

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Смолевская основная школа  
Ухоловского муниципального района Рязанской области.  
ул. Молодежная, д.13, с. Смолевка, Ухоловский район, Рязанская область, 391930  
Тел. (49154)5-52-49, E-mail:smolshkola2010@yandex.ru  
ОКПО 24307447, ОГРН 1026200740697, ИНН/КПП 6222002578/622201001

Утверждаю:  
Директор школы \_\_\_\_\_ Г.А.Жижина

Приказ от 23.08.2024 г. №88/3

## **ЦИКЛИЧНОЕ ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

### **для детей дошкольной группы 2024-2025 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 1- понедельник</b>							
Завтрак	- каша манная молочная	200	5,801	7,584	24,184	182,114	
	- бутерброд с маслом	30/9	2,325	7,695	14,082	131,355	
	- чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,017	43,826	
Суммарный объём блюд		439	8,246	15,309	50,283	357,295	
Обед	- Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	200	4,68	4,8	6,87	94,49	
	- каша гречневая рассыпчатая	150	8,751	5,486	43,067	246,809	
	- котлета мясная	70	2,884	10,172	5,400	163,34	
	- компот из сухофруктов	200	0,44	0	23,8	90	
	- хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	
Суммарный объём блюд		670	20,055	21,058	96,237	677,339	
Полдник	- какао с молоком	190	4,495	4,850	18,175	129,759	
	- печенье	25	1,875	2,95	18,725	104,275	
Суммарный объём блюд		215	6,37	7,8	36,9	234,034	
Ужин	- картофель отварной с луком с растительным маслом	200	1,9	6,9	14,5	128,2	
	-хлеб пшеничный	50	1,9	0,225	11,625	53,4	
	- чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,017	43,826	
Суммарный объём блюд		450	3,92	7,155	38,142	225,426	
Итого за первый день				38,591	51,322	221,562	1494,094

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>День 2- вторник</b>						
Завтрак	- суп молочный вермишелевый	200	5,454	7,363	22,124	173,471
	- бутерброд с маслом	30/9	2,325	7,695	14,082	131,355
	- чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,017	43,826
Суммарный объём блюд		439	7,899	15,088	48,223	348,652
Обед	- суп картофельный с курицей	200	2,04	2,847	15,671	92,54
	- голубцы ленивые с мясом	160	10,965	10,98	14,01	199,8
	- компот из сухофруктов	200	0,44	0	23,8	90
	- хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
Суммарный объём блюд		610	16,745	14,427	70,581	465,04
Полдник	- кофейный напиток с молоком	190	4,483	4,928	17,875	129,285
	- печенье	25	1,875	2,95	18,725	104,275
Суммарный объём блюд		215	6,358	7,878	36,6	233,56
Ужин	- каша гречневая рассыпчатая с молоком	190	6,909	8,196	24,047	189,087
	-хлеб пшеничный	50	1,9	0,225	11,625	53,4
	- чай с сахаром с лимоном	200	0,12	0,03	12,017	45,826
Суммарный объём блюд		440	8,929	8,451	47,689	288,313
Итого за первый день			39,931	45,844	203,093	1335,565

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 3- среда</b>							
Завтрак	- каша пшённая молочная	200	6,18	8,146	24,899	191,353	
	- бутерброд с маслом	30/9	2,325	7,695	14,082	131,355	
	- чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,017	43,826	
Суммарный объём блюд		439	8,625	15,871	50,998	366,534	
Обед	- Борщ с курицей	200	9,9	7,23	13,73	160	
	- макаронные изделия со сливочным маслом	150	5,066	5,482	33,319	194,547	
	- котлета рыбная	80	7,8	6,35	28,3	114	
	- компот из сухофруктов	200	0,44	0	23,8	90	
	- хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7	
Суммарный объём блюд		680	26,506	19,662	116,249	641,247	
Полдник	- кисель фруктовый	180	0,198	0,065	21,546	82,204	
	- печенье	25	1,875	2,95	18,725	104,275	
Суммарный объём блюд		205	2,073	3,015	40,271	186,479	
Ужин	- овощное рагу	200	8,387	8,119	28,766	214,466	
	-хлеб пшеничный	50	1,9	0,225	11,625	53,4	
	- чай с сахаром с лимоном	200	0,12	0,03	12,017	45,826	
Суммарный объём блюд		450	10,407	8,374	52,408	313,692	
Итого за первый день				47,611	46,922	259,926	1507,952

