	4,5	43,7	16,22
399	<b>Сок</b>						
	1-3 года	150	0,75		15,15	64	3
	3-7 лет	180	0,90		18,18	76	3,69
	<b>Хлеб пшеничный</b>						
	1-3 года	40	3,16	0,04	19,32	94,66	
	3-7 лет	60	4,74	0,06	28,98	142	
<b>Полдник</b>							
236	<b>Пудинг из творога с рисом</b>						
	1-3 года	65	7,37	4,72	9,96	112	
	3-7 лет	130	14,73	9,94	18,93	224	
392	<b>Чай с сахаром</b>						
	1-3 года	150/7	-	-	12	44,88	-
	3-7 лет	180/10	-	-	14	52,36	-

**Неделя вторая Четверг**

№ реп.	Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2	4	5	6	7	8	11
<b>Завтрак</b>							
185	<b>Каша овсяная «Геркулес»</b>						
	1-3 года	155	3,69	5,4	17,62	134	
	3-7 лет	210	4,91	6	28,41	187	
397	<b>Какао с молоком</b>						
	1-3 года	150	3,15	2,72	12,9	89	1,2
	3-7 лет	180	3,67	3,19	15,8	107	1,43
2	<b>Батон с повидлом</b>						
	1-3 года	30	2,26	3,57	25,05	141,8	0,09
	3-7 лет	40	2,71	4,28	30,06	170,16	0,108
<b>2 завтрак</b>							
399	<b>Сок</b>						
	1-3 года	50	0,25		5,05	21,3	1
	3-7 лет	100	0,5		10,1	42,2	2
<b>Обед</b>							
34	<b>Свекольник со сметаной на мясо- костном бульоне</b>						
	1-3 года	150	1,1	2,95	7,64	61,5	6,17
	3-7 лет	250	1,8	4,91	12,74	102,5	10,29
255	<b>Биточки рыбные</b>						
	1-3 года	75	8,02	2,82	5,99	81	0,26
	3-7 лет	110	10,64	3,76	7,67	107	0,34
315	<b>Отварной рис</b>						
	1-3 года	100	2,43	3,58	24,45	140	-
	3-7 лет	130	3,16	4,66	31,8	182	-
33	<b>Икра кабачковая</b>						
	1-3 года	30	0,3	2,1	2,1	29,1	
	3-7 лет	40	0,4	2,8	2,87	38,8	
376	<b>Компот из сухофруктов</b>						
	1-3 года	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3
	3-7 лет	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	<b>Хлеб ржаной</b>						
	1-3 года	40	2,64	0,48	13,36	69,3	
	3-7 лет	60	3,96	0,72	20,04	104	
<b>Полдник</b>							
453	<b>Плюшка</b>	50	3,74	2,03	23,76	128,3	-
	1-3 года	70	5,2	2,84	33,26	179,6	-
	3-7 лет						
392	<b>Чай с сахаром</b>						
	1-3 года	150/7	-	-	12	44,88	-
	3-7 лет	180/10	-	-	14	52,36	-

## Неделя вторая Пятница

№ рец.	Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2	4	5	6	7	8	11
<b>Завтрак</b>							
185	<b>Каша «Дружба»</b>						
	1-3 года	155	2,81	3,6	24,6	145	
	3-7 лет	210	3,84	4,5	31,2	191	
395	<b>Кофейный напиток</b>						
	1-3 года	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	3-7 лет	180	<b>2,85</b>	2,4	14,36	91	1,17
1	<b>Бутерброд с маслом</b>						
	1-3 года	30/5	2,41	3,93	14,55	104	
	3-7 лет	40/5	3,2	4,03	19,33	127,67	
<b>2 завтрак</b>							
	<b>печенье</b>						
	1-3 года	14	0,852	2,184	7,752	63,14	
	Молоко кипяченое	100	3,0	3,2	4,7	250	
<b>Обед</b>							
80	<b>Суп карт. с пшеничной крупой</b>						
	1-3 года	150	1,18	1,64	8,75	54,45	4,95
	3-7 лет	250	1,97	2,73	14,58	90,75	8,25
89	<b>Рагу овощное с мясом</b>						
	1-3 года	150	13,03	14,4	11,23	224,5	7,30
	3-7 лет	210	17,38	18,86	14,98	299	9,74
	<b>Хлеб пшеничный</b>						
	1-3 года	40	3,16	0,04	19,32	94,66	
	3-7 лет	60	4,74	0,06	28,98	142	
399	<b>Сок</b>						
	1-3 года	150	0,75		15,15	64	3
	3-7 лет	180	0,90		18,18	76	3,69
<b>Полдник</b>							
208	<b>Макароны, запеченные с яйцом</b>						
	1-3 года	138	7,1	6,4	21,2	170,6	0,3
	3-7 лет	160	8,2	7,4	24,5	197	0,35
392	<b>Чай с сахаром</b>						
	1-3 года	150/7	-	-	12	44,88	-
	3-7 лет	180/10	-	-	14	52,36	-
	<b>Хлеб пшеничный</b>						
	1-3 года	25	2,37	0,04	19,32	94,66	
	3-7 лет	30	3,16	0,06	28,98	142	