

ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
« ТУМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3»
«СПИРИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального общеобразовательного учреждения «Тумская средняя общеобразовательная школа №3»

_____ О.И. Кузцова
« _____ » _____ 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

1-й день (понедельник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша овсяная на молоке со сливочным маслом	200/5	7,7	7,7	70,3	202	0,05	0,45	-	-	95,4	-	-	0,45
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,02	-	152,2	124,56	21,34	0,478
452/453	Бутерброд с сыром/сливочным маслом	40/20/10	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9
Второй завтрак														
ТК	Сок	200	0,2	-	18,2	75	0,4	40	8	0,2	18	13	11	0,3
Обед														
ТК	Суп крестьянский с курицей	200/50	4,1	1,8	7,8	160	0,02	2,8	0,2	0,2	11,6	46,2	8,1	0,7
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
312	А)Картофельное пюре со сливочным маслом и молоком	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1

ТК	Рыба пареная (тефтель рыбная)	80/50	9,76	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,05
290	Б)Картофель тушеный с курицей	150/50	4,5	4,09	4,59	109,8	0,082	6,19	33,6	1,523	16,48	81,1	23,15	1,109
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
349	Компот из с/ф (свежих ягод)	200	0,54	-	27,85	111,2	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
Полдник														
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4
ТК	А) Омлет натуральный	60	1,88	3,7	13,38	86	0,07	0,2	0,3	3,5	81,1	194,6	14,4	2,3
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Б) нарезка из моркови с сахаром	60	0,4	3,0	4,8	48	0,06	3,32	1895	0,67	26	52	36	0,68
ТК	Яйцо отварное	40	5,32	4,66	0,3	62,8	0,071	-	0,253	2	55,56	193,9	12,12	2,525

2-й день (вторник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТК	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/5	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
ТК	Яйцо отварное	40	5,32	4,66	0,3	62,8	0,071	-	0,253	2	55,56	193,9	12,12	2,525
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
452/453	Бутерброд с сыром/сливочным маслом	40/20/10	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9
Второй завтрак														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
Обед														
	Суп рыбный с клёцками	250/40	10,09	2,48	18	147,2	0,01	2,8	0,2	0,1	8,4	12,6	4,7	0,2
45	Солянка с курицей	150/50	2,5	11,70	12,63	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	20	1,33

349	Компот из с/ф (свежих ягод)	200	0,54	-	27,85	111,2	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
ПР	Хлеб ржаной	50	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Полдник													
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4
ПР	Оладьи со сгущенным молоком	100	6,34	7,6	35,3	222,6	0,3	0,5	0,1	3,3	95,5	118,5	18,3	1

3-й день (среда)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша манная на молоке со сливочным маслом	200/5	5,9	7,7	30,3	196	0,06	1	-	-	106	-	-	1
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,02	-	152,2	124,56	21,34	0,478
452/453	Бутерброд с сыром/сливочным маслом	40/20	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9
	Второй завтрак													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Обед													
48	Борщ с курицей и сметаной	200/50/10	1,78	5,2	13,6	115,4	0,03	4,8	0,4	0,1	17,1	54,5	14	1
ТК	Плов из курицы	125/50	14,83	9,16	31,27	167,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
71	Овощи натуральные свежие (соленые) (огурцы)	30	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
349	Компот из с/ф (свежих ягод)	200	0,54	-	27,85	111,2	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
ПР	Хлеб ржаной	50	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Полдник													
ТК	Творожная запеканка со сметанным соусом	100/10	19,4	12,2	15,9	260,1	0,06	3,5	0,2	0,9	66,9	109,8	19,7	1,2
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4

4-й день (четверг)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	200/5	6,8	8,7	21,2	136,3	0,2	-	0,01	6	250	250	50	2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1.3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
452/453	Бутерброд с сыром/сливочным маслом	40/20/10	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9
	Второй завтрак													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Обед													
96	Рассольник с курицей	250/50	1,99	6,34	15,35	118,2	0,05	5,1	0,4	0,6	11	37,1	13,7	0,5
45	А) Овощное рагу с курицей	150/50	2,5	11,70	12,63	202,86	0,09	17,87	0,07	2.87	53,09	64,29	20	1,33
290	Б)Картофель тушеный с курицей	150/50	4,5	4,09	4,59	109,8	0,082	6,19	33,6	1,523	16,48	81,1	23,15	1,109
ПР	Хлеб ржаной	50	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
349	Компот из с/ф (свежих ягод)	200	0,54	-	27,85	111,2	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
	Полдник													
ТК	Сырники со сметанным соусом	100/10	21,4	10,5	34,0	325	0,06	0,3	200	1,4	120	170	19,3	0,6
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4

5-й день (пятница)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом	200/5	6,8	8,7	21,2	136,3	0,2	-	0,01	6	250	250	50	2
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,02	-	152,2	124,56	21,34	0,478
452/453	Бутерброд с сыром/сливочным маслом	40/20/10	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9
	Второй завтрак													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Обед													
	Щи с курицей и сметаной	250												
ТК	Гуляш из мяса кур	80/30	11,0	23,9	0,4	208,80	0,308	1,012	-	2,86	22	141,5	24,6	2,43
ТК	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	120/5	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
71	Овощи натуральные свежие (соленые) (огурцы)	30	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
349	Компот из с/ф (свежих ягод)	200	0,54	-	27,85	111,2	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
ПР	Хлеб ржаной	50	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Полдник													
ТК	Печенье/пряники/вафли	20/50/20	7,5	11,8	74,9	250,2	0,08	-	-	-	20	69	13	1
ПР	Йогурт	100	2,9	5,1	16,8	125	0,03	0,6	0,01	-	124	95	15	1,2
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4

