

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ
с.Нижнее Санчелеево

Воробьев Н.В.

«__»_____2026 год

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1-ДО 3Х, С 3-Х ДО 7 ЛЕТ,

ПОСЕЩАЮЩИХ СПДС «СОЛНЫШКО» С. ЛОПАТИНО, С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ,

В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.

с 3 до 7 лет

[illegible]

День недели: ВТОРНИК

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

с 1 до 3лет

№ 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									
	Каша молочная гречневая жидкая	150	4,85	6,1424,32		170,8	0,122	0,281	1,12	220 0,568
	Кофейный напиток на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138,0 0,289
	Батон с шоколадным маслом	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4 0,250
	Всего за завтрак	325	4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88 0,557
	2-Й ЗАВТРАК									
	Сок	150	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200 0,980
	Всего за 2-й завтрак	150	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200 0,980
	ОБЕД									
	Салат из отварной свеклы	40	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770 0,444
	Свекольник со сметаной	150	10,990	6,657	6,786	129,323	0,226	1,591	23,32	29,940 5,042
	Рыбно-рисовая запеканка	120	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32 0,650
	Компот	150	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22 0,347
	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4 0,220
	Хлеб ржаной	40	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14 1,560
	Всего за обед	520	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226 5,902
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	Кондитерские изделия	40								
	Рагу овощное	120/20	17,854	15,054	19,54	280,173	0,078	0,366	0,558	190,3 0,943
	Хлеб пшеничный	30	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4 0,220
	Напиток из плодов шиповника. «С» витаминация	150	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610 0,562
	Всего за полдник	360	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570 2,252
	Всего за день	1355								

День недели: ЧЕТВЕРГ
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
с 1 до 3лет

№ 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
	Каша ячневая молочная	150	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220 0,568
	Чай с молоком	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138 0,289
	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	350,644	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									
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,95 2,99 4,60			49,92	0,100	0,100	15,01	24,96 0,34
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150/5	7,440	7,785	13,312	158,249	1,043	0,101	8,472	25,06 0,870
	Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,54	0,226	1,591	0,56	29,94 5,042
	Кисель «С» витаминизация	150	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32 0,650
	Хлеб пшеничный	20	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22 0,347
	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	593,754	0,279	0,389	48,860	95,22 5,902
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	Кондитерские изделия	40								
	Капуста тушеная	120	2,591	3,206	20,07	114,483	0,145	0,106	47,61	45,99 1,403
	Хлеб пшеничный	20	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4 0,220
	Чай с лимоном	150	0,094	0	0,041	0,528	0,004	0,006	0,060	2,970 0,492
	Всего за полдник	330	6,797	6,125	43,711	313,730	0,155	0,281	40,310	169,07 4,631
	Всего за день	1210								

с 1 до 3лет

[illegible]

День недели: ВТОРНИК
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 с 1 до 3лет

№ 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									
	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	4,85	6,1424,32		170,8	0,122	0,281	1,12	220 0,568
	Кофейный напиток	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	138 0,289
	Батон с шоколадным маслом	20/5	1,190	3,999	10,320	79,451	0,220	0,011	0,010	4,4 0,250
	Всего за завтрак	325	4,039	8,577	29,906	205,496	0,265	0,208	1,486	142,88 0,557
	2-Й ЗАВТРАК									
	Сок	150	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200 0,980
	Всего за 2-й завтрак	150	0,484	0,102	9,980	40,277	0,024	0,026	13,44	14,200 0,980
	ОБЕД									
	Салат из отварной свеклы	40	0,750	0,927	7,497	39,460	0,056	0,035	8,951	6,770 0,444
	Щи из квашеной капусты со сметаной	150/5	10,990	6,657	6,786	129,323	0,226	1,591	23,32	29,940 5,042
	Рыба тушеная с овощами	60/20	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32 0,650
	Пюре гороховое	80	0,151	0,063	20,14	76,693	0,005	0,009	1,36	9,22 0,347
	Кисель	150	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4 0,220
	Хлеб пшеничный	20	2,059	1,224	13,36	69,353	0,072	0,032	0	14 1,560
	Хлеб ржаной	40	19,115	19,426	86,792	576,754	0,279	0,389	48,860	95,226 5,902
	Всего за обед	565								
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180 0,150
	Кондитерские изделия	40								
	Салат «Зимний»	50	0,133	0,005	12,19	46,292	0,006	0,007	2,340	5,610 0,562
	Макароны отварный с маслом	120	3,455	4,650	28,250	161,605	0,07	0,022	0,01	8,32 0,650
	Хлеб пшеничный	20	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570 2,252
	Чай	150	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,00	0,03	11,10 0,289
	Всего за полдник	380	7,355	5,886	55,450	290,335	0,133	0,193	89,92	137,93 2,770
	Всего за день	1420								

День недели: ПЯТНИЦА

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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									
	Кашапшенная молочная	180	5,526	6,294	26,706	178,901	0,122	0,281	2,346	220 0,568
	Чай	150	2,837	2,474	15,570	92,004	0,045	0,194	1,470	1380,289
	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									
	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									
	Салат из соленого огурца с луком	30	0,98	2,0	4	82,1	0,056	0,035	10,23	6,770 0,448
	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
	Жаркое по домашнему	150	2,591	3,206	20,07	114,483	0,145	0,106	47,61	45,99 1,403
	Компот «С» витаминизация	180	0,608	0,038	19,630	76,390	0,015	0,030	0,6	24,4 0,516
	Хлеб пшеничный	30	1,186	0,136	9,840	42,866	0,022	0,006	0	4 0,220
	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
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	Сок	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180 0,150
	Кондитерские изделия	40								
	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
	Кисломолочный продукт	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180 0,150
	Всего за полдник	350	8,058	6,338	43,804	253,547	0,201	0,133	28,695	51,570 2,252
	Всего за день	1740								

