СОГЛАСОВАНО:
Председатель Родительского комитета СП
«Детский сад № 57» ГБОУ СОШ № 21
г. Сызрани
_____ В.В. Кочунова
Протокол № 2 от 17.04.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ № 21
г. Сызрани
_____О.Г. Исаева
Приказ № 68/6 от 17.04.2023г.

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

C=RU, O=ГБОУ СОШ № 21 г. Сызрани, CN=Исаева Ольга Геннадьевна, E=school21_szr@samara.edu.ru
008184f056ab184403
2023.04.17 10:31:45+04'00'

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.	Каша рисовая на сгущенном молоке Чай с сахаром Бутерброд с повидлом	Кисломолочный продукт	Огурец солёный Суп картофельный с клёцками Жаркое по - домашнему Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Пирожок с рыбными консервами Капуста тушёная Напиток из плодов шиповника Фрукт
2.	Каша молочная «дружба» Какао с молоком Бутерброд с маслом	Сок фруктовый	Икра кабачковая Уха рыбацкая Зразы «школьные» Каша гречневая рассыпчатая Соус томатный Компот из ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Яйцо вареное Пирожок печеный с капустой Кисломолочный Продукт Фрукт
3.	Каша пшеничная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком бутерброд с сыром	Кисломолочный продукт	Салат из свеклы с растительным маслом Суп картофельный с крупой Ленивые голубцы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Суп молочный с макар.издел. Хлеб пшеничный Чай с сахаром Фрукт
4.	Каша рисовая молочная жидкая 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 Кисель из ягод Хлеб ржаной	Яйцо вареное Ватрушка с творогом Чай с лимоном и Сахаром Фрукт
5.	Омлет натуральный Какао с молоком Бутерброд с повидлом	Сок фруктовый	Салат «Студенческий» Свекольник Рагу овощное с мясом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Суфле из моркови и творога Сгущённое молоко Кисломолочный продукт Кондитерское Изделие Фрукт

№ 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 Бифштекс натуральный «Рубленный» Каша рисовая рассыпчатая Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Яйцо вареное Рагу из овощей Плюшка новомосковская Кисломолочный Продукт Фрукт
7.	Каша кукурузная молочная жидкая Чай с молоком и сахаром Бутерброд с маслом	Кисломолоч-ный продукт	Свекла отварная Рассольник ленинградский Котлета «Здоровье» Гороховое пюре Кисель из ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Ватрушка французская Суп молочный с макаронными изделиями Какао с молоком Фрукт
8.	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая Кофейный напиток с молоком бутерброд с сыром	Сок фруктовый	Огурец соленый Борщ с капустой и картофелем Тефтели из говядины с рисом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Рыба, запеченная в омлете Кисломолочный продукт Хлеб пшеничный Фрукт
9.	Каша манная молочная жидкая Кофейный напиток с молоком Бутерброд с повидлом	Кисломолоч-ный продукт	Салат из свеклы с растительным маслом Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными с консервами Печень по-строгановски каша рисовая рассыпчатая Кисель из ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Куриное рагу с картофелем Чай с лимоном и сахаром Кондитерское Изделие Фрукт
10.	Каша пшенная молочная жидкая Чай с молоком и сахаром Бутерброд с маслом	Сок фруктовый	«Горошек зеленый с яйцом» Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне Бефстроганов из отварного мяса Каша гречневая рассыпчатая Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Котлета рыбная Картофельное пюре Соус томатный Кисломолочный продукт Хлеб пшеничный Фрукт

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	Каша рисовая на сгущенном молоке	200	5,7	7,8	39,8	253	46
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	4,99	20	282
	Бутерброд с повидлом	25/30	0,8	2,8	14	84	4
Второй завтрак 10.00-11.00	Кисломолочный продукт	150	4,4	4,8	6,0	87	
Итого за завтрак:		**605**	**11**	**15,43**	**64,79**	**444**	
Обед 12.00-13.00	Огурец солёный	40	0,3	0,05	0,7	5	
	Суп картофельный с клёцками	200	4,6	8	29,3	209	61
	Жаркое по - домашнему	150/50	20,2	20,6	18,5	340,9	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:		**720**	**31,4**	**29,61**	**106,7**	**820,9**	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30-16.00	Пирожокс рыбными консервами	110	8,8	7,4	37,7	252	254
	Капуста тушёная	120	2,6	3,9	11,3	90	143
	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):		**530**	**12,4**	**12**	**83,3**	**489**	
Итого за первый день		**1855**	**54,8**	**56,68**	**254,8**	**1753,9**	

