

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ с. Камышла
 / А.Х. Каюмова

« _____ » _____

**Примерное цикличное меню на 10 дней
 СП «Детский сад Карлыгач»
 Балыклинского филиала ГБОУ СОШ с. Камышла**

1 день (с до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша манная №79	масло слив.	5	5						
	крупа манная	40	40						
	молоко	130	130						
	сахар	5	5						
				200/5	4,52	4,07	30,57	177,0	
Чай с сахаром №392	чай	0,7	0,7						
	сахар	10	10						
				180	0,06	0,02	9,99	43,0	
Бутерброд с маслом №2	хлеб	30	30						
	масло слив.	8	8						
				30/8	3,06	9,43	18,27	170,0	
	Всего за завтрак				7,64	13,52	58,83	390,0	
Второй завтрак									
Печенье №57	Печенье	40	40						
				40	1,5	2,2	14,8	186,6	
	Всего за второй завтрак				1,5	2,2	14,8	186,6	
Обед									
Салат Агеньчык №75	масло раст.	3	3						
	лук	5	5						
	морковь	38	35						
	зел.горошек	17	17						
				60	0,84	3,64	5,41	57,44	3,35
Щи из свежей капусты со сметаной №67	сметана	5	5						
	масло раст.	5	5						
	капуста	45	40						
	томат	2	2						
	морковь	10	9						
	картофель	50	45						
	лук репчатый	10	9						
				250	1,74	4,88	9,21	105,0	18,45
Жаркое по-домашнему из вареного мяса №276	Мясо гов.	132	80						
	масло слив.	6	6						
	картофель	150	120						
	лук	12	10						
				20	22,02	6,79	19,95	289,0	8,15

Компот из сухофруктов №376	Фруктовая смесь	10	10						
	сахар	12	12						
	Лимонная к-та	0.2	0.2						
				180	0.44	0.02	27.76	113	
Хлеб №95	хлеб ржаной	30	30		12.2	1.98	10.02	52.2	
	Хлеб пшен.	30	30	60	2.37	0,3	24,15	70.8	
	Всего за обед				39,61	17,21	96,5	687,44	
<u>Полдник</u>									
Ватрушка с повидлом № 458	масло слив.	2	2						
	масло раст.	2	2						
	мука	42	42						
	ванилин	0.2	0.2						
	сахар	3.6	3.6						
	яйцо	3.6	3.6						
	дрожжи	1.2	1.2						
	повидло	25	25	80	5.09	3.40	50.42	253	
Кисель из плодово-ягод.кон. №384	Конц.киселя	24	24						
	сахар	10	10						
				180	1.36	-	29.02	116.19	
	Всего за полдник				6,45	3,40	79,44	369,19	
Итого за день:					55,2	36.33	249,57	1633.23	
Соль йодированная		4	4						

2 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
<u>Завтрак</u>									
Каша пшенная №168	пшено.	50	50						
	масло слив	5	5						
	молоко	130	130						
	сахар	5	5						
					200	5,67	5,28	32,55	208,
Чай сладкий с лимоном №393	чай	0.7	0.7						
	лимон	7	7						
	сахар	10	10						
					180	0,12	0,02	10,20	41,0
Бутерброд с повидлом №2	хлеб	30	30						
	повидло.	20	20						
	Масло слив.	5							
				30/20/5	2,71	4,28	16,38	194,0	
	Всего за завтрак				8,5	9.58	59,13	443,0	
<u>Второй завтрак</u>									
Фрукты №48	фрукты	100	100						
				100	4,2	4,8	7,05	87,0	
	Всего за второй завтрак				4,2	4,8	7,05	87,0	
<u>Обед</u>									
Салат из соленых огурцов и картофеля №71	масло раст.	4	4						
	лук	6	5						
	Огурцы сол.	20	15						
	картофель	30	26	50	0,71	2,52	5,19	53,71	
Суп с фрикадельками №83	масло раст.	3	3						
	Мясо б\к	50	50						
	томат	3	3						
	морковь	13	10						
	картофель	120	90						
	лук репчатый	12	10						
					250	6.50	5.29	15.83	135.
Сосиска отварная и соус томатный №116 Гарнир-макаронные отварные	Сосиска	55	55						
	масло раст.	2	2						
	мука	5	5						
	лук	8	7.5						
	Томат пюре	4	4						
	макаронные	52	52						
	Масло слив.	5	5		13.21	14.19	2.45	180	
					150	6,5	1,45	22,54	168.
Компот из с/фр. №376	сахар	10	10						
	сухофрукты	10	10	180	0.44	0.02	27.76	113.0	
Хлеб ржаной №95	хлеб ржаной	30	30						
	Хлеб белый	30	30	60	2,94	0,6	27,6	123,5	

