СОГЛАСОВАНО:
Председатель Родительского комитета
СП «Детский сад № 49» ГБОУ СОШ № 21
г. Сызрани
_____Покарева_____Д.А.Покарева
Протокол № 1 от « 16 » 02 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ № 21
г. Сызрани
_____О.Г. Исаева
Приказ № 28/1
от « 16 » 02 2022г.

ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

СП «Детский сад» ГБОУ СОШ № 21 г. Сызрани

на весенний период
возрастная группа от 3 лет до 7 лет

Используемая литература

1. «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технологические документы» Д.В. Гращенкова, Л.И. Николаева г. Екатеринбург 2011г.

2. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. Издание пятое, переработанное и дополнительное в двух частях; ООО Фирма «Партнёр» Уфа 2015 г.

3. «Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт - Петербург» - СПб.: Речь, 2008 – 2015 – 800 с.

№ п/п	Завтрак	2 завтрак	Обед	Уплотненный полдник **Ужин**
1.	Икра морковная Макаронные изделия Чай с сахаром Бутерброд с повидлом	Кисломолоч-ный продукт	Салат «Студенческий» Суп картофельный с клёцками Жаркое по - домашнему Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Пирог с рыбными консервами Капуста тушёная Яйцо вареное Напиток из плодов шиповника Фрукты
2.	Каша молочная «дружба» Какао с молоком Бутерброд с маслом	Сок фруктовый	Салат «Здоровье» Уха рыбацкая Зразы школьные Каша гречневая рассыпчатая Соус томатный Компот из ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Яйцо вареное Куриное рагу с картофелем Кисломолочный продукт Хлеб пшеничный Фрукты
3.	Каша пшеничная молочная жидкая Чай с молоком и сахаром бутерброд с сыром	Сокфруктовый	Салат из свеклы с растительным маслом Суп картофельный с крупой Ленивые голубцы Кисель из ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Икра морковная суфле рыбное Хлеб пшеничный Кисломолочный продукт Фрукты
4.	Каша кукурузная молочнаяжидкая Кофейный напиток с молоком бутербродс маслом, сыром	Кисломолоч-ный продукт	Салат луковый Суп картофельный с бобовыми и гренками Суфле из печени Соус сметанный с томатом Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной	Омлет натуральный Ватрушка с творогом Чай с лимоном и сахаром Фрукты
5.	Каша рисовая молочная жидкая Какао с молоком Бутерброд с повидлом	Сок фруктовый	Огурец солёный Свекольник Рагу овощное с мясом Кисель из ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Суфле из моркови и творога Сгущённое молоко Кисломолочный продукт Кондитерское изделие Фрукты

№ п/п	Завтрак	2 завтрак	Обед	Уплотненный полдник **Ужин**
6.	Макаронные изделия отварные Икра кабачковая Кофейный напиток Бутерброд с маслом	Сок фруктовый	Салат луковый Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне Плов из отварной говядины Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Яйцо вареное Картофель тушеный Плюшка новомосковская Кисломолочный продукт Фрукты
7.	Каша кукурузная молочная жидкая Чай с молоком и сахаром Бутерброд с маслом	Кисломолоч-ный продукт	Салат из отварного картофеля, кукурузы, лука с растительным маслом Борщ с капустой и картофелем Тефтели из говядины с рисом Компот из ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Ватрушка французская Суп молочный с макаронными изделиями Какао с молоком Фрукты
8.	Каша овсяная «герку-лес»молочная жидкая Какао с молоком бутерброд с сыром	Сок фруктовый	Винегрет овощной Рассольник ленинградский Котлета «Здоровье» Гороховое пюре Кисель из ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Рыба, запеченная в омлете Картофельное пюре Кисломолочный продукт Хлеб пшеничный Фрукты
9.	Каша манная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с повидлом	Кисломолоч-ный продукт	Салат из свеклы с растительным маслом Суп картофельный Печень по-строгановски каша рисовая рассыпчатая Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Яйцо вареное Куриное рагу с картофелем Чай с лимоном и сахаром Хлеб пшеничный Фрукты
10.	Каша пшенная молочная жидкая Какао с молоком Бутерброд с маслом	Сок фруктовый	Салат «Горошек зеленый с яйцом» Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей Бефстроганов из отварного мяса Каша гречневая рассыпчатая Кисель из ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Котлета рыбная Картофельное пюре Соус томатный Кисломолочный продукт Хлеб пшеничный Фрукты