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>День 4- четверг</b>						
Завтрак	- каша рисовая молочная	200	3,1	4,6	25,1	152,7
	- бутерброд с маслом	30/9	2,325	7,695	14,082	131,355
	- чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,017	43,826
Суммарный объём блюд		439	5,545	12,325	51,199	327,881
Обед	- суп с макаронными изделиями , с курицей	200	4,3	3,9	17,51	105,6
	- капуста тушённая с мясом	150	5,3	8,7	5,7	122,7
	- компот из сухофруктов	200	0,44	0	23,8	90
	- хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
Суммарный объём блюд		600	13,34	13,2	64,11	401
Полдник	- какао с молоком	190	4,495	4,850	18,175	129,759
	- печенье	25	1,875	2,95	18,725	104,275
Суммарный объём блюд		215	6,37	7,8	36,9	234,034
Ужин	- омлет натуральный	190	9,095	12,625	2,81	160,515
	- огурец	50	0	0	11,2	45
	-хлеб пшеничный	50	1,9	0,225	11,625	53,4
	- чай с сахаром с лимоном	200	0,12	0,03	12,017	45,826
Суммарный объём блюд		490	11,115	12,88	37,652	304,741
Итого за первый день			36,37	46,205	189,861	1267,656

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>День 5 - пятница</b>						
Завтрак	- каша геркулесовая молочная	200	5,748	8,563	22,831	185,638
	- бутерброд с маслом	30/9	2,325	7,695	14,082	131,355
	- чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,017	43,826
Суммарный объём блюд		439	8,193	16,288	48,93	360,819
Обед	- суп гороховый с курицей	200	10,782	4,207	27,286	183,32
	- картофельное пюре	160	10,965	10,98	14,01	199,8
	- рыба тушённая с овощами	80	6,3	8	6,4	120,8
	- компот из сухофруктов	200	0,44	0	23,8	90
	- хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
Суммарный объём блюд		690	31,787	23,787	88,596	676,62
Полдник	- кофейный напиток с молоком	190	4,483	4,928	17,875	129,285
	- печенье	25	1,875	2,95	18,725	104,275
Суммарный объём блюд		215	6,358	7,878	36,6	233,56
Ужин	- макаронные изделия со сливочным маслом	150	5,066	5,482	33,319	194,547
	-хлеб пшеничный	50	1,9	0,225	11,625	53,4
	- чай с сахаром с лимоном	200	0,12	0,03	12,017	45,826
Суммарный объём блюд		400	7,086	5,737	56,961	293,773
Итого за первый день			53,424	53,69	231,087	1564,772

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>День 6 - понедельник</b>						
Завтрак	- суп молочный вермишелевый	200	5,454	7,363	22,124	173,471
	- бутерброд с маслом	30/9	2,325	7,695	14,082	131,355
	- чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,017	43,826
Суммарный объём блюд		439	7,899	15,088	48,223	348,652
Обед	- суп рисовый с фрикадельками	200	5,7	6,6	9,6	120
	- овощи тушённые с мясом (курица)	160	4,8	3,4	5,3	120,3
	- компот из сухофруктов	200	0,44	0	23,8	90
	- хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
Суммарный объём блюд		610	14,25	10,6	55,8	413
Полдник	- какао с молоком	190	4,495	4,850	18,175	129,759
	- печенье	25	1,875	2,95	18,725	104,275
Суммарный объём блюд		215	6,37	7,8	36,9	234,034
Ужин	- каша гречневая рассыпчатая с молоком	190	6,909	8,196	24,047	189,087
	-хлеб пшеничный	50	1,9	0,225	11,625	53,4
	- чай с сахаром с лимоном	200	0,12	0,03	12,017	45,826
Суммарный объём блюд		440	8,929	8,451	47,689	288,313
Итого за первый день			37,448	41,939	188,612	1283,999

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>День 7 - вторник</b>						
Завтрак	- каша пшённая молочная	200	6,18	8,146	24,899	191,353
	- бутерброд с маслом	30/9	2,325	7,695	14,082	131,355
	- кофейный напиток с молоком	200	4,483	4,928	17,875	129,285
Суммарный объём блюд		439	12,988	20,769	56,856	451,993
Обед	- Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	200	4,68	4,8	6,87	94,49
	- картофельное пюре	160	10,965	10,98	14,01	199,8
	- котлета мясная	80	2,884	10,172	5,400	163,34
	- огурец	50	0	0	11,2	45
	- компот из сухофруктов	200	0,44	0,6	23,8	90
	- хлеб ржаной	50	3,3		17,1	82,7
Суммарный объём блюд		690	22,269	26,552	78,38	675,33
Полдник	- ряженка	180	2,9	2,5	4,2	108
	- творожный сырник	130	12,8	12,38	40,64	448
Суммарный объём блюд		310	15,7	14,88	42,84	556
Ужин	- омлет натуральный	190	9,095	12,625	2,81	160,515
	- огурец	50	0	0	11,2	45
	-хлеб пшеничный	50	1,9	0,225	11,625	53,4
	- чай с сахаром с лимоном	200	0,12	0,03	12,017	45,826
Суммарный объём блюд		450	11,115	12,88	37,652	304,741
Итого за первый день			62,072	75,081	215,728	1988,064

