

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Новомоношкинская средняя общеобразовательная школа»  
Заринского района Алтайского края

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

\_\_\_\_\_ Т.И.Габович

10-дневное ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
для детей от 3-7 лет  
на 2024-2025 учебный год

Новомоношкино 2024

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |        |        | Энергетическая Ценность (ккал) |
|----------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|--------|--------------------------------|
|                |                                |              | Б                | Ж      | У      |                                |
| <b>1 день</b>  |                                |              |                  |        |        |                                |
| <b>завтрак</b> |                                |              |                  |        |        |                                |
| 168            | Каша рисовая                   | 200          | 4,90             | 106,8  | 134,80 | 222,20                         |
| 44             | Какао                          | 180          | 4.23             | 3.93   | 19.86  | 126.80                         |
| 14             | Хлеб + масло                   | 30/5         | 2.52             | 15.17  | 15.22  | 220.40                         |
|                | Всего:                         | 415          | 12.99            | 25.74  | 54.78  | 569,40                         |
| <b>обед</b>    |                                |              |                  |        |        |                                |
| 208            | Суп лапша на курином бульоне   | 200          | 2.69             | 2.84   | 17.14  | 104.75                         |
| 679            | Гречка                         | 150          | 7.46             | 5.61   | 35.84  | 230.45                         |
| 608            | Гуляш из куриного мяса         | 80           | 15.55            | 11.55  | 15.70  | 210,87                         |
| 448            | Кисель                         | 180          | 0.14             | 0.04   | 27.50  | 110.80                         |
|                | Хлеб                           | 50           | 3.84             | 1.54   | 24.9   | 131                            |
|                | Всего :                        | 660          | 29.68            | 21.61  | 121.08 | 787.87                         |
| <b>Полдник</b> |                                |              |                  |        |        |                                |
| 952            | Шарлотка из яблок              | 60           | 5.11             | 150.5  | 300.0  | 399.0                          |
| 44             | Чай                            | 180          | 0.04             | 0      | 15.05  | 61.83                          |
| 71             | Нарезка из капусты             | 40           | 1.06             | 4.06   | 4.89   | 60.82                          |
|                | Всего:                         | 280          | 6.21             | 154.56 | 319.94 | 1791,52                        |

| <b>2-й день</b> |                        |        |       |        |        |        |
|-----------------|------------------------|--------|-------|--------|--------|--------|
| <b>завтрак</b>  |                        |        |       |        |        |        |
| 54-16к          | Каша молочная «дружба» | 200    | 5.56  | 8.05   | 35.69  | 238.73 |
| 44              | Какао на молоке        | 180    | 0.04  | 0.00   | 15.05  | 61.83  |
| 15              | Хлеб + масло           | 55     | 5.72  | 4.2    | 36.92  | 209.25 |
|                 | Всего :                | 435    | 11.32 | 12.25  | 87.66  | 509.81 |
| <b>обед</b>     |                        |        |       |        |        |        |
| 46              | Суп свекольный         | 200    | 1.87  | 30.85  | 61.09  | 128.51 |
| 309             | Макаронны отварные     | 150    | 6.66  | 90.03  | 42.38  | 277.60 |
| 286             | Тефтели мясные + соус  | 80     | 12.63 | 180.41 | 266.37 | 310.68 |
| 868             | Компот из кураги       | 180    | 0.35  | 0.06   | 22.79  | 93.84  |
|                 | Хлеб                   | 50     | 5,70  | 0,60   | 36,90  | 131    |
|                 | Всего :                | 660    | 27,21 | 301,95 | 429,53 | 941,63 |
| <b>Полдник</b>  |                        |        |       |        |        |        |
|                 | Печение                | 0.05   | 5.11  | 104.11 | 147.44 | 206.67 |
|                 | сок                    | 180    | 0.65  | 0.04   | 72.06  | 161    |
|                 | Всего :                | 180.05 | 5.76  | 104.15 | 219.5  | 367,67 |

| <b>3-й день</b> |                       |       |      |       |       |        |
|-----------------|-----------------------|-------|------|-------|-------|--------|
| <b>завтрак</b>  |                       |       |      |       |       |        |
| 94              | Суп молочный с крупой | 200   | 4.32 | 4.83  | 57.17 | 58.57  |
| 943             | Чай с молоком         | 180   | 2.6  | 2.2   | 19.0  | 106.4  |
| 14              | Хлеб + повидло        | 25/15 | 0.2  | 1.975 | 23.04 | 100.15 |
|                 | Всего :               | 420   | 7.12 | 9.005 | 99.21 | 268.72 |
| <b>обед</b>     |                       |       |      |       |       |        |