6-й день (понедельник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша овсяная на молоке со сливочным маслом	200/5	7,7	7,7	70,3	202	0,05	0,45	-	-	95,4	-	-	0,45
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
452/453	Бутерброд с сыром/сливочным маслом	40/20/10	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9
	Второй завтрак													
ТК	Сок	200	0,2	-	18,2	75	0,4	40	8	0,2	18	13	11	0,3
	Обед													
111	Суп вермишелевый с курицей	200/50	4,1	1,8	7,8	160	0,02	2,8	0,2	0,2	11,6	46,2	8,1	0,7
45	Овощное рагу с курицей	150/50	2,5	11,70	12,63	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	20	1,33
349	Компот из с/ф (свежих ягод)	200	0,54	-	27,85	111,2	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
ПР	Хлеб ржаной	50	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Полдник													
67	Винегрет с растительным маслом	100	1,7	4,9	6,8	76,6	0,56	16,6	405,7	0,87	35,7	48,5	23,9	0,9
ТК	Печенье/пряники/вафли	20/50/20	7,5	11,8	74,9	250,2	0,08	-	-	-	20	69	13	1
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4

7-й день (вторник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша манная на молоке со сливочным маслом	200/5	5,9	7,7	30,3	196	0,06	1	-	-	106	-	-	1
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,02	-	152,2	124,56	21,34	0,478
452/453	Бутерброд с сыром/сливочным маслом	40/20/10	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9
	Второй завтрак													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Обед													
	Суп рыбный с вермишелью	200/40	10,09	2,48	18	147,2	0,01	2,8	0,2	0,1	8,4	12,6	4,7	0,2
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
312	Картофельное пюре со сливочным маслом и молоком	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
ТК	Котлета мясная	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
349	Компот из с/ф (свежих ягод)	200	0,54	-	27,85	111,2	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
ПР	Хлеб ржаной	50	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Полдник													
ТК	Блины со сгущенным молоком	100	100	6,34	7,6	35,3	222,6	0,3	0,5	0,1	3,3	95,5	118,5	18,3
ПР	Кисель	200	0,06	-	15,98	368,4	-	-	-	-	0,1	-	-	0,2

8-й день (среда)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Вермишель на молоке со сливочным маслом	200/5	6,7	11	26	97	0,17	-	-	2,1	86	139	25	-
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
452/453	Бутерброд с сыром/сливочным маслом	40/20/10	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9
	Второй завтрак													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Обед													
88	Щи с курицей и сметаной	250/50	1,78	6,24	11,6	95	0,01	4,6	0,2	0,04	13,9	12,1	6,2	0,2
302	Каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	125/5	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ТК	Гуляш из мяса кур	80/30	11,0	23,9	0,4	208,80	0,308	1,012	-	2,86	22	141,5	24,6	2,43
349	Компот из с/ф (свежих ягод)	200	0,54	-	27,85	111,2	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
ПР	Хлеб ржаной	50	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Полдник													
ТК	Сырники со сметанным соусом	100/10	21,4	10,5	34,0	325	0,06	0,3	200	1,4	120	170	19,3	0,6
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4

9-й день (четверг)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша «Дружба» (рис, пшено) на молоке со сливочным маслом	200/5	5,3	11,27	31,9	263,8	0,05	0,1	-	-	61,5	-	-	0,39
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,02	-	152,2	124,56	21,34	0,478
452/453	Бутерброд с сыром/сливочным маслом	40/20/10	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9
	Второй завтрак													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Обед													
99	Суп гороховый с курицей	250/50	3,9	6,7	28,3	104	0,06	2,8	0,3	0,8	22,6	34,5	12	0,9
45	Овощное рагу с мясом кур	150/50	2,5	11,70	12,63	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	20	1,33
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	50	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
349	Компот из с/ф (свежих ягод)	200	0,54	-	27,85	111,2	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
	Полдник													
ТК	Манник со сметанным соусом	100/10	19,4	12,2	15,9	260,1	0,06	3,5	0,2	0,9	66,9	109,8	19,7	1,2
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4

10-й день (пятница)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
175	Вермишель на молоке со сливочным маслом	200/5	6,7	11	26	97	0,17	-	-	2,1	86	139	25	-
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1.3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
452/453	Бутерброд с сыром/сливочным маслом	40/20/10	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9
	Второй завтрак													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Обед													
	Суп яичный с курицей	200/50	4,1	1,8	7,8	160	0,02	2,8	0,2	0,2	11,6	46,2	8,1	0,7
ТК	Плов из курицы	125/50	14,83	9,16	31,27	167,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
71	Овощи натуральные свежие (соленые) (огурцы)	30	0,12	0,06	1,02	3,6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
ПР	Хлеб ржаной	50	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
349	Компот из с/ф (свежих ягод)	200	0,54	-	27,85	111,2	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
	Полдник													
ТК	Печенье/пряники/вафли	20/50/20	7,5	11,8	74,9	250,2	0,08	-	-	-	20	69	13	1
ПР	Йогурт	100	2,9	5,1	16,8	125	0,03	0,6	0,01	-	124	95	15	1,2
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4

