

Согласовано:

Директор школы №  
 / Е.В. Сущевина  
 От «9» декабря 2024г



Утверждаю:

ИП Никифорова А.Ю.  
 ИП № 52827469635  
 ОГРН 1103533000220  
 09.12.24 г  
 Никифорова А.Ю.



## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации завтраков, обедов и полдников для детского сада

(осенне-зимний период)

Для возрастной группы с 3 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя первая</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная	180	4,43	7,6	19,37	163,6	262
	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	52,26	ТТК
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>6,17</b>	<b>8,18</b>	<b>44,87</b>	<b>277,79</b>	
<b>обед</b>							
	Суп с крупой	200	7,93	2,42	1,43	59,25	136
	Гуляш из курицы	70	5	8,46	2,79	153,3	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,85	5,34	40,26	134,68	463
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК
<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>22,08</b>	<b>16,42</b>	<b>65,9</b>	<b>439,94</b>	
<b>Полдник</b>							
	Напиток из цитрусовых	200	0,14	-	24,43	98,3	646
	Печенье	50	1,65	0,3	9,62	123,4	ТТК
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>1,79</b>	<b>0,3</b>	<b>34,05</b>	<b>221,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1270</b>	<b>30,04</b>	<b>24,9</b>	<b>144,82</b>	<b>939,43</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша геркулесовая	180	6,62	9,78	25,44	216,44	262
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	60,84	628
	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	52,26	ТТК
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>8,3</b>	<b>10,36</b>	<b>50,73</b>	<b>329,54</b>	
<b>Обед</b>							
	Рассольник «Ленинградский»	200	5,24	4,99	3,95	94,11	129
	Шницель рубленый с соусом	70	6,38	8,51	10,22	158,42	416
	Макаронные изделия отварные	130	4,95	4,83	31,72	173,76	469
	Напиток из сока	200	0,5	-	18,43	32,12	ТТК
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК
<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>18,17</b>	<b>18,53</b>	<b>70,73</b>	<b>490,28</b>	
<b>Полдник</b>							
	Напиток из кураги	200	0,16	-	23,52	89,15	704
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	40,8	ТТК
<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>0,56</b>	<b>-</b>	<b>33,32</b>	<b>129,95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1320</b>	<b>27,03</b>	<b>28,89</b>	<b>154,78</b>	<b>949,77</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая	180	5,99	7,72	26,7	200,17	262
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0	15,22	61,93	629
	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	52,26	ТТК
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>7,73</b>	<b>8,3</b>	<b>52,2</b>	<b>314,36</b>	
<b>обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,46	1,89	16,92	120,7	138
	Жаркое по - школьному	150	9,83	13,19	23,8	220,64	ТТК
	Огурец свежий или консервированный	30	0,24	-	0,78	4,08	ТТК
	Напиток из цитрусовых	200	0,14	-	24,43	88,3	646
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК
<b>Итого:</b>		<b>600</b>	<b>15,77</b>	<b>15,28</b>	<b>72,34</b>	<b>465,59</b>	
<b>Полдник</b>							
	Напиток кисломолочный	200	6	6,4	8	118	ТТК
	Пряники	50	1,6	1,4	40,05	179,2	ТТК
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>7,6</b>	<b>7,8</b>	<b>48,05</b>	<b>297,2</b>	

