

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ
с.Нижнее Санчелеево

Воробьев Н.В.
«02» марта 2026 год

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1-ДО 3Х, С 3-Х ДО 7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ СПДС «РАДУГА» С. НИЖНЕЕ САНЧЕЛЕЕВО, С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ,
В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.**

Возрастная категория:с 1 до 3лет

[illegible]

Возрастная категория:с 1 до 3лет

[illegible]

День недели: ЧЕТВЕРГ
Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория:с 3 до 7лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг
			Б	Ж	У		В1	В2	С	CaFe
	ЗАВТРАК									
35	Каша ячневая молочная	180	5,643	6,150	25,736	174,431	54,070	0,289	2,346	232,5 0,558
125	Чай с молоком	180	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138 0,289
62	Батон с маслом с сыром	20/5/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4 0,250
	Всего за завтрак	390	4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88 0,557
	2-Й ЗАВТРАК									
	Свежий фрукт	100	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12 1,650
	Всего за 2-й завтрак	100	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200 0,980
	ОБЕД									
63	Салат из отвар.свеклы	50	0,95 2,99 4,60			49,92	0,100	0,100	15,01	24,96 0,34
53	Суп с клецками	200/5	1,195	0,923	9,559	48,936	0,028	0,012	1,351	6,6 0,306
54	Гуляш	80	8,98 9,49 7,31			150,5				
68	Кисель	180	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22 0,347
43	Греча	100	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32 0,650
87	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4 0,220
86	Хлеб ржаной	50	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14 1,560
	Всего за обед	557	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226 5,902
	ПОЛДНИК									
80	Кисломолочный продукт	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180 0,150
	Кондитерские изделия	40								
	Всего за полдник	220								
	УЖИН									
64	Биточки пшенные	150	2,591	3,206	20,07	114,483	0,145	0,106	47,61	45,99 1,403
87	Хлеб пшеничный	40	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4 0,220
66	Чай с лимоном	180	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970 0,492
	Всего за ужин	370	4,058	3,338	30,804	153,547	0,201	0,133	28,695	51,570 2,252
	Всего за день	1735								

День недели: ЧЕТВЕРГ

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		В1	В2	С	CaFe
35	Каша ячневая молочная	150	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220 0,568
125	Чай с молоком	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138 0,289
62	Батон с маслом с сыром	20/5/5	1,190	3,999	10,32	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4 0,250
	Всего за завтрак	330	9,226	13,399	58,174	379,644	0,386	0,525	6,616	395,22 1,538
	2-Й ЗАВТРАК									
	Свежий фрукт	95	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12 1,650
	Всего за 2-й завтрак	95	0,234	0,255	7,350	30,794	0,023	0,015	7,500	12 1,650
	ОБЕД									
65	Салат из свежей помидоры	40	0,95 2,99 4,60			49,92	0,100	0,100	15,01	24,96 0,34
53	Суп с клецками	150/5	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770 0,444
54	Гуляш	50	6,41 6,78 5,22			107,54	0,226	1,591	23,32	29,94 5,042
43	Греча	80	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32 0,650
68	Кисель «С» витаминизация	150	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32 0,650
87	Хлеб пшеничный	20	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22 0,347
86	Хлеб ржаной	40	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4 0,220
	Всего за обед	455	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,22 5,902
	ПОЛДНИК									
80	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180 0,150
	Кондитерские изделия	40								
	Всего за полдник	190								
	УЖИН									
64	Биточки пшениные	120	2,591	3,206	20,07	114,483	0,145	0,106	47,61	45,99 1,403
87	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4 0,220
66	Чай с лимоном	150	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970 0,492
	Всего за ужин	290	6,797	6,125	43,711	246,230	0,155	0,281	40,310	169,07 4,631
	Всего за день	1415								

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

[illegible]

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

[illegible]

День недели: ПЯТНИЦА

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг
			Б	Ж	У		В1	В2	С	CaFe
	ЗАВТРАК									
31	Каша пшенная молочная	180	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220 0,568
57	Чай	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	1380,289
59	Батон с шоколадным маслом	30/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,222	0,026	0,045	48,4 0,3
	Всего за завтрак	365	11,417	19,216	60,074	443,890	54,389	0,565	8,036	441,53 1,74
	2-Й ЗАВТРАК									
79	Сок	180	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200 0,980
	Всего за 2-й завтрак	180	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200 0,980
	ОБЕД									
58	Салат из соленого огурца с луком	30	0,98	2,0	4	82,1	0,056	0,035	10,23	6,770 0,448
1	Борщ мясной со свежей капустой и картофелем со сметаной	180/5	1,353	2,344	10,385	65,456	0,057	0,054	20,470	32,130 0,876
39	Жаркое по домашнему	150	2,591	3,206	20,07	114,483	0,145	0,106	47,61	45,99 1,403
58	Компот «С» витаминизация	180	0,608	0,038	19,630	76,390	0,015	0,030	0,6	24,4 0,516
87	Хлеб пшеничный	30	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4 0,220
86	Хлеб ржаной	50	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14 1,560
	Всего за обед	625	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226 5,902
	ПОЛДНИК									
79	Сок	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180 0,150
	Кондитерские изделия	40								
	Всего за полдник	220								
	УЖИН									
47	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3 0,943
79	Сок	180	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610 0,562
	Всего за ужин	350	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570 2,252
	Всего за день	1740								

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

[illegible]