	Всего за обед				3,03	24,07	101,37	773,21	
Полдник									
Омлет натуральный №215	масло слив.	5	5						
	молоко	23	23						
	яйцо	60	60						
				80\5\20	5,75	5,21	18,84	206	
Хлеб	Хлеб белый	25	25						
				25	3,08	1,2	19,6		
								69,0	
Чай с сахаром №392	чай	0,7	0,7						
	сахар	10	10	180	-	-	14,19	43,0	
	Всего за полдник				8,83	6,42	52,63	318,0	
ИТОГО за день: Соль йодированная									
					24,56	44,87	220,65	1621,21	

3 день (с 3 до 7лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во Продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
<u>Завтрак</u>									
Суп молочный вермишелевый	масло слив.	5	5						
	молоко	130	130						
	вермишель	20	20						
	сахар	5	5	200\5	5,5	8,77	29,27	223	
Чай с сахаром №392	сахар	10	10						
	чай	0,7	0,7						
				180	5,23	4,99	21,58	41,0	
Бутерброд с маслом и сыром №7	масло слив.	5	5						
	сыр	21	20						
	хлеб	30	30						
				30/5/20	7,7	15,33	18,27	199,0	
	Всего за завтрак				18,43	29,09	69,12	463.	
<u>Второй завтрак</u>									
Напит.шиповн. №398	шиповник	18	18						
	сахар	10	10	180	0,61	0,25	18,67	78,19	90
	Всего за второй завтрак				0,61	0,25	18,67	78,19	
<u>Обед</u>									
Салат картофельный со свеклой №87	масло раст.	3	3						
	картофель	35	30						
	лук	6	5						
	свекла	20	16						
				60	0,72	2,02	3,35	70,52	
Домашняя лапша на к\бульоне №118	говядина	30	18						
	масло раст.	4	4						
	яйцо	4	1\10						
	мука	16	16						
	картофель	100	85						
	лук репчат	5	4.2						
	морковь	5	4.2						
				250	2.64	0.57	1.78	102	
Суфле мясное №279 соус томатный . Гарнир- Гречка припущенная №313	мясо	104	77						
	масло слив.	4	4						
	масло раст.	1.2	1.2						
	яйца	9	1\4						
	рис	4.5	4.5						
				70\5	13.61	9.96	14.61	203	
	гречка	45	45						
	Масло сл.	6	6						
			150	8.59	6.09	38.64	243		
Напиток из сухих фруктов №376	сахар	10	10						
	сухофрукты	10	10						
				180	0.44	0.02	27,76	113.	
Хлеб №95	хлеб ржаной	30	30						
	Хлеб белый	30	30	60	1,96	0,4	18,4	123,5	
	Всего за обед				27,96	19,06	67,82	855,02	

Полдник										
Булочка творожная.№483	Масло раст.	3	3							
	Масло слив	2	2							
	мука	48.5	48.5							
	молоко	13.8	13.8							
	дрожжи	1.2	1.2							
	яйцо	8.8	8.8							
	творог	21	21							
	сахар	4	4							
					80	10.46	4.8	39.6	245	
Чай с сахаром№394	чай	0.07	0.07							
	сахар	10	10							
	молоко	90	90							
				180	4.31	4.81	18.08	89.0		
						-	-			
	Всего за полдник				14.77	9,61	63,51	286.0		
ИТОГО за день:					58,8	59,62	219,12	1730.2		
Соль йодированная		4	4							

