

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Кулыги  
Вятскополянского района Кировской области

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МКОУ СОШ с. Кулыги

№ 96 от 20 октября 2023 года

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для организации питания детей, посещающих дошкольную группу  
в возрасте от 3 до 7 лет, составленное в соответствии с физиологическими  
нормами потребления продуктов питания на осенне-зимний период  
2023-2024 учебного года

**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием МКОУ СОШ с. Кульги, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.**

	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг				Минеральные вещества, мкг	
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe	Mg	P	I	F
<b>1 день</b>																
<b>Завтрак 1</b>																
Сб.2011	5/4	каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	5,3	5,1	27,5	178	0,06	0,11	0,42	93,65	0,39	5	18	0	0
Сб.2021	300	чай с сахаром	200/10	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0
Сб.2021	1/13	хлеб с м/с	40/10	3,9	7,7	23,5	181	0	0,01	0	2,4	0,02	41,5	130	0	2,8
				<b>9,4</b>	<b>12,8</b>	<b>60,1</b>	<b>395</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>0,42</b>	<b>2,4</b>	<b>0,44</b>	<b>50,3</b>	<b>155,2</b>	<b>0</b>	<b>2,8</b>
<b>Завтрак 2</b>																
		фрукт	100	0,43	0	5,86	78	0,03	0,04	6,75	5,4	0,405	42	28	0,05	2,2
<b>Обед</b>																
Сб.2011	№ 6/2	щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,6	2,6	6,6	56	0,04	0,04	11,15	34,8	0,58	6,6	155	76	74
Сб.2011	43/3	макароны отварные с маслом	150/5	5,3	3,8	32,4	188	0,06	0,02	0	12,82	0,74	7,2	41	21	12
Сб.2004	487	мясо кур отварное	80	7,36	5,92	0,48	120	0,05	0,01	1,44	12,8	1,2	67	132	17	119
Сб.2021	54-3з -2020	помидоры свежие порционно	50	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	15	8,4	0,54	12	16	1,2	12
Сб.2011	№ 6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32	2,1	4,3	0	0
		хлеб местный	60	1,65	0,3	8,35	133	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
				<b>17,1</b>	<b>12,75</b>	<b>66,09</b>	<b>581,8</b>	<b>0,27</b>	<b>0,14</b>	<b>77,75</b>	<b>94,9</b>	<b>4,24</b>	<b>151,9</b>	<b>542,3</b>	<b>118,4</b>	<b>241</b>
<b>Полдник</b>																
Сб.2021	302	чай с сахаром и с лимоном	200/10/7	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0,7
		кондитерское изделие	40	4,4	5,6	33,3	190	0,06	0,05	0,42	25,12	0,86	20	90	0	0
				<b>4,6</b>	<b>5,6</b>	<b>42,6</b>	<b>228</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>1,54</b>	<b>27,85</b>	<b>0,92</b>	<b>24,6</b>	<b>98,5</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>
		Итого за день		<b>31,53</b>	<b>31,15</b>	<b>174,65</b>	<b>1282,8</b>	<b>0,42</b>	<b>0,35</b>	<b>86,46</b>	<b>130,55</b>	<b>6,005</b>	<b>234,6</b>	<b>824</b>	<b>118,45</b>	<b>246,7</b>
		среднедневная сбалансированность		<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>4</b>										
<b>2 день</b>																
<b>Завтрак 1</b>																