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>День 8 - среда</b>						
Завтрак	- каша «Дружба» молочная	200	6,21	7,73	22,73	201
	- бутерброд с маслом с сыром	30/9/11	4,971	10,115	14,107	164,557
	- чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,017	43,826
Суммарный объём блюд		452	11,301	17,875	48,854	409,383
Обед	- суп уха из рыбных консервов	200	5,8	8,7	7,9	131,5
	- плов с курицей	200	15,9	28,4	43	486,9
	- компот из сухофруктов	200	0,44	0	23,8	90
	- хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
Суммарный объём блюд		650	25,44	37,7	91,8	791,1
Полдник	- кисель	180	0,198	0,065	21,546	82,204
	- творожный сырник	130	12,8	12,38	40,64	448
Суммарный объём блюд		310	12,998	12,445	62,186	530,204
Ужин	- каша гречневая рассыпчатая с молоком	190	6,909	8,196	24,047	189,087
	-хлеб пшеничный	50	1,9	0,225	11,625	53,4
	- чай с сахаром с лимоном	200	0,12	0,03	12,017	45,826
Суммарный объём блюд		440	8,929	8,451	47,689	288,313
Итого за первый день			58,668	76,471	250,529	2019

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>День 9 - четверг</b>						
Завтрак	- каша манная молочная	200	5,801	7,584	24,184	182,114
	- бутерброд с маслом с сыром	30/9/11	4,971	10,115	14,107	164,557
	- чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,017	43,826
Суммарный объем блюд		452	10,892	17,729	50,308	390,497
Обед	- Борщ с курицей	200	9,9	7,23	13,73	160
	- каша гречневая рассыпчатая	150	8,751	5,486	43,067	246,809
	- биточки мясные	70	2,884	10,172	5,400	163,34
	- компот из сухофруктов	200	0,44	0	23,8	90
	- хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	82,7
Суммарный объем блюд		670	25,275	23,488	103,097	742,849
Полдник	- кофейный напиток с молоком	180	4,483	4,928	17,875	129,285
	- творожный сырник	130	12,8	12,38	40,64	448
Суммарный объем блюд		310	17,283	17,308	58,515	577,285
Ужин	- картофель отварной с луком с растительным маслом	190	6,909	8,196	24,047	189,087
	- салат «Витаминный»	60	0,853	4,079	5,425	60,443
	-хлеб пшеничный	50	1,9	0,225	11,625	53,4
	- чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,017	45,826
	Суммарный объем блюд		500	9,782	12,53	53,114
Итого за первый день			63,232	71,055	265,034	2059,387

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 10 - пятница</b>							
Завтрак	- каша геркулесовая молочная	200	5,748	8,563	22,831	185,638	
	- бутерброд с маслом с сыром	30/9/11	4,971	10,115	14,107	164,557	
	- какао на молоке	200	4,495	4,850	18,175	129,759	
Суммарный объём блюд		452	15,214	23,528	55,113	479,954	
Обед	- суп овощной с курицей	200	9,9	7,23	13,73	160	
	- макаронные изделия со сливочным маслом	150	5,066	5,482	33,319	194,547	
		80	6,3	8	6,4	120,8	
	- тушённая рыба с овощами	200	0,44	0	23,8	90	
	- компот из сухофруктов	50	3,3	0,6	17,1	82,7	
Суммарный объём блюд		680	25,006	21,312	94,349	648,047	
Полдник	- кефир	180	5,22	7,20	4,5	95,4	
	- печенье	25	1,875	2,95	18,725	104,275	
Суммарный объём блюд		105	7,095	10,15	23,225	199,675	
Ужин	- капуста тушённая	200	4,938	7,314	17,077	149,466	
	-хлеб пшеничный	50	1,9	0,225	11,625	53,4	
	- чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,017	45,826	
Суммарный объём блюд		450	6,958	7,569	40,719	248,692	
Итого за первый день				54,273	62,499	213,406	1576,368

