

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ ДС № 24



Коряка С.М.

« 03 » марта 2025г

**Примерное циклическое меню для детей
дошкольного возраста (3-7 лет)
с 10,5 часовым пребыванием детей в
Муниципальном дошкольном
образовательном учреждении детском
саду № 24 «Колокольчик» станицы
Березанской муниципального
образования Выселковский район
на весенне-летний период**

Примерное цикличное меню для детей от 3-7 лет, посещающих образовательные организации
Выселковского района

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------------------|---|----------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя: первая | | | | | | | |
| День: первый (понедельник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,7 | 4,7 | 12,5 | 121,8 | 336 |
| | Яйцо вареное | 52,2 | 3,9 | 4,1 | 0,3 | 56,4 | 187 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 4,7 | 14,8 | 113,1 | 397 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 57,8 | 3 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 0,5 | 0,1 | 4,9 | 16,5 | 28 |
| | ИТОГО за завтрак: | 437,2 | 13,9 | 13,8 | 44,8 | 365,6 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Кондитерские изделия (печенье сахарное) | 5 | 0,4 | 0,5 | 3,7 | 17,5 | |
| | Сок натуральный | 180 | 1 | 0 | 18,1 | 76,8 | |
| | ИТОГО за 2 завтрак: | 185 | 1,4 | 0,5 | 21,8 | 94,3 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Овощи соленые (помидоры) | 50 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 10,6 | |
| | Суп картофельный с рыбой | 200 | 3,8 | 4,9 | 11,4 | 108,9 | 73 |
| | Сердце говяжье в сметанном соусе 70/20 | 90 | 10,1 | 12,6 | 3,2 | 165,1 | 262 |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 3,7 | 4,2 | 27 | 195,5 | 306 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,2 | 0 | 23,8 | 95,8 | 639 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,8 | 0,2 | 7,4 | 24,8 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 34,6 | 1 |
| | ИТОГО за обед: | 680 | 20,2 | 22,1 | 82,1 | 635,3 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Оладьи дрожжевые с повидлом 65/20 | 85 | 5,6 | 7,4 | 40,4 | 239 | 1309 |
| | Чай с сахаром 180/8 | 180 | 0,1 | 0 | 8,4 | 33,4 | 957 |
| | ИТОГО за полдник: | 265 | 5,7 | 7,4 | 48,8 | 272,4 | |
| | ИТОГО за день: | 1567,2 | 41,2 | 43,8 | 197,5 | 1367,6 | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----|
| День: второй (вторник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой (рисовой) | 200 | 3,3 | 5,2 | 25,9 | 170,3 | 85 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 3,4 | 16,7 | 109,9 | 395 |
| | Бутерброд с сыром 20/10 | 30 | 3,6 | 3,2 | 9,8 | 72,6 | 4 |
| | ИТОГО за завтрак: | 430 | 9,9 | 11,8 | 52,4 | 352,8 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин) | 100 | 0,5 | 0 | 14,5 | 41 | |
| | Кондитерские изделия (вафли) | 15 | 0,6 | 0,8 | 9,9 | 46,5 | |
| | ИТОГО за 2 завтрак: | 115 | 1,1 | 0,8 | 24,4 | 87,5 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с огурцами солеными | 50 | 0,8 | 1,6 | 5,9 | 38,6 | 107 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/35 | 235 | 4,3 | 8,9 | 13,2 | 156,9 | 73 |
| | Шницель рыбный | 70 | 4,9 | 4,1 | 10,8 | 139,9 | 230 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2 | 3,8 | 18,3 | 118,4 | 317 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,1 | 0 | 14,5 | 67,1 | 372 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 69,3 | 9 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,3 | 0,3 | 9,3 | 41,3 | 12 |