4 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда,	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша пшеничная №168	масло слив.	5	5						
	молоко	130	130						
	Крупа пшен.	50	50						
	сахар	5	5						
				200\5	5,43	4,23	33,38	233	
Чай сладкий с лимоном №393	чай	0.7	0.7						
	сахар	10	10						
	лимон	7	7						
				180	4,31	4,81	18,08	41,0	2.8
Бутерброд маслом №1	масло слив.	8	8						
	хлеб	30	30						
				30\5	3,06	9,43	18,27	170	
	Всего за завтрак				12,8	18,47	69,73	444,0	
Второй завтрак									
Печенье №57	печенье	40	40						
				40	1,5	2,2	14,8	186,6	
	Всего за второй завтрак			40	1,5	2,2	14,8	186,6	
Обед									
Салат морковный №75	масло раст.	3	3						
	морковь	60	57						
	сахар	1.5	1.5	60	0,43	2,61	3,94	55,95	
Борщ со сметаной №236	мясо	67	67						
	масло раст.	5	5						
	морковь	16	13						
	картофель	60	42,5						
	Лук репч	10	8						
	Томат.свекла	5\40	5\35	250\5	1.81	4.91	12.74	102.5	
	капуста	30	25						
метана	5	5							
Плов из мяса №304	Мясо	154	114						
	масло слив.	8	8						
	масло раст.	3	3						
	морковь	16	13						
	рис	46	46						
	лук репчатый	11	9						
				200	19.33	16.19	33.99	359	0.96
Компот из сухих фруктов №376	сахар	10	10						
	сухофрукты	10	10						
				180	0.44	0.02	27.76	113	
Хлеб №95	хлеб ржаной	30	30						
	Хлеб белый	30	30	60	1,96	0,4	18,4	123,5	

	Всего за обед				23,97	26,33	96,83	753,95	
Полдник									
Вермишель с морковью и маслом №206	масло слив.	5	5						
	макаронны	60	60						
	морковь	22	20						
	Масло слив	5	5						
				200\5	11.17	10.28	31.78	264.	0.14
	хлеб	25	25						
				25	1.94	0.4	18.4	55.0	
Чай сладкий №392	чай	0,7	0,7						
	сахар	10	10	180	5,04	5,76	8,46	43,0	
	Всего за полдник				18,68	16,44	58,64	362,0	
	ИТОГО за день:				55,45	63,47	184,8	1747,0	
Соль йодированная		4	4						

5 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша рисовая №168	масло слив.	5	5						
	молоко	130	130						
	рис	44	44						
	сахар	5	5						
				200	3,09	4,07	32,09	197,	
Чай с сахаром №99									
	чай	0.7	0.7						
	сахар	10	10						
				180			15,77	41,0	2.65
Бутерброд с маслом №1	хлеб	30	30						
	масло	8	8						
				30\5\12	2,35	4,5	14,76	170,	
	Всего за завтрак				5,44	8,57	62,62	408,0	
Второй завтрак									
печенье	печенье	40	40						
				40	4,2	4,8	7,05	186,6	
	Всего за второй завтрак			40	1,5	2.2	14,8	186,6	
Обед									
Салат свекольный №33	масло раст.	3,5	3,5						
	свекла	73	57						
				60	0,85	3,65	5,19	56,34	5.7
Суп – гороховый на к\б №81	мука	17	15						
	масло раст.	5	5						
	горох	20.1	20						
	картофель	83	50						
	мясо	20	20						
	лук репчатый	10	10						
	морковь	17	12.5	250	4,38	4,32	16,32	135,	
Рыбные биточки \котлеты\ №255 соус томатный Гарнир —Картофельное пюре	Рыба(филе)	70	64,6						
	молоко	17	17						
	масло раст.	4	4						
	Хлеб пшен.	12	12						
	Томат пюре	5	5						
	мука	5	5	70\30	10,09	3,26	6,79	97,0	
	молоко	18	16						
	Слив.масло	5	5						
	картофель	193	109	150	3,06	4,8	20,43	138	
Напиток из с/фр. №376	сахар	10	10						
	сухофрукты	10	10						
				180	0,44	0,02	27,76	113	
Хлеб ржаной.№95	хлеб ржаной	30	30						
	Хлеб белый	30	30	60	1,96	0,4	18,4	123,5	

