



И.Н. Фадеева
директор МБОУ «СОШ 41»
приказ № 13/ДО от 27.01.2023

Примерное циклическое десятидневное меню.
для детей от 3-х до 7 лет

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №41»**

659334 РФ, Алтайский край, г. Бийск, ул. Александра Пушкина 188, тел. 8(3854) 37
юридический адрес

корпус 2: 659334 РФ, Алтайский край, г. Бийск, ул. Николая Гоголя, 212\1, т.8(3854) 376-
686

фактический адрес

корпус 3: 659304 РФ, Алтайский край, г. Бийск, ул. Льнокомбинат 33\1, т.8(3854) 333-290
фактический адрес

Пояснительная записка

Примерное циклическое меню разработано в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28. Для организации питания детей от 3-х до 7 лет в детских дошкольных учреждениях

Примерное меню, рассчитано на 1/3 и 2/4 недели с учётом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей 3-х до 7 лет и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 10-часовым пребыванием в учреждении.

Примерное меню обеспечивает нормативное содержание белков, жиров и углеводов от калорийности рациона. Ассортиментом основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных образовательных организациях соответствует рекомендуемым. При составлении меню учтены территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Технологические карты разработаны на основании Сборника рецептур блюд на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., (2-е издание, дополненное и переработанное), 2016 г.

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам. При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1/3 День 1 (понедельник)							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200,0	11,51	6,61	51,77	312,2	179
	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	10,02	52,2	51
	Кофейный напиток с сахаром	180,0		0,1	9,99	40,0	414
итого за завтрак		410	13,49	7,07	71,78	404,4	
второй завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый, яблочный, виноградный)	100,0	0,50	-	10,0	52,67	418
итого за 2 завтрак		100,0	0,50	-	10,0	52,67	
обед	Суп картофельный с горохом лущеным	200,0	4,4	4,22	13,06	107,8	87
	Жаркое по-домашнему с мясом	200,0	25,06	6,8	20,0	240,91	292
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	52
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,4	0,02	24,98	101,62	394
итого за обед		630,0	33,66	11,44	82,64	567,83	
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	5,75	5,22	18,84	145,2	100
	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,2	9,99	40,0	411
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	52
	Яйцо вареное	40,0	5,08	4,6	0,28	63,0	227
итого за полдник		470,0	14,69	10,42	53,71	365,7	
Итого за день:		1610,0	62,34	28,93	218,13	1390,6	
Неделя 1/3 День 2 (вторник)							
завтрак	Каша вязкая из смеси круп («Дружба»)	200,0	8,24	10,62	41,18	294,0	191/1
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	52
	Какао с молоком	180,0	3,67	3,19	15,82	107,0	416
итого за завтрак		410,0	14,19	14,05	71,76	471,5	
второй завтрак	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир, снежок)	100,0	3,2	2,5	12,39	86	420
итого за 2 завтрак		100,0	3,2	2,5	12,39	86	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200,0	1,4	3,91	6,79	67,8	73
	Гуляш из отварного мяса	80,0	10,32	9,83	2,62	125,0	293
	Макаронные изделия отварные	130,0	5,0	0,72	26,99	134,42	218
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,4	0,02	24,98	101,62	394
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	52
итого за обед		640	20,92	14,88	85,98	546,34	
полдник	Картофельное пюре	150,0	3,07	4,8	20,4	137,2	339
	Рыба соленая (сельдь) порциями	25,0	4,25	2,13	-	36,0	8
	Нарезка из репчатого лука	50,0	0,66	3,1	3,9	46	11