| | ИТОГО за обед: | 740 | 15,7 | 18,9 | 86,8 | 631,5 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Вареники ленивые со сгущенным молоком 125/10 | 135 | 12,6 | 13 | 22,9 | 225,3 | 230 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,8 | 0,3 | 9,4 | 64,6 | 385 |
| | ИТОГО за полдник: | 335 | 14,4 | 13,3 | 32,3 | 289,9 | |
| | ИТОГО за день: | 1620 | 41,1 | 44,8 | 195,9 | 1361,7 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-----|
| День: третий (среда) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 130 | 7,9 | 6,9 | 4,1 | 140 | 188 |
| | Икра кабачковая (промышленного производства) | 50 | 0,9 | 4,4 | 3,8 | 59,5 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,3 | 0,3 | 9,3 | 41,3 | 12 |
| | Чай с сахаром 180/8 | 180 | 0,1 | 0 | 8,4 | 33,4 | 957 |
| | Бутерброд с маслом 25/5 | 30 | 2,2 | 4 | 14,5 | 94,3 | 7 |
| | ИТОГО за завтрак: | 415 | 12,4 | 15,6 | 40,1 | 368,5 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Напиток шиповника (промышленного производства) | 180 | 0,8 | 0 | 21,6 | 87 | |
| | ИТОГО за 2 завтрак: | 180 | 0,8 | 0 | 21,6 | 87 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Овощи соленые (огурцы) | 50 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 11 | |
| | Бульон с гречками 200/20 | 220 | 1,7 | 0,3 | 12,5 | 61 | 86 |
| | Птица отварная | 70 | 11,2 | 12,8 | 1,4 | 166,6 | 89 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 4,2 | 5,7 | 38,1 | 212 | 165 |
| | Кисель из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0 | 20,8 | 83,9 | 380 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 69,3 | 9 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,8 | 0,2 | 7,4 | 24,8 | 2 |
| | ИТОГО за обед: | 695 | 21,1 | 19,3 | 96,9 | 628,6 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Пирожок с повидлом | 60 | 2,9 | 4,5 | 30,8 | 182,1 | 455 |
| | Кисломолочный продукт (кефир 2,5%) | 180 | 5,4 | 4,6 | 4,6 | 92 | |
| | ИТОГО за полдник: | 250 | 8,3 | 9,1 | 35,4 | 274,1 | |
| | ИТОГО за день: | 1540 | 42,6 | 44 | 194 | 1358,2 | |

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------------|
| День: четвертый (четверг) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша вязкая молочная овсяная | 180 | 3,6 | 5 | 22,3 | 152,5 | 54-9к-2020 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,8 | 0,3 | 9,4 | 64,6 | 385 |
| | Бутерброд с сыром 25/15 | 40 | 4,9 | 4,3 | 12,2 | 120,9 | 4 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,6 | 0,1 | 4,9 | 23,1 | 8 |
| | ИТОГО за завтрак: | 430 | 10,9 | 9,7 | 48,8 | 361,1 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин) | 100 | 0,5 | 0 | 14,5 | 41 | |
| | Кондитерские изделия (печенье сахарное) | 15 | 1,2 | 1,4 | 11,1 | 52,5 | |
| | ИТОГО за 2 завтрак: | 115 | 1,7 | 1,4 | 25,6 | 93,5 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из квашеной капусты с зеленым горошком и луком | 50 | 1,1 | 2,8 | 2,1 | 38,5 | |
| | Борщ со сметаной | 200 | 2 | 6,9 | 16,2 | 147 | 62 |
| | Рыба тушеная с овощами 70/50 | 120 | 4,6 | 5 | 3 | 165,4 | 247 |
| | Картофель отварной | 130 | 3 | 5,7 | 23,8 | 150 | 125 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,1 | 0 | 14,5 | 67,1 | 372 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,2 | 5 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,7 | 49,6 | 6 |
| | ИТОГО за обед: | 750 | 14 | 20,9 | 84,1 | 663,8 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком 110/10 | 120 | 10,2 | 9,6 | 19,8 | 174 | 238 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 4,7 | 6 | 9,2 | 100 | |