С6.2011	№21/2	суп молочный с лапшой	200	3,44	3,67	11,96	95	0,04	0,1	0,42	88,55	0,26	97	61,2	31	23	
С6.2021	302	чай с сахаром и с лимоном	200/10/7	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0,7	
		хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48	41	120	0	0	
				<b>6,64</b>	<b>4,83</b>	<b>41,82</b>	<b>237,8</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>1,54</b>	<b>98,88</b>	<b>0,8</b>	<b>101,6</b>	<b>69,7</b>	<b>31</b>	<b>23,7</b>	
<b>Обед</b>																	
С6.2011	№ 16/2	суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	16,3	117	0,13	0,08	13,6	64,4	1,6	77	202	77	103	
С6.2011	167	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,2	34,7	223	0,18	0,1	0	12,9	4,1	120	181	22	16	
С6.2021	54-25м-2020	курица тушенная с морковью	80	11,28	4,56	3,52	101,12	0,03	0,04	1,04	18,4	0,8	55	112	35	95	
		хлеб местный	60	1,65	0,3	8,35	133	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24	
С6.2021	300	чай с сахаром	200/10	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0	
С6.2011	№ 3/2	салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,81	3,31	5,37	54,1	0,01	0,02	20,21	23,16	0,29	15	30	11	13	
				<b>25,04</b>	<b>17,77</b>	<b>71,97</b>	<b>664,22</b>	<b>0,41</b>	<b>0,27</b>	<b>14,64</b>	<b>130,72</b>	<b>8,26</b>	<b>324</b>	<b>719</b>	<b>148,2</b>	<b>251</b>	
<b>Полдник</b>																	
С6.2021	301	чай с молоком	200/10/50	1,6	1,5	11,3	62	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07	9,9	4,6	4,5	10	
		кондитерское изделие	40	4,4	5,6	33,3	190	0,06	0,05	0,42	25,12	0,86	20	90	0	0	
		итого за полдник		<b>6</b>	<b>7,1</b>	<b>44,6</b>	<b>252</b>	<b>0,07</b>	<b>0,11</b>	<b>0,68</b>	<b>78,18</b>	<b>0,93</b>	<b>29,9</b>	<b>94,6</b>	<b>4,5</b>	<b>10</b>	
		Итого за день		<b>37,68</b>	<b>29,70</b>	<b>158,39</b>	<b>1154,02</b>	<b>0,56</b>	<b>0,49</b>	<b>16,86</b>	<b>307,78</b>	<b>9,99</b>	<b>455,50</b>	<b>883,30</b>	<b>183,70</b>	<b>284,70</b>	
		среднедневная сбалансированность		<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>4</b>											
<b>3 день</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
С6.2011	11/4	каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	6,5	6	31,2	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05	37	140	39	26	
С6.2021	300	чай с сахаром	200/10	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0	
		хлеб с м/с	40/10	3,9	7,7	23,5	181	0	0,01	0	2,4	0,02	41,5	130	0	2,8	
				<b>10,6</b>	<b>13,7</b>	<b>63,8</b>	<b>423</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>100,19</b>	<b>1,1</b>	<b>82,3</b>	<b>277,2</b>	<b>39</b>	<b>28,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>																	
		сок натуральный	200	0,5	0,1	10,1	92	0,7	0,6	2	7	1,4	4	7	1	0	
<b>Обед</b>																	
С6.2011	17/2	суп картофельный с бобовыми	200	4,25	4	15,9	118	0,14	0,05	4,52	28,39	1,48	145	402	80	144	
С6.2021	54-3р-2020	Котлеты рыбные п/ф промышленного производства с белым соусом	80/30	19,6	11,9	8,2	168,7	0,05	0,05	0,03	22,64	0,56	21	94	69	283	
С6.2011	45/3	каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	197	0,04	0,02	0	8,61	0,55	24	73	21	27	