	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	52
	Чай с сахаром	200,0	0,07	0,2	11,1	44,45	411
итого за полдник		475	11,85	10,63	60	381,15	
Итого за день:		1625,0	50,16	42,06	230,13	1484,99	
Неделя 1/3 День 3 (среда)							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная (геркулес) с маслом	200,0	5,39	6,38	27,13	187,0	182
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	52
	Кофейный напиток с сахаром	180,0		0,1	9,99	40,0	414
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, зефир)	30,0	2,25	2,94	22,32	125,1	604
итого за завтрак		440,0	9,92	9,66	74,2	422,6	
второй завтрак	Яблоко	100,0	0,40	0,40	9,8	44,0	386
итого за 2 завтрак		100,0	0,40	0,40	9,8	44,0	
обед	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200,0	1,39	3,93	9,77	80,0	63
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230,0	12,13	8,96	21,63	216,0	319/ 375
	Кисель	180,0	0,52	0,06	27,19	111,24	400
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	52
итого за обед		660,0	17,84	13,35	83,19	524,74	
полдник	Пирог печеный из дрожжевого теста с фаршем картофельным с луком	150,0	9,45	5,46	61,38	333	437/ 500
	Чай с сахаром с молоком	200,0	2,97	2,6	15,90	98,89	411
итого за полдник		350,0	12,42	8,06	77,28	431,89	
Итого за день:		1550,0	40,58	31,47	244,47	1423,23	
Неделя 1/3 День 4 (четверг)							
завтрак	Каша вязкая молочная манная с маслом	200,0	4,41	4,07	29,83	172,69	182
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	52
	Какао с молоком	200,0	4,08	3,55	17,58	118,89	416
итого за завтрак		430,0	10,77	7,86	62,17	362,08	
второй завтрак	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир, снежок)	100,0	3,2	2,5	12,39	86	420
итого за 2 завтрак		100,0	3,2	2,5	12,39	86	
обед	Суп картофельный с клецками со сметаной	200,0	1,68	2,69	9,71	69,8	91
	Капуста тушеная	150,0	3,13	5,56	14,38	120,0	143
	Котлета из говядины	80,0	12,44	9,24	12,56	183,0	299
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,4	0,02	24,98	101,62	394
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	52
итого за обед		660,0	21,45	17,91	86,23	591,92	
полдник	Запеканка из творога	180,0	31,58	21,69	30,87	444,6	251

	Соус молочный жидкий	30,0	0,81	1,66	2,43	27,84	384
	Чай с сахаром	200,0	0,07	0,2	11,1	44,45	411
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	52
итого за полдник		460,0	36,26	23,95	69,0	634,39	
Итого за день:		1650	71,68	52,22	229,79	1674,39	
Неделя 1/3 День 5 (пятница)							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная (Артек) с маслом	200,0	5,3	4,13	32,57	188,3	182
	Бутерброд с сыром	45,0	4,73	6,88	4,56	139	1
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,85	2,41	14,36	91	414
итого за завтрак		425	12,88	13,42	51,49	418,3	
второй завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый, яблочный, виноградный)	100,0	0,50	-	10,0	52,67	418
итого за 2 завтрака		100,0	0,50	-	10,0	52,67	
обед	Свекольник со сметаной	200,0	1,75	3,53	9,68	92,63	145
	Бефстроганов с соусом	80/80	1,51	12,43	3,29	187,0	294/ 372
	Картофельное пюре	150,0	3,07	4,8	20,4	137,19	339
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,4	0,02	24,98	101,62	394
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	52
итого за обед		660	10,53	21,18	82,95	635,94	
полдник	Рыба тушеная с овощами	80,0	7,93	4,55	2,20	81,0	261
	Каша рассыпчатая перловая (гарнир)	140,0	4,16	4,05	29,55	171,19	330
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	52
	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,2	6,99	40	411
итого за полдник		430,0	14,43	9,04	53,5	362,69	
Итого за день		1615	38,34	43,64	197,94	1469,6	
Среднее значение за период:		1610	50,54	37,67	225,51	1481,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углсв. оды		
Неделя 2/4 День 1 (понедельник)							
завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	200,0	5,54	5,16	31,76	195,13	182
	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,72	10,02	52,2	51
	Кофейный напиток с сахаром	180,0		0,1	9,99	40,0	414
итого за завтрак		410,0	7,52	5,98	51,77	287,33	
второй завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый, яблочный, виноградный)	100,0	0,50	-	10,0	52,67	418
итого за 2 завтрак		100,0	0,50	-	10,0	52,67	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200,0	1,4	3,91	6,79	67,80	73
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150,0	8,64	4,96	38,83	234,15	179
	Гуляш из отварного мяса	80,0	10,28	8,28	2,64	176,67	293
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,4	0,02	24,98	101,62	394
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	52
итого за обед		660	24,52	17,57	97,84	697,74	
полдник	Макаронные изделия отварные с маслом	180,0	6,62	5,42	31,71	201,98	335
	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,2	9,99	40,0	411
	Яйцо вареное	40,0	5,08	4,6	0,28	63,0	227
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	52
итого за полдник		430,0	14,04	10,46	56,74	375,48	
Итого за день:		1600,0	46,58	34,01	216,35	1413,22	
Неделя 2/4 День 2 (вторник)							
завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200,0	3,02	3,97	31,31	172,7	182
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	52
	Какао с молоком	180,0	3,67	3,19	15,82	107,0	416
итого за завтрак		410,0	8,97	7,4	61,89	350,2	
второй завтрак	Фрукт (яблоко, груша, банан)	100,0	0,40	0,40	9,8	44,0	386
итого за 2 завтрак		100,0	0,40	0,40	9,8	44,0	
обед	Суп по-уральски со сметаной	200,0	7,5	21,9	13,4	256,0	59
	Печень по-строгановски	80,0	11,52	4,63	2,84	97,21	7
	Картофельное пюре	150,0	3,07	4,8	20,4	137,19	339
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,4	0,02	24,98	101,62	394
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	52
итого за обед		660,0	17,72	13,31	80,98	515,12	
полдник	Вареники лепивые отварные с маслом	200,0	28,26	20,69	29,17	415,25	244
	Чай с сахаром	200,0	0,07	0,2	11,1	44,45	411
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	52
итого за полдник		430,0	30,61	21,13	55,03	530,2	
Итого за		1600,0	57,7	42,24	207,7	1439,52	