	Всего за обед				20,78	16,45	94,89	662,84	
Полдник									
Сосиска в тесте №454	масло слив.	4	4						
	масло раст.	2	2						
	мука	40	40						
	сосиска	30	30						
	яйцо	1/12	5						
	сахар	3	3						
	дрожжи	1.3	1.3						
				80	10.45	6.74	27.21	222.0	
Кофейный напиток №395	сахар	10	10						
	Кофейн. нап	3	3						
	молоко	90	90	180	2.85	2.41	14,36	91	
	Всего за полдник				13,3	9,15	41,57	313,	
ИТОГО за день:					42,84	41,0	190,32	1670,44	
Соль йодированная		4	4						

	Хлеб белый	30	30						
Хлеб №95	хлеб ржаной	30	30						
				60	2,47	0,5	23,8	123,5	
	Всего за обед				25,20	20,76	83,94	739,21	
Полдник									
Булочка молочная №479	масло слив.								
	мука	70	70						
	сахар	3	3						
	яйцо	1\14	3						
	молоко	32	32						
	дрожжи	1	1						
	Масло раст.	2	2						
				80	7.42	1.58	41.7	241.0	
Чай с молоком №394	сахар	10	10						
	чай	0.7	0.7						
	молоко	90	90	180	2.67	2.34	14,31	89,0	1.20
	Всего за полдник				9,02	3,92	56,01	300,0	
ИТОГО за день:					43,07	44,01	220,61	1600.4	
Соль йодированная		4	4						

7 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша пшеничная №168	пшено.	50	50						
	масло слив	5	5						
	молоко	130	130						
	сахар	5	5						
					200	5,67	5,28	32,55	208,
Чай с сахаром №392	чай	0.7	0.7						
	сахар	10	10						
				180	0,45	0,45	11,37	41,0	
Бутерброд с маслом №1	масло слив.	8	8						
	хлеб	30	30						
				30/8	3,06	9,43	18,27	170,	
	Всего за завтрак				9,18	15,16	62,19	419,	
Второй завтрак									
	40	40	40						
печенье				40	4,2	4,8	7,05	186,6	
	Всего за второй завтрак				4,2	4,8	7,05	186,6	
Обед									
Витаминный.№70	морковь	22	20						
	капуста	40	35						
	Масло раст.	3	3						
	сахар	2	2						
				60	0,72	2,02	3,35	54,56	
Рассольник со сметаной.№76	картофель	107	75						
	масло раст.	4	4						
	лук репчатый	12	10						
	морковь	5	4						
	перловка	6	5						
	Огурцы сол.	16	13	250	1,68	4,09	13,27	103,13	
Ленивые голубцы из курицы с томатным соусом №298	курица	160	70						
	рис	8	8						
	масло слив	4	4						
	томат	6	6						
	яйцо	1/8	5						
	мука	3	3						
	лук	16	13						
	кпуста	121	96	200	14,12	9,04	20,26	219	
Компот из сухофруктов №376	сухофркты	10	10						
	сахар	10	10	180	0,44	0,22	27.76	113	
Хлеб.№95	Хлеб пш.	30	30						
	Хлеб рж.	30	30						
				60	2,47	0,5	23.8	123.5	
	Всего за обед				25,64	26,45	83,92	613,19	