Завтрак 1																
С6.2011	7/4	каша рисовая молочная жидкая	200/5	6	5,8	42,4	248	0,6	0,14	0,52	112,69	0,56	17	81	31	23
С6.2021	300	чай с сахаром	200/10	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0
С6.2021	1/13	хлеб с м/с	40/10	3,9	7,7	23,5	181	0	0,01	0	2,4	0,2	41,5	130	0	2,8
				<b>10,1</b>	<b>13,5</b>	<b>75</b>	<b>465</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>0,52</b>	<b>115,35</b>	<b>0,79</b>	<b>62,3</b>	<b>218,2</b>	<b>31</b>	<b>25,8</b>
Обед																
С6.2011	20/2	Суп – лапша на курином бульоне	200	1,86	2,75	11,13	78	0,03	0,01	0,38	10,26	0,34	6,58	23,3	1,38	97,46
С6.2011	43/3	Макароны отварные с маслом	150/5	5,3	3,8	32,4	188	0,6	0,02	0	12,82	0,74	7,2	41	21	12
С6.2021	54-5м-2020	котлета из курицы	80	15,36	3,41	10,77	134,83	0,05	0,06	0,5	23,46	1,1	48	108	13	77
С6.2011	10/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,57	3,31	5,49	53,3	0,03	0,03	2,21	11,98	0,32	14	20	1,8	20
С6.2021	302	чай с сахаром и с лимоном	200/10/7	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0,7
		хлеб местный	60	1,65	0,3	8,35	133	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
				<b>24,94</b>	<b>13,57</b>	<b>71,95</b>	<b>625,13</b>	<b>0,78</b>	<b>0,15</b>	<b>4,21</b>	<b>72,85</b>	<b>3,66</b>	<b>137,38</b>	<b>394,8</b>	<b>40,38</b>	<b>133,7</b>
Полдник																
		кондитерское изделие	40	4,4	5,6	33,3	190	0,06	0,05	0,42	25,12	0,86	20	90	0	0
С6.2021	301	чай с молоком	200/10/50	1,6	1,5	11,3	62	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07	9,9	4,6	4,5	10
				6	7,1	44,6	252	0,01	0,11	0,68	78,18	0,93	29,9	94,6	4,5	10
		Итого за день		<b>41,04</b>	<b>34,17</b>	<b>191,55</b>	<b>1342,13</b>	<b>1,39</b>	<b>0,41</b>	<b>5,41</b>	<b>266,38</b>	<b>5,38</b>	<b>229,58</b>	<b>707,6</b>	<b>75,88</b>	<b>169,5</b>
		среднедневная сбалансированность		<b>0,9</b>	<b>0,7</b>	<b>4</b>										
6 день																
Завтрак 1																
С6.2011	5/4	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5	5,3	5,1	27,5	178,0	0,06	0,11	0,42	93,65	0,39	5,00	18,00	0,00	0,00
С6.2021	300	чай с сахаром	200/10	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0
С6.2011	1/13	хлеб с с/м	40/10	3,9	7,7	23,5	181	0	0,01	0	2,4	0,2	41,5	130	0	2,8
				<b>9,40</b>	<b>12,80</b>	<b>60,10</b>	<b>395,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>0,42</b>	<b>96,31</b>	<b>0,62</b>	<b>46,50</b>	<b>148,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,80</b>
Завтрак 2																
		фрукт	100	0,43	0	5,86	78	0,03	0,04	6,75	5,4	0,405	42	28	0,05	2,2
Обед																
С6.2011	6/2	щи из свежей капусты со сметаной	200 /5	1,60	2,6	6,6	56	0,04	0,04	11,15	34,8	0,58	6,6	155	76	74