| | ИТОГО за полдник: | 320 | 14,9 | 15,6 | 29 | 274 | |
| | ВСЕГО за день: | 1615 | 41,5 | 47,6 | 187,5 | 1392,4 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----|
| День: пятый (пятница) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Суп молочный с манной крупой | 200 | 5,1 | 4,1 | 24,2 | 169,9 | 85 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,8 | 0,3 | 9,4 | 64,6 | 385 |
| | Бутерброд с маслом 25/5 | 30 | 2,2 | 4 | 14,5 | 94,3 | 7 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,8 | 33,1 | 11 |
| | ИТОГО за завтрак : | 450 | 10,2 | 8,6 | 57,9 | 361,9 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Кондитерские изделия (печенье сахарное) | 5 | 0,4 | 0,5 | 3,7 | 17,5 | |
| | Сок натуральный | 180 | 1 | 0 | 18,1 | 76,8 | |
| | ИТОГО за 2 завтрак: | 185 | 1,4 | 0,5 | 21,8 | 94,3 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,1 | 4,1 | 19,6 | 128 | 81 |
| | Жаркое по-домашнему 120/70 | 190 | 8,1 | 12,6 | 20,5 | 274,7 | 247 |
| | Салат из свеклы с огурцами солеными | 50 | 0,8 | 1,6 | 5,9 | 38,6 | 107 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,2 | 0 | 23,8 | 95,8 | 639 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 57,8 | 3 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,8 | 33,1 | 11 |
| | ИТОГО за обед: | 665 | 17,2 | 18,7 | 91,9 | 628 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Яйцо вареное | 52,2 | 3,9 | 4,1 | 0,3 | 56,4 | 187 |
| | Икра кабачковая (промышленного производства) | 50 | 0,9 | 4,4 | 3,8 | 59,5 | |
| | Кондитерские изделия (печенье сахарное) | 10 | 0,8 | 0,9 | 7,4 | 35 | |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,6 | 0,1 | 4,9 | 23,1 | 8 |
| | Кисломолочный продукт (ряженка 2,5%) | 180 | 5,4 | 4,5 | 7,2 | 97,2 | |
| | ИТОГО за полдник: | 302,2 | 11,6 | 14 | 23,6 | 271,2 | |
| | ВСЕГО за день: | 1602,2 | 40,4 | 41,8 | 195,2 | 1355,4 | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------|
| День: шестой (понедельник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой (рисовой) | 200 | 3,3 | 5,2 | 25,9 | 170,3 | 85 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 3,4 | 16,7 | 109,9 | 395 |
| | Бутерброд с сыром 20/10 | 30 | 3,6 | 3,2 | 9,8 | 72,6 | 4 |
| | ИТОГО за завтрак: | 430 | 9,9 | 11,8 | 52,4 | 352,8 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин) | 100 | 0,5 | 0 | 14,5 | 41 | |
| | Кондитерские изделия (печенье сахарное) | 15 | 1,2 | 1,4 | 11,1 | 52,5 | |
| | ИТОГО за 2 завтрак: | 115 | 1,7 | 1,4 | 25,6 | 93,5 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из моркови с растительным маслом | 50 | 0,6 | 2,4 | 3,4 | 37,5 | 74 |
| | Рассольник со сметаной | 200 | 1,6 | 5,6 | 12,8 | 129,1 | 67 |
| | Мясо тушеное 70/50 | 120 | 10,2 | 13,5 | 3,5 | 187,2 | 257 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2 | 3,8 | 18,3 | 118,4 | 317 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,1 | 0 | 14,5 | 67,1 | 372 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 69,3 | 9 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,7 | 49,6 | 6 |
| | ИТОГО за обед: | 760 | 18,5 | 25,8 | 82 | 658,2 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Салат из свеклы отварной | 45 | 0,5 | 2,7 | 3,8 | 39,6 | 54-13з |
| | Оладьи из печени со сметанным соусом 90/20 | 110 | 10,8 | 7 | 6,1 | 132,7 | 241 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,2 | 5 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,8 | 0,2 | 7,4 | 24,8 | 2 |
| | Чай с сахаром и лимоном 180/8/8 | 180 | 0,1 | 0 | 8,1 | 33,8 | 957 |
| | ИТОГО за полдник: | 370 | 13,7 | 10,1 | 35,2 | 277,1 | |