|    |                    |     |       |        |        |         |
|----|--------------------|-----|-------|--------|--------|---------|
| 3  | Борщ со сметаной   | 200 | 1.66  | 203.83 | 358.99 | 462.55  |
| 37 | Рис отварной       | 150 | 2.43  | 103.58 | 124.46 | 139.8   |
| 42 | Рыба в смет. соусе | 80  | 10.93 | 125.1  | 202.57 | 297.0   |
| 20 | Напиток из изюма   | 180 | 0.35  | 0.06   | 22.79  | 93.84   |
|    | Хлеб               | 50  | 5,70  | 0,6    | 36,90  | 131     |
|    | Всего :            | 660 | 21,07 | 433,17 | 745,71 | 1124,19 |
|    | <b>Полдник</b>     |     |       |        |        |         |
|    | Рулет              | 100 | 4.33  | 95.44  | 122.1  | 157.22  |
| 44 | йогурт             | 180 | 2,3   | 101,7  | 153,5  | 246     |
| 71 | Нарезка из моркови | 40  | 0.73  | 3.88   | 73.88  | 100.0   |
|    | Всего :            | 320 | 5.1   | 99.32  | 211.03 | 503,22  |

|                 |                                  |     |       |        |        |        |
|-----------------|----------------------------------|-----|-------|--------|--------|--------|
| <b>4-й день</b> |                                  |     |       |        |        |        |
| <b>завтрак</b>  |                                  |     |       |        |        |        |
| 259             | Каша геркулесовая                | 200 | 5.95  | 17.91  | 46.52  | 300.83 |
| 44              | Какао - на молоке                | 180 | 0.04  | 0.00   | 15.05  | 61.83  |
| 14              | Хлеб +масло                      | 55  | 5.72  | 4.2    | 36.92  | 209.25 |
|                 | Всего :                          | 435 | 11.71 | 22.11  | 98.49  | 571.91 |
| <b>обед</b>     |                                  |     |       |        |        |        |
| 2               | Щи со сметаной                   | 250 | 3.25  | 84.86  | 117.7  | 205.60 |
| 372             | Жаркое по - домашнему с тушенкой | 200 | 13.26 | 114.74 | 183.12 | 310.68 |
| 933             | Компот с сухофруктов             | 180 | 0.35  | 0.06   | 22.79  | 93.84  |
|                 | Хлеб                             | 50  | 5.70  | 0.60   | 36.90  | 176.25 |
|                 | Всего :                          | 680 | 22.56 | 200.26 | 360.51 | 786.37 |
| <b>Полдник</b>  |                                  |     |       |        |        |        |
| 85              | блины                            | 100 | 17.17 | 153,47 | 213,06 | 249.91 |
| 44              | Чай                              | 180 | 0.04  | 0.00   | 15.05  | 61.83  |

|  |         |        |       |       |     |        |
|--|---------|--------|-------|-------|-----|--------|
|  | фрукт   | 150    |       |       |     |        |
|  | Всего : | 220.65 | 18.27 | 97.53 | 133 | 311,74 |

|                 |                       |     |       |        |        |        |
|-----------------|-----------------------|-----|-------|--------|--------|--------|
| <b>5-й день</b> |                       |     |       |        |        |        |
| <b>завтрак</b>  |                       |     |       |        |        |        |
| 411             | Каша пшенная молочная | 200 | 6.5   | 101.81 | 134.27 | 277.70 |
| 951             | Кофейный напиток      | 180 | 0.04  | 0.00   | 15.05  | 61.83  |
| 15              | Хлеб+ сыр             | 60  | 7.89  | 3.26   | 36.90  | 209.01 |
|                 | Всего :               | 440 | 14.43 | 105.07 | 186.22 | 548.54 |
| <b>обед</b>     |                       |     |       |        |        |        |
| 87              | Суп рыбный            | 250 | 4.1   | 81.83  | 106.74 | 167.28 |
| 694             | Картофельное пюре     | 200 | 4.44  | 5.97   | 28.09  | 184.75 |
| 591             | Гуляш из курицы       | 80  | 15.12 | 75.68  | 102.31 | 210.87 |
| 448             | Кисель                | 180 | 0.03  | 90.00  | 27.60  | 110.40 |
|                 | Хлеб                  | 50  | 5.70  | 0.60   | 36.90  | 176.25 |
|                 | Всего :               | 760 | 29.39 | 254.08 | 301.61 | 849.55 |
| <b>Полдник</b>  |                       |     |       |        |        |        |
|                 | вафля                 | 40  | 4.16  | 102.65 | 137.5  | 250,8  |
|                 | Сок                   | 200 | 0.40  | 0.00   | 28.00  | 116.00 |
|                 | Всего :               | 240 | 4.56  | 102.65 | 165.5  | 366,8  |