8 день																
Завтрак 1																
С6.2011	11/4	каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/5	6,5	6	31,2	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05	37	140	39	26
С6.2021	300	чай с сахаром	200/10	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0
С6.2011	1/13	Хлеб с м/с	40/10	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48	41,5	130	0	2,8
				<b>9,7</b>	<b>7,16</b>	<b>60,86</b>	<b>346,8</b>	<b>0,18</b>	<b>0,12</b>	<b>0,42</b>	<b>105,39</b>	<b>1,56</b>	<b>78,5</b>	<b>270</b>	<b>39</b>	<b>28,8</b>
Завтрак 2																
		сок натуральный	200	0,5	0,1	10,1	92	0,7	0,6	2	7	1,4	4	7	1	0
Обед																
С6.2011	17/2	суп картофельный с бабовыми	200	4,25	4	15,9	118	0,14	0,05	4,52	28,39	1,48	145	402	80	144
С6.2013	167	каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,2	34,7	223	0,18	0,1	0	12,9	4,1	120	181	22	16
С6.2021	54-25м-2020	курица тушенная с морковью	80	11,28	4,56	3,52	101,12	0,03	0,04	1,04	18,4	0,8	55	112	35	95
С6.2021	302	чай с сахаром и с лимоном	200/10/7	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0,7
С6.2021	54-13з-2020	салат из свеклы отварной	50	0,7	2,25	3,8	38	0,01	0,02	1,9	15,8	0,58	15	30	11	13
		хлеб местный	60	1,65	0,3	8,35	133	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
				<b>26,48</b>	<b>16,31</b>	<b>71,77</b>	<b>651,12</b>	<b>0,43</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>89,82</b>	<b>8,46</b>	<b>396,6</b>	<b>927,5</b>	<b>151,2</b>	<b>292,7</b>
Полдник																
		кондитерское изделие	40	4,4	5,6	33,3	190	0,06	0,05	0,42	25,12	0,86	20	90	0	0
С6.2021	301	чай с молоком	200/10/50	1,6	1,5	11,3	62	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07	9,9	46	4,5	10
				<b>6</b>	<b>7,1</b>	<b>44,6</b>	<b>252</b>	<b>0,07</b>	<b>0,11</b>	<b>0,68</b>	<b>78,18</b>	<b>0,93</b>	<b>29,9</b>	<b>136</b>	<b>4,5</b>	<b>10</b>
		Итого за день		<b>42,18</b>	<b>30,57</b>	<b>177,23</b>	<b>1249,92</b>	<b>0,68</b>	<b>0,47</b>	<b>7,78</b>	<b>273,39</b>	<b>10,95</b>	<b>509</b>	<b>1340,5</b>	<b>195,7</b>	<b>331,5</b>
		среднедневная сбалансированность		<b>1,0</b>	<b>0,7</b>	<b>4</b>										
9 день																
Завтрак 1																
С6.2011	6/4	каша овсяная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,5	29,5	219	0,17	0,16	0,52	131,78	1,78	38	140	31	37
С6.2021	300	чай с сахаром	200/10	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0
		хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48	41	120	0	0
				<b>10,6</b>	<b>8,66</b>	<b>59,16</b>	<b>359,8</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>0,52</b>	<b>139,64</b>	<b>2,29</b>	<b>79</b>	<b>260</b>	<b>31</b>	<b>37</b>
Обед																
С6.2011	2/2	борщ со сметаной	200/5	1,8	4,3	8,6	81	0,07	0,08	19,45	89,92	1,48	96	213	8,9	113
С6.2021	54-22м-2020	рагу из курицы	220	22,9	7,7	19,36	239,14	0,14	0,12	12,43	35,2	2,34	93	193	43	15,6
С6.2011	10/1	салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,57	3,31	5,49	53,3	0,03	0,03	2,21	11,98	0,32	15	30	11	13