| | ВСЕГО за день: | 1675 | 43,8 | 49,1 | 195,2 | 1381,6 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| День: седьмой (вторник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 4 | 4,6 | 23,4 | 166,6 | 85 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,8 | 0,3 | 9,4 | 64,6 | 385 |
| | Бутерброд с маслом 25/5 | 30 | 2,2 | 4 | 14,5 | 94,3 | 7 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 34,6 | 1 |
| | ИТОГО за завтрак: | 445 | 9,1 | 9 | 54,7 | 360,1 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин) | 100 | 0,5 | 0 | 14,5 | 41 | |
| | Кондитерские изделия (вафли) | 15 | 0,6 | 0,8 | 9,9 | 46,5 | |
| | ИТОГО за 2 завтрак: | 115 | 1,1 | 0,8 | 24,4 | 87,5 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из квашеной капусты с луком | 50 | 0,3 | 2,2 | 0,8 | 29,3 | 33 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/35 | 235 | 4,3 | 8,9 | 13,2 | 156,9 | 73 |
| | Рыба запечённая с картофелем | 210 | 8,9 | 10,7 | 22,4 | 196,5 | 221 |
| | Кисель из фруктов | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,2 | 93,2 | 54-23хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,3 | 19,7 | 92,4 | 27 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,6 | 66,1 | 10 |
| | ИТОГО за обед: | 775 | 19 | 22,6 | 87,9 | 634,4 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Пирожок печеный с капустой | 60 | 5,6 | 7,5 | 28,1 | 181,8 | 451 |
| | Кисломолочный продукт (ряженка 2,5%) | 180 | 5,4 | 4,5 | 7,2 | 97,2 | |
| | ИТОГО за полдник: | 250 | 11 | 12 | 35,3 | 279 | |
| | ВСЕГО за день: | 1585 | 40,2 | 44,4 | 202,3 | 1361 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----|
| День: восьмой (среда) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Яйцо вареное | 52,2 | 3,9 | 4,1 | 0,3 | 56,4 | 187 |
| | Макаронные изделия отварные | 120 | 3,5 | 3,8 | 24,9 | 135,8 | 306 |
| | Овощи соленые (огурцы) | 30 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,2 | |
| | Чай с молоком | 180 | 1,6 | 0,3 | 8,5 | 58,1 | 385 |
| | Бутерброд с маслом 25/5 | 30 | 2,2 | 4 | 14,5 | 94,3 | 7 |
| | ИТОГО за завтрак: | 412,2 | 11,4 | 12,2 | 49 | 348,8 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин) | 100 | 0,5 | 0 | 14,5 | 41 | |
| | Кондитерские изделия (печенье сахарное) | 15 | 1,2 | 1,4 | 11,1 | 52,5 | |
| | ИТОГО за 2 завтрак: | 115 | 1,7 | 1,4 | 25,6 | 93,5 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Борщ со сметаной | 200 | 2 | 6,9 | 16,2 | 147 | 62 |
| | Тефтели "Ежики" в томатном соусе 80/30 | 110 | 7 | 7,8 | 8,3 | 153,6 | 267 |
| | Рагу из овощей | 150 | 2,2 | 4,3 | 11,5 | 123,1 | 344 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,1 | 0 | 14,5 | 67,1 | 372 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,6 | 66,1 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 69,3 | 9 |
| | ИТОГО за обед: | 730 | 15,8 | 19,6 | 84,9 | 626,2 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Ватрушка с творогом | 60 | 7,6 | 6,1 | 33,5 | 177,9 | 432 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 4,7 | 6 | 9,2 | 100 | |
| | ИТОГО за полдник: | 250 | 12,3 | 12,1 | 42,7 | 277,9 | |
| | ВСЕГО за день: | 1507,2 | 41,2 | 45,3 | 202,2 | 1346,4 | |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-----|
| День: девятый (четверг) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Суп молочный с пшенной крупой | 180 | 3,6 | 4,2 | 21 | 150,8 | 85 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 3,4 | 16,7 | 109,9 | 397 |
