

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 ₁	В ₂	С	Са	Fe	Mg	P	I	F
1 день																
Завтрак 1																
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
				9,4	12,8	60,1	395	0,06	0,12	0,42	2,4	0,44	50,3	155,2	0	2,8
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																
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
				17,1	12,75	66,09	581,8	0,27	0,14	77,75	94,9	4,24	151,9	542,3	118,4	241
Полдник																
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
				4,6	5,6	42,6	228	0,06	0,05	1,54	27,85	0,92	24,6	98,5	0	0,7
		Итого за день		31,53	31,15	174,65	1282,8	0,42	0,35	86,46	130,55	6,005	234,6	824	118,45	246,7
		среднедневная сбалансированность		0,7	0,7	4										
2 день																
Завтрак 1																

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
				6,64	4,83	41,82	237,8	0,08	0,11	1,54	98,88	0,8	101,6	69,7	31	23,7
Обед																
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
				25,04	17,77	71,97	664,22	0,41	0,27	14,64	130,72	8,26	324	719	148,2	251
Полдник																
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		6	7,1	44,6	252	0,07	0,11	0,68	78,18	0,93	29,9	94,6	4,5	10
		Итого за день		37,68	29,70	158,39	1154,02	0,56	0,49	16,86	307,78	9,99	455,50	883,30	183,70	284,70
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,8	4										
3 день																
Завтрак 1																
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
				10,6	13,7	63,8	423	0,14	0,12	0	100,19	1,1	82,3	277,2	39	28,8
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 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

С6.2021	54-2з -2020	огурцы свежие порционно	50	0,5	0,1	1,5	8,5	0,01	0,01	6	14	0,18	8,4	25	1,8	10
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
				26,49	19,73	87,81	697,2	0,32	0,18	60,71	99,72	4,53	257,5	792,3	175	488
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	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
				0,5	0,1	10,1	92	0,7	0,6	2	7	1,4	24,6	98,5	0	0,7
		Итого за день		37,59	33,53	161,71	1212,2	1,16	0,9	62,71	206,91	7,03	368,4	1175	215	517,5
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,8	4										
4 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	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
				10,6	8,66	59,36	361,8	0,21	0,17	1,64	142,11	2,32	83,6	268,5	31	37,7
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	8,6	113
С6.2021	54-16м-2020	Тефтели из мяса говядины с рисом и томатным соусом	80/30	11,6	11,7	6,5	178,1	0,02	0,08	0,04	21,3	1,6	13	92	18	35
С6.2011	3/3	картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	0,12	0,1	10,74	37,12	1,09	28	84	28	43
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
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
				19,05	22,75	53,15	601,1	0,29	0,31	30,23	176	6,22	209	613	68,8	228
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	0,07	0,11	0,68	78,18	0,93	29,9	94,6	4,5	10
		Итого за день		35,65	38,51	157,11	1214,9	0,57	0,59	32,55	396,29	9,47	322,5	976,1	104,3	275,7
		среднедневная сбалансированность		0,9	1,0	4										
5 день																

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
				10,1	13,5	75	465	0,6	0,15	0,52	115,35	0,79	62,3	218,2	31	25,8
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
				24,94	13,57	71,95	625,13	0,78	0,15	4,21	72,85	3,66	137,38	394,8	40,38	133,7
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		41,04	34,17	191,55	1342,13	1,39	0,41	5,41	266,38	5,38	229,58	707,6	75,88	169,5
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,7	4										
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
				9,40	12,80	60,10	395,00	0,06	0,12	0,42	96,31	0,62	46,50	148,00	0,00	2,80
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
				9,7	7,16	60,86	346,8	0,18	0,12	0,42	105,39	1,56	78,5	270	39	28,8
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
				26,48	16,31	71,77	651,12	0,43	0,24	6,68	89,82	8,46	396,6	927,5	151,2	292,7
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
				6	7,1	44,6	252	0,07	0,11	0,68	78,18	0,93	29,9	136	4,5	10
		Итого за день		42,18	30,57	177,23	1249,92	0,68	0,47	7,78	273,39	10,95	509	1340,5	195,7	331,5
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,7	4										
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
				10,6	8,66	59,16	359,8	0,21	0,17	0,52	139,64	2,29	79	260	31	37
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
				27,41	15,64	60,06	578,44	0,32	0,28	84,25	163,18	5,9	263,1	634,3	66,1	165,6
Полдник																
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
				4,6	5,6	42,6	228	0,06	0,05	1,54	27,85	0,92	24,6	98,5	0	0,7
		Итого за день		42,61	29,9	161,82	1166,24	0,59	0,5	86,31	330,67	9,11	366,7	992,8	97,1	203,3
		среднедневная сбалансированность		1,1	0,7	4										
10 день																
Завтрак 1																
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
				10,1	13,5	75,2	467	0,6	0,15	1,64	117,82	0,82	63,1	219,5	31	26,5
Обед																
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
				24,88	13,57	71,75	623,13	0,78	0,15	3,09	70,38	3,63	132,78	386,3	40,38	133
Полдник																
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
				6	7,1	44,6	252	0,07	0,11	0,68	78,18	0,93	29,9	136	4,5	10
		Итого за день		40,98	34,17	191,55	1342,13	1,45	0,41	5,41	266,38	5,38	225,78	741,8	75,88	169,5
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,7	4										
		Итого за 10 дней		366,89	307,33	1591,59	11768,94	7,74	4,93	395,36	2716,60	75,35	3286,06	9364,8	1432,66	2836,6

		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