Полдник									
Оладьи с маслом	масло слив.	3	3						
	сахар	5	5						
	яйцо	3	3						
	мука	34	34						
	дрожжи	1	1						
	Масло раст	2	2						
				100	11,3	17,65	41,89	285	0.30
Чай с сахаром	чай	0.7	0.7						
	сахар	10	10						
				180	-	-	11,83	41,0	
	Всего за полдник				11,3	17,65	53,72	326.0	
ИТОГО за день:					55,3	60,61	211,87	1505,79	
Соль йодированная		4	4						

8 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда,	Б	Ж	У	ККАЛ	ВитС
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша ячневая №168	масло слив.	5	5						
	молоко	130	130						
	ячневая	44	44						
	сахар	5	5						
				200\5	4,39	4,20	28,30	189,	
Чай с сахаром №97	сахар	10	10						
	чай	0,7	0,7						
				180			16,38	41,0	
Бутерброд маслом №1	масло слив.	8	8						
	хлеб	30	30						
				30/5	3,06	9,43	18,27	170,	
	Всего за завтрак				7. 45	13,63	62,95	400,0	
Второй завтрак									
Печенье № 57	печенье	40	40						
				40	1,5	2,2	14,8	186.6	
	Всего за второй завтрак				1,5	2,2	14,8	186,6	
Обед									
Салат розовый №73	морковь	18	15						
	масло раст.	2.5	2.5						
	свекла	40	35						
	лук	6	5	60	0,66	2,02	4,0	61,6	
Суп- клецки на мясном бульоне №82	яйцо	1\8	5						
	масло раст.	5	5						
	мука	14	14						
	картофель	80	60						
	морковь	12	10						
	лук репчат	12	10						
	сметана	5	5						
	мясо	25	25	250\5	2,68	2,83	17,14	104,7	
Рыбные биточки №255 Гарнир-гречка припущенная	рыба	92	70						
	Масло раст.	3	3						
	рис	8	8						
	яйца	4	4						
	хлеб	12	12	70	10.09	3.26	6.79	97.0	
	гречка	45	45						
	Масло слив.	5	5	150	8.59	6.09	38.64	243,	
Напиток сухофруктов №376									
	сухофрукты	10	10						
	сахар	10	10	180	0,44	0.02	27.76	113,0	
Хлеб №95	хлеб ржаной	30	30						
	Хлеб белый	30	30	60	1,96	0,4	18,4	123,5	

	Всего за обед				24,42	23,29	66,43	736.8	
Полдник									
Булочка Веснушка №473									
	масло раст.	5	5						
	изюм	5	5						
	яйцо	1\8	4.35						
	Масло слив	2	2						
	мука	50	50						
	дрожжи	1	1						
				80	6.24	4.89	43.08	241.6	
Кофейный напиток №395	Кофейный напиток	3	3						
	сахар	10	10						
				180	2.85	2.41	14,36	91	
	Всего за полдник				9,90	7,30	57,44	332,60	
ИТОГО за день:					53,09	61,62	191,67	1662,0	
Соль йодированная		4	4						

9 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	ВитС
		брутто	нетто						
<u>Завтрак</u>									
Каша \Дружба\ №29	масло слив.	5	5						
	молоко	130	130						
	пшено	25	25						
	сахар	5	5						
	рис	25	25	200\5	5,5	8,77	29,27	213,0	
Чай с сахаром №392	чай	0.7	0,7						
	сахар	10	10						
				180			17,99	41,0	
Бутерброд с повидлом №2	повидло	20	20						
	хлеб	30	30						
				30/20	2,94	4,64	16,38	184,	
	Всего за завтрак				8,44	13,41	63.64	438,0	
<u>Второй завтрак</u>									
Фрукты свежие №48	фрукты	100	100						
				100	4,2	4,8	7,05	87,0	
	Всего за второй завтрак				4,2	4,8	7,05	87,0	
<u>Обед</u>									
Салат Винегрет овощной №45	масло раст.	3	3						
	Морковь	12	9						
	лук	11	9						
	картофель	60	60						
	Огурцы сол.	15	12						
				60	1,38	6,18	8,4	63,4	
Суп крестьянский со сметаной и пшенной крупой №65		20	18,9						
	масло раст.	3	3						
	пшено	10	10						
	картофель	60	38						
	лук репчат.	12	10						
	морковь	12	10						
	сметана	5	5						
				250\5	2,31	7,73	15,42	140,58	
Мясная котлета № 282	мясо	98	70						
	масло слив.	4	4						
	масло раст.	3	3						
	молоко	15	15						
	хлеб	12	12						
					75\30	11.92	8.80	11.64	173
Гарнир-гороховое пюре	горох	50	50						
	Масло слив.	5	5						
				150	3.16	4.66	31.8	210.0	