Неделя: первая

День: 1 (понедельник)

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 завтрак 8.30-9.00	Икра морковная	60	1,9	3	6,1	59	46
	Макаронные изделия	150/5	5,5	4,2	33,3	196	215
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	4,99	20	282
	Бутерброд с повидлом	25/30	0,8	2,8	14	84	4
Итого за завтрак:			**12,8**	**10,03**	**58,4**	**359**	
Второй завтрак 10.00-11.00	Кисломолочный продукт	150	4,1	4,2	10	96	
Обед 12.00-13.00	Салат «Студенческий»	60	2,2	4,99	3,6	68	39
	Суп картофельный с клёцками	200	4,6	8	29,3	209	61
	Жаркое по - домашнему	150/70	22,2	22,7	20,3	375	95
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,06	26,6	109	292
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86	
Итого за обед:			**39,4**	**40,9**	**121,4**	**1014**	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30-16.00	Пирог с рыбными консервами	110	8,8	7,4	37,7	252	254
	Капуста тушёная	120	2,6	3,9	11,3	90	143
	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	24,6	103	297
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,7	44	
Итого за уплотненный полдник (ужин):			**17,4**	**16,6**	**83,6**	**552**	
Итого за первый день			**69,6**	**67,5**	**263,4**	**1925**	

Неделя: первая

День: 2 (вторник)

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 завтрак 8.30-9.00	Каша молочная «дружба»	200	7,3	9,1	34,5	249	200
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	288
	бутерброд с маслом	25/7	1,1	8,5	8	111	1
Итого за завтрак:			**12**	**20,9**	**56,2**	**460**	
Второй завтрак 10.00-11.00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	
Обед 12.00-13.00	Салат «Здоровье»	60	0,9	3,1	4,3	48	33
	Уха рыбацкая	200	5,9	3	10	94	69
	Зразы школьные	75	10,1	12,3	10,2	192	96
	Каша гречневая рассыпчатая	80	5,5	3,7	22	143	175
	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	20	236
	Компот из ягод	200	0,2	0,1	21	85	293
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86	
Итого за обед:			**29,6**	**24,7**	**121,2**	**825**	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30-16.00	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63	
	Куриное рагу с картофелем	200	21,1	27,6	22,6	423	303
	Кисломолочный продукт	170	5,1	0,08	6,8	49	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,7	44	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			**34**	**33**	**54**	**650**	
Итого за второй день			**75,6**	**78,6**	**241,4**	**1935**	

Неделя: первая

День: 3 (среда)

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 завтрак 8.30-9.00	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,4	8	36,5	241	199
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	283
	Бутерброд с сыром	25/16	3,2	6,2	5,3	94	3
Итого за завтрак:			**12**	**15,3**	**53,1**	**394**	
Второй завтрак 10.00-11.00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	
Обед 12.00-13.00	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,8	4	4,8	58	24
	Суп картофельный с крупой	200	2,1	2,1	15,5	90	60
	Ленивые голубцы	140/20	13,7	12,2	12,3	214	122
	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	29	117	301
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86	
Итого за обед:			**23,4**	**19,5**	**113,4**	**722**	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30-16.00	Икра морковная	60	1,9	3	6,1	59	46
	Суфле рыбное	140/6	24,2	17,9	4,4	274	86
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
	Кисломолочный продукт	170	5,1	0,08	6,8	49	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,7	44	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			**34**	**21,7**	**41,6**	**497**	
Итого за третий день			**69,4**	**56,5**	**217,7**	**1613**	

Неделя: первая

День: 4 (четверг)