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
Второй завтрак 10.00-11.00	Сок фруктовый	170	0,85	0,17	17	73	
Итого за завтрак:		602	12,9	21,1	73,2	533	
Обед 12.00-13.00	Икра кабачковая	60		2,2	2,7	30	
	Уха рыбацкая	200	5,9	3	10	94	69
	Зразы «школьные»	60	8,2	6,3	8,1	122	100
	Каша гречневая рассыпчатая	70	4,8	3,2	19,3	125	175
	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	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:		**700**	**25,1**	**17,1**	**94,6**	**635**	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30-16.00	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63	
	Пирожок печеный с капустой	120	7,9	9,1	39,6	272,6	251
	Кисломолочный продукт	170	5,1	5,5	6,8	99	
Фрукты		100	0,4	0,4	9,7	44	
Итого за уплотненный полдник (ужин)		**430**	**20,5**	**19,6**	**56,4**	**478,4**	
Итого за второй день		**1732**	**58,5**	**57,8**	**224,2**	**1646,6**	

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
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	10,6	85	286
	Бутерброд с сыром	25/16	3,2	6,2	5,3	94	3
Второй завтрак 10.00-11.00	Кисломолочный напиток	150	4,5	4,8	6,0	87	
Итого за завтрак:		**591**	**17,9**	**22,5**	**58,4**	**507**	
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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,65	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:		**690**	**22,9**	**19,85**	**90,8**	**628**	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30-16.00	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	119	77
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	4,99	20	282
Фрукты		100	0,4	0,4	9,7	44	
Итого за уплотненный полдник (ужин)		**530**	**7,3**	**4,57**	**45,9**	**254**	
Итого за третий день		**1811**	**48,1**	**46,92**	**194,39**	**1389**	

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 рисовая молочная жидкая	200	5	7,8	30,9	215	197
	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
Второй завтрак 10.00-10.00	Кисломолочный продукт	150	4,4	4,8	6,0	87	
Итого за завтрак:		**598**	18,3	24,6	55,1	469	
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
	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	29	117	301
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86	292
Итого за обед:		**725**	**45**	**21,3**	**76,6**	**677**	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30-16.00	Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	63	
	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)		**470**	**22,6**	**10,13**	**66,99**	**449**	
Итого за четвёртый день		**1793**	**85,9**	**56,03**	**198,7**	**1595**	

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	Омлет натуральный	90/4	8,7	13,8	1,6	165	222
	Какао с молоком	200	3,5	3,8	10,6	91	288
	Бутерброд с повидлом	25/30	0,8	2,8	14	84	4
Второй завтрак 10.00-10.00	Сок фруктовый	150	1,0	0,2	20	86	
Итого за завтрак:		**499**	14,0	20,6	46,2	426	
Обед 12.00-13.00	Салат «Студенческий»	60	2,2	4,99	3,6	68	39
	Свекольник	200	3,6	5	12,3	109	67
	Рагу овощное с мясом	200	13,2	19	21,3	309	120
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,65	26,6	109	292
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,60	71	
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,18	16,70	87,0	
Итого за обед:		**740**	**24,3**	**30,12**	**95,1**	**753**	
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	200	5,8	6,4	8,0	117	
	Кондитерское изделие	60	1,8	1,8	48	215	
Фрукты		100	0,4	0,4	9,7	44	
Итого за уплотненный полдник (ужин)		**560**	**19,3**	**21,57**	**85,2**	**654**	
Итого за пятый день		**1799**	**57,6**	**72,29**	**226,5**	**1833**	

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	5,5	4,2	33,3	196	215
	Икра кабачковая	60		2,2	2,7	30	
	Кофейный напиток	200	0	0,0	5	20	286/1
	Бутерброд с маслом	25/7	1,1	8,5	8	111	1
Второй завтрак 10.00-11.00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	
Итого за завтрак:		**647**	**7,6**	**15,1**	**69,2**	**443**	
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
	Бифштекс натуральный «Рубленный»	40	12,5	7,2	0	115	Рец.№ 194
	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,5	4,7	25	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:		**660**	**23,3**	**19,76**	**93,2**	**759**	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30-16.00	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	63	
	Рагу из овощей	150	9,1	10,9	15,8	198	153
	Плюшка новомосковская	70	5,5	4,1	35,8	204	269
	Кисломолочный продукт	170	5,1	5,5	6,8	99	
Фрукты		100	0,4	0,4	9,7	44	
Итого за уплотненный полдник (ужин)		**530**	**25,1**	**25,5**	**68,4**	**608**	
Итого за шестой день		**1837**	**56**	**60,36**	**230,8**	**1810**	