Напиток из с/фр №376	сахар	10	10						
	сухофрукты	10	10						
				180	0,44	0.02	27,76	113	
Хлеб №95	хлеб ржаной	30	30						
	Хлеб белый	30	30	60	1,96	0,4	18,4	123,5	
	Всего за обед				21,14	14,47	113,42	823,48	
Полдник									
Яйца вареные №213 Бутерброд с маслом №1	Яйцо	1шт	40						
				1шт	5.08	4.60	0.28	63	
	хлеб	30	30						
	Масло слив.	8	8	30\8	3.06	9.43	18.27	170.	
Чай с сахаром №395	сахар	10	10						
	чай	0.7	0.7						
				180			11,88	41,0	
	Всего за полдник				8,14	14,11	30,43	274,	
ИТОГО за день:					49,83	55,61	216,02	1622,48	
Соль йодированная		4	4						

10 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда,	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша овсяная №168	масло слив.	5	5						
	молоко	130	130						
	овсянка	44	44						
	сахар	5	5						
				200\5	5,39	6,38	27,13	187,0	
Чай с сахаром №392	чай	0.7	0,7						
	сахар	5	5						
				180			22,73	41,0	
Бутерброд с маслом №1	масло слив.	8	8						
	хлеб	30	30						
				30\8	3,06	9,43	18,27	170,	
	Всего за завтрак				8,45	15,81	68,13	398,0	
Второй завтрак									
Печенье №57	40	40							
				40	0,45	0,4	21,0	186,6	
	Всего за второй завтрак				0,45	0,4	21,0	186,6	
Обед									
Салат витаминный №68	масло раст.	2.5	2.5						
	сахар	2	2						
	морковь	20	15						
	Капуста св.	45	35	50	0,57	2,24	4,15	53,58	
Суп вермишелевый №233	картофель	80	55						
	вермишель	22	22						
	лук	12	10						
	морковь	12	10						
	Масло раст.	5	5						
				250	2,68	2,83	17,14	104,7	8.25
Гарнир- рис отварной с№315	рис	43.5	43.5						
	Масло слив.	6	6						
				150	3.64	5.37	36.67	210.	
Тефтели \биточки\ куриные №282 с томатным соусом	курица	160	70						
	рис	6	6						
	масло раст.	3	3						
	хлеб	13	13						
	Масло слив.	4	4						
	яйцо	1\6	7						
	Томат	5	5	70\30	11.8	11.6	3.2	164.0	
Компот из									

сухих фруктов.№376	Сух.фрукты	10	10						
	сахар	10	10	180	0,44	0,02	27,76	113,0	
Хлеб №95	хлеб ржаной	30	30						
	Хлеб белый	30	30	60	2,45	0,5	23,0	123,5	
	Всего за обед				21,58	22,56	111,92	768.78	
Полдник	Масло раст.	2	2						
Блинчики с маслом	мука	34	34						
	Масло слив.	3	3						
	яйцо	3	3						
	дрожжи	1	1						
	сахар	5	5	100	4,39	8,43	46,48	281,0	
Кофейный напиток № 395									
	сахар	10	10						
	Кофейный н	3	3						
				180	2,85	2,41	14,36	91,	
	Всего за полдник				7,24	11,58	60,84	372,0	
Итого за день:					37,72	50,35	262,	1725,38	
Соль йодированная		4	4						