

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	
1 день						
завтрак						
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
обед						
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
Полдник						
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

2-й день						
завтрак						
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
обед						
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
Полдник						
	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

3-й день						
завтрак						
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
обед						

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
	Полдник					
	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

4-й день						
завтрак						
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
обед						
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
Полдник						
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

5-й день						
завтрак						
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
обед						
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
Полдник						
	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

6-й день						
завтрак						
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
обед						
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
Полдник						
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

7-й день						
завтрак						
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
обед						
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
	Полдник					
	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

8-й день						
завтрак						
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
обед						
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
Полдник						
	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

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

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