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 завтрак 8.30-9.00	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6	8	36,4	236	204
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	10,6	85	286
	Бутерброд с маслом, сыром	25/16/7	1,1	8,5	7,6	111	2
Итого за завтрак:			**9,9**	**20**	**54,6**	**432**	
Второй завтрак 10.00-10.00	Кисломолочный продукт	160	2,4	4,9	19,8	133	
Обед 12.00-13.00	Салат луковый	40	0,6	2,4	3,2	37	45
	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200/15	6,1	3,5	23,8	151	62
	Суфле из печени	150	34,6	13,8	2,1	271	35/8
	Соус сметанный с томатом	30	0,3	0,9	1,5	15	238
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,06	26,6	109	292
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86	292
Итого за обед:			**47,9**	**26,2**	**94**	**802**	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30-16.00	Омлет натуральный	90/4	8,7	13,8	1,6	165	222
	Ватрушка с творогом	130	17	5,1	52	321	263
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	4,99	21	284
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,7	44	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			**26,3**	**19,3**	**68,3**	**551**	
Итого за четвёртый день			**84,1**	**65,5**	**216,9**	**1785**	

Неделя: первая

День: 5 (пятница)

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 завтрак 8.30-9.00	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	7,8	30,9	215	197
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	288
	Бутерброд с повидлом	25/30	0,8	2,8	14	84	4
Итого за завтрак:			**9,4**	**13,9**	**58,6**	**399**	
Второй завтрак 10.00-10.00	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,1	65	
Обед 12.00-13.00	Огурец солёный	40	0,3	0,05	0,7	5	
	Свекольник	200	3,6	5	12,3	109	67
	Рагу овощное с мясом	200	13,2	19	21,3	309	120
	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	29	117	301
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,60	71	
	Хлеб ржаной	50	2,30	0,18	16,70	87,0	
Итого за обед:			**22,7**	**24,8**	**109,7**	**763**	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30-16.00	Суфле из моркови и творога	170	9,2	10,4	12,2	178	235
	Сгущённое молоко	30	2,1	2,57	17	100	
	Кисломолочный продукт	160	2,4	4,9	19,8	121	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,7	44	
	Кондитерское изделие	60	1,8	1,8	48	215	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			**15,9**	**20**	**106,7**	**658**	
Итого за пятый день			**48**	**58,7**	**275**	**1820**	

Неделя: вторая

День: 6 (понедельник)

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 завтрак 8.30-9.00	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	33,3	196	215
	Икра кабачковая	60		2,2	2,7	30	
	Кофейный напиток	200	0,2	0,0	10,8	44	432
	Бутерброд с маслом	25/7	1,1	8,5	8	111	1
Итого за завтрак:			**6,8**	**14,9**	**54,8**	**381**	
Второй завтрак 10.00-11.00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	
Обед 12.00-13.00	Салат луковый	40	0,6	2,4	3,2	37	45
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,5	6,8	73	52
	Плов из отварной говядины	160	15,4	18	31	347	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,06	26,6	109	292
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86	
Итого за обед:			**24,7**	**26,06**	**119,4**	**809**	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30-16.00	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	63	
	Картофель тушеный	200	4,4	12,2	30,2	252	142
	Плюшка новомосковская	70	5,5	4,1	35,8	204	269
	Кисломолочный продукт	175	5,5	5,6	16,4	140	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,7	44	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			**20,8**	**26,9**	**92,4**	**703**	
Итого за шестой день			**52,3**	**67,9**	**266,6**	**1893**	

Неделя: вторая
День: 7 (вторник)
Сезон: весенний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 завтрак 8.30-9.00	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6	8	36,4	241	204
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	283
	Бутерброд с маслом	25/7	1,1	8,5	8	111	1
Итого за завтрак:			**8,5**	**17,6**	**55,7**	**411**	
Второй завтрак 10.00-11.00	Кисломолочный продукт	160	2,4	4,9	19,8	133	
Обед 12.00-13.00	Салат из отварного картофеля, кукурузы, лука с растительным маслом	50	0,9	3,4	6,1	58	27/1
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	4,1	9,4	80	55
	Тефтели из говядины с рисом	140/30	16	22,4	18,2	338	105
	Компот из ягод	200	0,2	0,1	21	85	293
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86	
Итого за обед:			**26,6**	**35,8**	**106,1**	**851**	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30-16.00	Ватрушка французская	70	7	9,9	30,9	240	262
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	119	77
	Какао с молоком	200	3,6	3,5	10,4	85	288
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,7	44	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			**15,4**	**18**	**66,9**	**488**	
Итого за седьмой день			**50,5**	**71,4**	**228,7**	**1750**	