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	236	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
Второй завтрак 10.00-11.00	Кисломолочный продукт	150	4,4	4,8	6,0	87	
Итого за завтрак:		**582**	12,9	22,4	61,7	493	
Обед 12.00-13.00	Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21	17
	Рассольник ленинградский	200/8	1,7	4,2	12,3	96	53
	Котлета «Здоровье»	80	12	9,8	6,4	136,2	98
	Гороховое пюре	100/4	10,4	3,5	22,9	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	3,3	0,6	17	86	
Итого за обед:		**732**	**30,7**	**18,6**	**106,5**	**724,2**	
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	3,5	3,8	10,6	91	288
Фрукты		100	0,4	0,4	9,7	44	
Итого за уплотненный полдник (ужин)		**570**	**15,3**	**18,3**	**67,1**	**494**	
Итого за седьмой день		**1884**	**58,9**	**59,3**	**235,3**	**1711,2**	

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
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	10,6	85	286
	Бутерброд с сыром	25/16	3,2	6,2	5,3	94	3
Второй завтрак 10.00-11.00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	
Итого за завтрак		**641**	**12,8**	**17,9**	**58,9**	**451**	
Обед 12.00-13.00	Огурец соленый	40	0,3	0,05	0,7	5	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	4,1	9,4	79	55
	Тефтели из говядины с рисом	100/30	12,2	17,1	13,9	258,5	105
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,65	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:		**650**	**20,2**	**22,8**	**82,2**	**603,5**	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30-16.00	Рыба, запеченная в омлете	130	28,6	6,8	2,8	186	80
	Кисломолочный продукт	170	5,1	5,5	6,8	99	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
Фрукты		100	0,4	0,4	9,7	44	
Итого за уплотненный полдник (ужин)		**430**	**36,5**	**13**	**33,9**	**400**	
Итого за восьмой день		**1721**	**59,4**	**53,7**	**175**	**1454,5**	

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	4
Второй завтрак 10.00-11.00	Кисломолочный продукт	150	4,4	4,8	6,0	87	
Итого за завтрак:		605	13	**18,9**	**54**	**441**	
Обед 12.00-13.00	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,8	4	4,8	58	24
	Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными с консервами	200	4,65	8,78	6,8	124,4	52
	Печень по-строгановски	40/30	11,7	10,2	1,9	146	126
	Каша рисовая рассыпчатая	80	2	3,76	20,1	214,4	179
	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:		**680**	**24,95**	**23,74**	**94,2**	**816,8**	
	Куриное рагу с картофелем	180	19	24,8	20,3	423	303
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	4,99	21	284
	Кондитерское изделие	40	1,2	1,2	32	144	
Фрукты		100	0,4	0,4	9,7	44	
Итого за уплотненный полдник (ужин)		**520**	**20,8**	**26,43**	**67**	**695**	
Итого за девятый день		**1805**	**58,8**	**69,07**	**215,2**	**1952,8**	

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
	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
Второй завтрак 10.00-11.00	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	
Итого за завтрак:		**632**	**10,9**	**18,6**	**74,6**	**506**	
Обед 12.00-13.00	«Горошек зеленый с яйцом»	50	3,6	2,89	3,08	53	2/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	2,2	2,1	15,1	89	58
	Бефстроганов из отварного мяса	60/50	18,8	17,3	3	242,9	91
	Каша гречневая рассыпчатая	80	5,5	3,7	22	143	175
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,65	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:		**720**	**36,4**	**27,5**	**79,6**	**793,8**	
Уплотненный полдник (ужин) 15.30-16.00	Котлета рыбная	70	9,6	1,2	5,6	73,5	82
	Картофельное пюре	100	2	3	13,1	91	141
	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	236
	Кисломолочный продукт	170	5,1	5,5	6,8	99	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	71	
Фрукты		100	0,4	0,4	9,7	44	
Итого за уплотненный полдник (ужин)		**500**	**19,8**	**11,8**	**51,7**	**400,6**	
Итого за десятый день		**1852**	**67,1**	**57,9**	**205,9**	**1700,3**	
Среднее значение за период		**1778,9**	**60,4**	**61,7**	**214,9**	**1663,4**	