|                 |                  |     |      |      |       |        |
|-----------------|------------------|-----|------|------|-------|--------|
| <b>6-й день</b> |                  |     |      |      |       |        |
| <b>завтрак</b>  |                  |     |      |      |       |        |
| 259             | Каша кукурузная  | 200 | 6.46 | 8.51 | 32.2  | 232.55 |
| 951             | Кофейный напиток | 180 | 0.04 | 0.00 | 15.05 | 61.83  |

|                |                                  |        |       |        |        |        |
|----------------|----------------------------------|--------|-------|--------|--------|--------|
| 14             | Хлеб + сыр                       | 60     | 7.89  | 3.26   | 36.90  | 209.01 |
|                | Всего :                          | 440    | 14.39 | 11.77  | 84.15  | 503.39 |
| <b>обед</b>    |                                  |        |       |        |        |        |
| 304            | Суп с клецками                   | 250    | 2.2   | 1.78   | 6.44   | 57.49  |
| 698            | Гороховое пюре, Гуляш из курицы. | 100+50 | 18.49 | 253.63 | 346.26 | 462.55 |
| 448            | Кисель                           | 180    | 0.35  | 0.06   | 22.79  | 93.84  |
|                | Хлеб                             | 50     | 5.70  | 0.60   | 36.90  | 176.25 |
|                | Всего :                          | 630    | 26.74 | 256.07 | 412.39 | 790.13 |
| <b>Полдник</b> |                                  |        |       |        |        |        |
| 580            | Булочка                          | 60     | 5.0   | 104.0  | 202.1  | 224.0  |
| 42             | Чай                              | 180    | 0.04  | 0.00   | 15.05  | 61.83  |
|                | яблоко                           | 40     | 1.69  | 3.78   | 49.75  | 80.46  |
|                | Всего :                          | 280    | 6.73  | 107.78 | 266.9  | 366.29 |

|                 |                         |     |       |        |        |        |
|-----------------|-------------------------|-----|-------|--------|--------|--------|
| <b>7-й день</b> |                         |     |       |        |        |        |
| <b>завтрак</b>  |                         |     |       |        |        |        |
| 168             | Каша рисовая            | 200 | 4,90  | 106.88 | 134,80 | 222,20 |
| 943             | Чай с молоком           | 180 | 2,6   | 2,2    | 19,0   | 106,4  |
| 15              | Хлеб + масло            | 35  | 5,72  | 4,2    | 36,92  | 209,25 |
|                 | Всего:                  | 415 | 14,78 | 14,91  | 88,12  | 537,85 |
| <b>обед</b>     |                         |     |       |        |        |        |
| 209             | Суп с фрикадельками     | 200 | 2,65  | 2,07   | 6,18   | 132,0  |
| 321             | Тушеная капуста с мясом | 150 | 12,45 | 101,94 | 160,82 | 243,68 |
| 933             | Компот из сухофруктов   | 180 | 0,04  | 0,00   | 63,93  | 211,0  |
|                 | Хлеб                    | 50  | 3,84  | 1,54   | 24,9   | 131    |

|    |                    |     |       |        |        |        |
|----|--------------------|-----|-------|--------|--------|--------|
|    | Всего:             | 580 | 18,98 | 105,55 | 255,83 | 717,68 |
|    | <b>Полдник</b>     |     |       |        |        |        |
|    | Печенье            | 40  | 5,11  | 104,11 | 147,44 | 206,67 |
|    | сок                | 180 | 0,65  | 0,04   | 72,06  | 116    |
| 71 | Нарезка из капусты | 40  | 1,06  | 4,06   | 4,89   | 60,82  |
|    | Всего:             | 260 | 6,82  | 108,21 | 224,39 | 383,49 |

|                 |                                    |     |       |        |        |        |
|-----------------|------------------------------------|-----|-------|--------|--------|--------|
| <b>8-й день</b> |                                    |     |       |        |        |        |
| <b>завтрак</b>  |                                    |     |       |        |        |        |
| 29              | Макароны с сыром                   | 200 | 9,80  | 10,43  | 56,30  | 341,2  |
| 44              | Какао                              | 180 | 0,04  | 0,00   | 15,05  | 61,83  |
| 15              | Хлеб + повидло                     | 40  | 0,2   | 1,97   | 23,04  | 100,15 |
|                 | Всего:                             | 420 | 10,04 | 12,4   | 94,39  | 503,18 |
| <b>обед</b>     |                                    |     |       |        |        |        |
| 2               | Щи со сметаной                     | 200 | 3,25  | 84,86  | 117,7  | 205,6  |
| 372             | Картофель по - домашнему с курицей | 150 | 13,26 | 114,74 | 183,12 | 310,68 |
| 46              | Компот из кураги                   | 180 | 0,35  | 0,06   | 22,79  | 93,84  |
|                 | Хлеб                               | 50  | 5,70  | 0,60   | 36,90  | 131    |
|                 | Всего:                             | 580 | 22,56 | 200,26 | 360,51 | 741,12 |
| <b>Полдник</b>  |                                    |     |       |        |        |        |
|                 | Пряник                             | 40  | 4,16  | 102,65 | 137,50 | 288,50 |
| 943             | Чай                                | 180 | 0,04  | 0,00   | 15,05  | 61,83  |
| 71              | Нарезка из помидор                 | 40  | 1,69  | 3,78   | 9,75   | 80,46  |
|                 | Всего:                             | 260 | 5,89  | 106,43 | 162,3  | 430,79 |