Неделя: вторая
День: 8 (среда)
Сезон: весенний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 завтрак 8.30-9.00	Каша овсяная «геркулес» молочная жидкая	200	5,8	8	22,8	186	184
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	288
	Бутерброд с сыром	25/16	3,2	6,2	5,3	94	3
Итого за завтрак			**12,6**	**17,5**	**41,8**	**380**	
Второй завтрак 10.00-11.00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	
Обед 12.00-13.00	Винегрет овощной	40	0,8	1,4	4,3	33	41
	Рассольник ленинградский	200/8	1,7	4,2	12,3	96	53
	Котлета «Здоровье»	100	15	12,2	8	203	98
	Гороховое пюре	120/4	12,4	4,2	27,3	197	170
	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	29	117	301
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	17	86	
Итого за обед:			**36,7**	**23,2**	**132,7**	**889**	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30-16.00	Рыба, запеченная в омлете	160	35,2	8,4	3,4	229	80
	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	141
	Кисломолочный продукт	160	2,4	4,9	19,8	133	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,7	44	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			**43**	**18,6**	**67,6**	**614**	
Итого за восьмой день			**92,8**	**59,3**	**242,1**	**1883**	

Неделя: вторая
День: 9 (четверг)
Сезон: весенний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 завтрак 8.30-9.00	Каша манная молочная жидкая	200	5	7,8	23,4	184	194
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	10,6	85	286
	Бутерброд с повидлом	25/30	0,8	2,8	14	84	4А
Итого за завтрак:			**8,6**	**14,1**	**48**	**353**	
Второй завтрак 10.00-11.00	Кисломолочный продукт	160	2,4	4,9	19,8	133	
Обед 12.00-13.00	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,8	4	4,8	58	24
	Суп картофельный	200	3,9	3,5	14,8	106	57
	Печень по-строгановски	40/30	11,7	10,2	1,9	146	126
	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,5	4,7	25,1	268	179
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,06	26,6	109	292
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86	
Итого за обед:			**27,6**	**28,3**	**124,6**	**977**	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30-16.00	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63	
	Куриное рагу с картофелем	200	21,1	27,6	22,6	423	303
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	4,99	21	284
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,7	44	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			**29,1**	**33**	**52,2**	**622**	
Итого за девятый день			**65,3**	**75,4**	**224,8**	**1952**	

Неделя: вторая

День: 10 (пятница)

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 завтрак 8.30-9.00	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,4	8,8	35,1	250	198
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	288
	Бутерброд с маслом	25/7	1,1	8,5	8	111	1
Итого за завтрак:			**12,1**	**20,6**	**56,8**	**461**	
Второй завтрак 10.00-11.00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	
Обед 12.00-13.00	Горошек зеленый с яйцом	50	3,6	2,89	3,08	53	2/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	2,2	2,1	15,1	88	58
	Бефстроганов из отварного мяса	70/50	20,5	18,9	3,3	265	91
	Каша гречневая рассыпчатая	80	5,5	3,7	22	143	175
	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	29	117	301
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86	
Итого за обед:			**38,6**	**28,8**	**124,3**	**909**	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30-16.00	Котлета рыбная	80	11	1,6	6,4	84	82
	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	141
	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	20	236
	Кисломолочный продукт	160	2,4	4,9	19,8	133	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,7	44	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
Итого за уплотненный полдник (ужин)			**19,6**	**13,2**	**72,5**	**489**	
Итого за десятый день			**70,3**	**62,6**	**253,6**	**1859**	
Среднее значение за период			**67,8**	**66,3**	**261**	**1841,5**	