| | Бутерброд с сыром 20/10 | 30 | 3,6 | 3,2 | 9,8 | 72,6 | 4 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,8 | 0,2 | 7,4 | 24,8 | 2 |
| | ИТОГО за завтрак: | 425 | 11 | 11 | 54,9 | 358,1 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Сок натуральный | 200 | 1,1 | 0 | 20,1 | 85,3 | |
| | ИТОГО за 2 завтрак: | 200 | 1,1 | 0 | 20,1 | 85,3 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Суп "Харчо" | 200 | 1,8 | 5,2 | 16,2 | 125,8 | 101 |
| | Тефтеля мясная | 80 | 8,2 | 5,9 | 7,1 | 152,3 | 287 |
| | Капуста тушеная | 170 | 4,2 | 5,3 | 15,1 | 137 | 336 |
| | Кисель из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 23,1 | 93,2 | 380 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 69,3 | 9 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,7 | 49,6 | 6 |
| | ИТОГО за обед: | 710 | 18,6 | 16,9 | 91 | 627,2 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Запеканка из творога | 100 | 8,7 | 10,2 | 13,4 | 172,7 | 237 |
| | Соус молочный (сладкий) | 10 | 0,4 | 2 | 3,4 | 10,9 | 351 |
| | Кисломолочный продукт (кефир 2,5%) | 180 | 5,4 | 4,5 | 7,2 | 92 | |
| | ИТОГО за полдник: | 290 | 14,5 | 16,7 | 24 | 275,6 | |
| | ВСЕГО за день: | 1625 | 45,2 | 44,6 | 190 | 1346,2 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--|----------------|-------------------------|--------------|--------------|-----------------------|-------------|
| День: десятый (пятница) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 130 | 7,9 | 6,9 | 4,1 | 140 | 188 |
| | Икра кабачковая (промышленного производства) | 50 | 0,9 | 4,4 | 3,8 | 59,5 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,2 | 5 |
| | Чай с сахаром 180/8 | 180 | 0,1 | 0 | 8,4 | 33,4 | 957 |
| | Хлеб ржаной | 15 | 0,8 | 0,2 | 7,4 | 24,8 | 2 |
| | Кондитерские изделия (вафли) | 20 | 0,8 | 1 | 13,2 | 62 | |
| | ИТОГО за завтрак: | 415 | 12 | 12,7 | 46,7 | 365,9 | |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Кондитерские изделия (печенье сахарное) | 5 | 0,4 | 0,5 | 3,7 | 17,5 | 407 |
| | Сок натуральный | 180 | 1 | 0 | 18,1 | 76,8 | |
| | ИТОГО за 2 завтрак: | 185 | 1,4 | 0,5 | 21,8 | 94,3 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из свеклы отварной | 50 | 0,6 | 3 | 4,2 | 44 | 54-13з-2020 |
| | Суп картофельный с клецками | 200 | 2,2 | 6,8 | 16,1 | 102,6 | 85 |
| | Плов из птицы 130/65 | 195 | 11,6 | 13,2 | 33,8 | 297,4 | 646 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,1 | 0 | 14,5 | 67,1 | 372 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 69,3 | 9 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,7 | 49,6 | 6 |
| | ИТОГО за обед: | 705 | 18,5 | 23,5 | 98,1 | 630 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Шанежка с яблоками | 70 | 3,2 | 3,5 | 27,4 | 159,1 | 458 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 4,7 | 6 | 9,2 | 100 | |
| | ИТОГО за полдник: | 270 | 7,9 | 9,5 | 36,6 | 259,1 | |
| | ВСЕГО за день: | 1575 | 39,8 | 46,2 | 203,2 | 1349,3 | |
| | Итого за весь период: | 15911,6 | 417 | 451,6 | 1963 | 13619,8 | |
| | | | Пищевые вещества | | | Энергетическая | |
| | | | Б | Ж | У | ценность | |
| | Итого за день по СанПиН (60-75%) | | 40,5 | 45,0 | 195,7 | 1350,0 | |
| | Фактически (СРЕДНЕЕ) | 1591,2 | 41,7 | 45,2 | 196,3 | 1362,0 | |

"Цикличное меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 ""Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (завтрак 20-25%, обед 30-35%, полдник 10-15%, энергетическая ценность 60-75%). Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапшиной В.Т.-2004г, ""Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г