день:							
Неделя 2/4 День 3 (среда)							
завтрак	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200,0	4,29	4,10	27,6	164,8	182
	Бутерброд с сыром	45,0	4,73	6,88	4,56	139	1
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,85	2,41	14,36	91	414
итого за завтрак		425,0	11,87	13,39	46,52	394,8	
второй завтрак	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир, снежок)	100,0	3,2	2,5	12,39	86	420
итого за 2 завтрак		100,0	3,2	2,5	12,39	86	
обед	Рассольник на мясном бульоне	200,0	2,24	2,63	10,25	73,6	80
	Тефтели мясные (2вариант) с соусом сметанный с томатом	80,0	5,59	6,27	7,32	108,0	304
	Свекла тушеная	130,0	1,92	4,17	12,69	95,8	357
	Кисель	180,0	0,52	0,06	27,19	111,24	400
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	52
итого за обед		640,0	14,07	13,53	82,05	506,14	
полдник	Картофель тушеный в сметанном соусе	200,0	4,3	12,48	31,06	253,3	144/372
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	52
	Чай с сахаром	200,0	0,07	0,23	11,1	44,45	411
итого за полдник		430	6,65	12,95	56,92	368,25	
Итого за день:		1595	35,79	42,37	197,88	1355,19	
Неделя 2/4 День 4 (четверг)							
завтрак	Каша вязкая молочная манная с маслом	200,0	4,52	4,07	30,57	177,0	182
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	52
	Какао с молоком	180,0	3,67	3,19	15,82	107,0	416
итого за завтрак		410	10,47	7,5	61,15	354,5	
второй завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый, яблочный, виноградный)	100,0	0,50	-	10,0	52,67	418
итого за 2 завтрак		100,0	0,50	-	10,0	52,67	
обед	Суп-лапша домашняя	200,0	1,77	4,06	9,54	81,80	94
	Бигус с мясом	220,0	10,0	8,2	10,8	280,0	200
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,4	0,02	24,98	101,62	394
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	52
итого за обед		650,0	15,97	12,68	69,92	580,92	
полдник	Биточки рыбные запеченные	60,0	9,03	3,04	5,99	87,0	271
	Соус	30,0	0,44	1,26	3,78	35,97	366
	Рис с овощами	150,0	3,47	4,96	31,31	183,75	334
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	52
	Чай с сахаром	200,0	0,07	0,23	11,1	44,45	411
итого за полдник		490,0	16,81	9,89	76,78	468,67	
Итого за день:		1650	43,75	30,07	217,85	1456,76	
Неделя 2/4 День 5 (пятница)							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с маслом	200,0	5,26	6,23	26,48	182,4	182

	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,24	14,76	70,5	52
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, зефир)	30,0	0,84	1,0	23,2	106,2	602
	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,85	2,41	14,36	91	414
итого за завтрак		440,0	11,23	9,88	78,8	450,1	
второй завтрак	Фрукт (яблоко, груша, банан)	100,0	0,40	0,40	9,8	44,0	386
итого за 2 завтрак		100,0	0,40	0,40	9,8	44,0	
обед	Суп картофельный с гречневой крупой	200,0	2,01	5,3	8,7	82,6	86
	Котлета из говядины	80,0	12,44	9,24	12,56	183,0	299
	Картофельное пюре	150,0	3,07	4,8	20,4	137,19	339
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,5	52
	Компот из сушеных фруктов	180,0	0,4	0,02	24,98	101,62	394
итого за обед		660	21,72	19,76	91,24	621,91	
полдник	Каша гороховая с маслом	150,0	29,24	4,72	59,43	397,08	427
	Булочка сдобная печеная из дрожжевого теста с джемом	60,0	3,54	3,76	36,28	193,01	437
	Чай с сахаром	200,0	0,07	0,23	11,1	44,45	411
итого за полдник		410	32,85	8,71	106,81	634,54	
Итого за день:		1610	66,2	38,75	286,65	1750,55	
Среднее значение за 5 дней		1611	50,01	37,49	225,29	1483,35	
Среднее значение за 10 дней		1611,50	51,83	39,39	221,52	1494,97	