С6.2011	№ 6/10	компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32	2,1	4,3	0	0
		хлеб местный	60	1,65	0,3	8,35	133	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
				<b>27,41</b>	<b>15,64</b>	<b>60,06</b>	<b>578,44</b>	<b>0,32</b>	<b>0,28</b>	<b>84,25</b>	<b>163,18</b>	<b>5,9</b>	<b>263,1</b>	<b>634,3</b>	<b>66,1</b>	<b>165,6</b>
<b>Полдник</b>																
С6.2021	302	чай с сахаром и с лимоном	200/10/7	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0,7
		кондитерское изделие	40	4,4	5,6	33,3	190	0,06	0,05	0,42	25,12	0,86	20	90	0	0
				<b>4,6</b>	<b>5,6</b>	<b>42,6</b>	<b>228</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>1,54</b>	<b>27,85</b>	<b>0,92</b>	<b>24,6</b>	<b>98,5</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>
		Итого за день		<b>42,61</b>	<b>29,9</b>	<b>161,82</b>	<b>1166,24</b>	<b>0,59</b>	<b>0,5</b>	<b>86,31</b>	<b>330,67</b>	<b>9,11</b>	<b>366,7</b>	<b>992,8</b>	<b>97,1</b>	<b>203,3</b>
		среднедневная сбалансированность		<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>4</b>										
<b>10 день</b>																
<b>Завтрак 1</b>																
С6.2011	7/4	каша рисовая молочная жидкая	200	6	5,8	42,4	248	0,6	0,14	0,52	112,69	0,56	17	81	31	23
С6.2021	302	чай с сахаром и с лимоном	200/10/7	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,06	4,6	8,5	0	0,7
С6.2011	1/13	хлеб с м/с	40/10	3,9	7,7	23,5	181	0	0,01	0	2,4	0,2	41,5	130	0	2,8
				<b>10,1</b>	<b>13,5</b>	<b>75,2</b>	<b>467</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>1,64</b>	<b>117,82</b>	<b>0,82</b>	<b>63,1</b>	<b>219,5</b>	<b>31</b>	<b>26,5</b>
<b>Обед</b>																
С6.2011	20/2	суп – лапша на курином бульоне	200	1,8	2,75	11,13	78	0,03	0,01	0,38	10,26	0,34	6,58	23,3	1,38	97,46
С6.2011	43/3	Макаронны отварные с маслом	150/5	5,3	3,8	32,4	188	0,6	0,02	0	12,82	0,74	7,2	41	21	12
С6.2021	54-5м-2020	котлета из курицы	80	15,36	3,41	10,77	134,83	0,05	0,06	0,5	23,46	1,1	48	108	13	77
С6.2011	10/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,57	3,31	5,49	53,3	0,03	0,03	2,21	11,98	0,32	14	20	1,8	20
С6.2021	300	чай с сахаром	200/10	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0,26	0,03	3,8	7,2	0	0
		хлеб местный	60	1,65	0,3	8,35	133	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
				<b>24,88</b>	<b>13,57</b>	<b>71,75</b>	<b>623,13</b>	<b>0,78</b>	<b>0,15</b>	<b>3,09</b>	<b>70,38</b>	<b>3,63</b>	<b>132,78</b>	<b>386,3</b>	<b>40,38</b>	<b>133</b>
<b>Полдник</b>																
С6.2021	301	чай с молоком	200/10/50	1,6	1,5	11,3	62	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07	9,9	46	4,5	10
		кондитерское изделие	40	4,4	5,6	33,3	190	0,06	0,05	0,42	25,12	0,86	20	90	0	0
				<b>6</b>	<b>7,1</b>	<b>44,6</b>	<b>252</b>	<b>0,07</b>	<b>0,11</b>	<b>0,68</b>	<b>78,18</b>	<b>0,93</b>	<b>29,9</b>	<b>136</b>	<b>4,5</b>	<b>10</b>
		Итого за день		<b>40,98</b>	<b>34,17</b>	<b>191,55</b>	<b>1342,13</b>	<b>1,45</b>	<b>0,41</b>	<b>5,41</b>	<b>266,38</b>	<b>5,38</b>	<b>225,78</b>	<b>741,8</b>	<b>75,88</b>	<b>169,5</b>
		среднедневная сбалансированность		<b>0,9</b>	<b>0,7</b>	<b>4</b>										
		<b>Итого за 10 дней</b>		<b>366,89</b>	<b>307,33</b>	<b>1591,59</b>	<b>11768,94</b>	<b>7,74</b>	<b>4,93</b>	<b>395,36</b>	<b>2716,60</b>	<b>75,35</b>	<b>3286,06</b>	<b>9364,8</b>	<b>1432,66</b>	<b>2836,6</b>

		В среднем за 1 день		36,69	30,73	159,16	1176,89	0,77	0,49	39,54	271,66	7,54	328,61	936,48	143,27	283,66
--	--	---------------------	--	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	--------

\* С учетом сезонных овощей