| <b>9-й день</b> |                        |            |              |               |               |               |
|-----------------|------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>завтрак</b>  |                        |            |              |               |               |               |
| <b>54-16К</b>   | Каша молочная дружба   | 200        | 5,56         | 8,05          | 35,69         | 238,73        |
| <b>951</b>      | Кофейный напиток       | 180        | 0,04         | 0,00          | 15,05         | 61,83         |
| <b>15</b>       | Хлеб + масло           | 35         | 5,72         | 3,66          | 36,92         | 209,25        |
|                 | <b>Всего:</b>          | <b>415</b> | <b>11,32</b> | <b>11,71</b>  | <b>87,66</b>  | <b>509,81</b> |
| <b>обед</b>     |                        |            |              |               |               |               |
| <b>197</b>      | Рассольник со сметаной | 200        | 6,06         | 80,43         | 105,77        | 152,47        |
| <b>694</b>      | Картофельное пюре      | 150        | 4,44         | 5,97          | 28,09         | 184,75        |
| <b>591</b>      | Гуляш из курицы        | 80         | 15,12        | 75,68         | 102,31        | 210,87        |
| <b>933</b>      | Компот из с/фр         | 180        | 0,04         | 0,00          | 24,76         | 94,20         |
|                 | Хлеб                   | 50         | 5,70         | 0,60          | 36,90         | 131           |
|                 | <b>Всего:</b>          | <b>680</b> | <b>31,36</b> | <b>162,68</b> | <b>297,83</b> | <b>773,29</b> |
| <b>Полдник</b>  |                        |            |              |               |               |               |
| <b>7</b>        | Вафля                  | 20         | 0,6          | 100,7         | 155,5         | 250,8         |
| <b>5015</b>     | Сок                    | 180        | 0,4          | 0,00          | 28,0          | 116,0         |
|                 | <b>Всего:</b>          | <b>200</b> | <b>1,0</b>   | <b>100,7</b>  | <b>183,5</b>  | <b>366,8</b>  |

| <b>10 -день</b> |                   |            |              |              |               |               |
|-----------------|-------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>завтрак</b>  |                   |            |              |              |               |               |
| <b>209</b>      | Каша пшенная      | 200        | 6,5          | 101,81       | 134,27        | 277,70        |
| <b>943</b>      | Какао             | 180        | 0,04         | 3,93         | 19,86         | 126,80        |
| <b>15</b>       | Хлеб + сыр        | 40         | 7,89         | 3,26         | 36,90         | 209,01        |
|                 | <b>Всего:</b>     | <b>420</b> | <b>14,43</b> | <b>109,0</b> | <b>191,03</b> | <b>613,51</b> |
| <b>Обед</b>     |                   |            |              |              |               |               |
| <b>02012</b>    | Гороховый суп     | 200        | 2,2          | 1,78         | 6,44          | 57,49         |
| <b>335</b>      | Картофельное пюре | 150        | 4,44         | 5,97         | 28,09         | 184,75        |



|     |                                      |       |       |        |       |        |
|-----|--------------------------------------|-------|-------|--------|-------|--------|
| 541 | Котлета мясная + соус                | 100   | 15,55 | 11,55  | 15,70 | 228,75 |
| 868 | Компот                               | 180   | 0,04  | 0,00   | 24,76 | 94,20  |
|     | Хлеб                                 | 50    | 3,84  | 1,54   | 24,9  | 131    |
|     | Всего:                               | 680   | 26,07 | 20,84  | 99,89 | 696,19 |
|     | <b>Полдник</b>                       |       |       |        |       |        |
| 184 | Запеканка творожная со сгущ. молоком | 60-20 | 6,97  | 108,13 | 134,7 | 242,52 |
| 943 | Чай                                  | 180   | 0,04  | 0,00   | 15,5  | 61,83  |
|     | Всего:                               | 300   | 7,01  | 108,13 | 150,2 | 304,35 |