Итого за день		<b>1250</b>	<b>31,1</b>	<b>31,38</b>	<b>172,59</b>	<b>1077,15</b>	
<b>День 4</b>							
завтрак							
	Каша пшеничная	180	5,2	7,28	21,29	223,3	262
	Чай с сахаром и апельсином	200	0,29	0	15,82	64,4	ТТК
	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	52,26	ТТК
Итого:		<b>400</b>	<b>6,97</b>	<b>7,86</b>	<b>47,39</b>	<b>339,96</b>	
обед							
	Щи из свежей капусты	200	2,98	4	9,3	119,95	120
	Котлета рыбная	70	7,77	6,61	9,8	114,24	324
	Рис отварной	130	3,36	4,47	37,5	193,3	465
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТУ
Итого:		<b>620</b>	<b>15,41</b>	<b>15,28</b>	<b>78,02</b>	<b>520,2</b>	
Полдник							
	Напиток кисломолочный	200	6	6,4	8	118	ТТК
	Печенье	50	1,65	0,3	9,62	123,4	ТТК
Итого:		<b>250</b>	<b>7,65</b>	<b>6,7</b>	<b>17,62</b>	<b>241,4</b>	
Итого за день		<b>1270</b>	<b>30,03</b>	<b>29,84</b>	<b>143,03</b>	<b>1101,56</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак							
	Каша пшеничная	180	5,2	7,28	21,29	223,3	262
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	60,84	628
	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	52,26	ТТК
Итого:		<b>400</b>	<b>6,88</b>	<b>7,86</b>	<b>46,58</b>	<b>336,4</b>	
обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,37	4,05	7,21	106,76	139
	Плов гречневый с овощами и курой	180	9,18	13,08	28,66	242,31	ТТК
	Кисель	200	0,1	-	27,86	123,4	591
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК
Итого:		<b>600</b>	<b>15,75</b>	<b>17,33</b>	<b>70,14</b>	<b>504,34</b>	
Полдник							
	Напиток из кураги	200	0,16	-	23,52	89,15	704
	Фрукт	100	0,8	-	8,1	38	ТТК
Итого:		<b>280</b>	<b>0,96</b>	<b>-</b>	<b>31,62</b>	<b>127,15</b>	
Итого за день		<b>1280</b>	<b>23,59</b>	<b>25,19</b>	<b>148,34</b>	<b>967,89</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>6390</b>	<b>141,79</b>	<b>140,2</b>	<b>763,56</b>	<b>5035,8</b>	
<b>Неделя вторая</b>							
<b>День 6</b>							
завтрак							
	Каша рисовая	180	3,98	7,61	23,05	176,64	262
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	52,26	ТТК
Итого:		<b>400</b>	<b>5,66</b>	<b>8,19</b>	<b>48,34</b>	<b>289,74</b>	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	200	7,93	2,42	1,43	59,25	136
	Котлета куриная	70	7	8,08	6,7	141,61	ТТК
	Макаронные изделия отварные	130	4,95	4,83	31,72	173,76	469
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	ТТК
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК
Итого:		<b>620</b>	<b>21,98</b>	<b>15,53</b>	<b>66,46</b>	<b>491,29</b>	
Полдник							
	Винегрет	100	1,4	10,1	6,8	124	60
	Хлеб Дарницкий	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК
	Чай с лимоном	160	0,21	-	12,18	49,54	629
Итого:		<b>280</b>	<b>2,71</b>	<b>10,3</b>	<b>25,39</b>	<b>205,41</b>	
Итого за день		<b>1300</b>	<b>30,35</b>	<b>34,02</b>	<b>140,19</b>	<b>986,44</b>	
<b>День 7</b>							
Завтрак							
	Каша пшеничная	180	5,2	7,28	21,29	223,3	ТТК
	Чай с сахаром и апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	ТТК
	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	52,26	ТТК
Итого:		<b>400</b>	<b>6,97</b>	<b>7,86</b>	<b>47,39</b>	<b>339,96</b>	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,98	4	9,3	119,95	120
	Плов рисовый с овощами и курой	150	8,8	10,95	21,78	226,5	ТТК
	Огурец свежий или консервированный	30	0,24	-	0,78	4,08	ТТК
	Напиток из сока	200	0,5	-	18,43	32,12	ТТК
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК

Итого:		<b>600</b>	<b>13,62</b>	<b>15,15</b>	<b>56,7</b>	<b>414,52</b>	
Полдник							
	Напиток кисломолочный	200	6	6,4	8	118	тгк
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	40,8	тгк
Итого:		<b>300</b>	<b>6,4</b>	<b>6,4</b>	<b>17,8</b>	<b>158,8</b>	
Итого за день		<b>1300</b>	<b>26,99</b>	<b>29,41</b>	<b>121,89</b>	<b>913,28</b>	
<b>День 8</b>							
Завтрак							
	Каша манная	180	4,43	7,6	19,37	163,6	262
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629
	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	52,26	тгк
Итого:		<b>400</b>	<b>6,17</b>	<b>8,18</b>	<b>44,87</b>	<b>277,79</b>	
Обед							
	Борщ из свежей капусты	200	5,01	4,81	12,67	114	110
	Котлеты рубленные мясные	70	11,65	11,03	10,23	186,9	416
	Макаронные изделия отварные	130	4,95	4,83	31,72	173,76	469
	Кисель	200	0,1	-	27,86	123,4	591
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	тгк
Итого:		<b>620</b>	<b>22,81</b>	<b>20,87</b>	<b>88,89</b>	<b>629,93</b>	
Полдник							
	Напиток кисломолочный	200	6	6,4	8	118	тгк
	Вафли	50	1,6	1,4	40,55	171,05	тгк
Итого:		<b>250</b>	<b>7,6</b>	<b>7,8</b>	<b>48,55</b>	<b>289,05</b>	
Итого за день		<b>1270</b>	<b>36,58</b>	<b>36,85</b>	<b>182,31</b>	<b>1196,77</b>	
<b>День 9</b>							
завтрак							
	Каша ячневая	180	5,99	7,72	26,7	200,17	257
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	тгк
	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	52,26	тгк
Итого:		<b>400</b>	<b>7,76</b>	<b>8,3</b>	<b>52,8</b>	<b>316,83</b>	
обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,46	1,89	16,92	120,7	138
	Плов гречневый с овощами и курой	180	9,18	13,08	28,66	242,31	тгк
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	тгк
Итого:		<b>600</b>	<b>14,94</b>	<b>15,17</b>	<b>67</b>	<b>455,72</b>	
Полдник							
	Напиток кисломолочный	200	6	6,4	8	118	тгк
	Печенье	50	1,65	0,3	9,62	123,4	тгк
Итого:		<b>250</b>	<b>7,65</b>	<b>6,7</b>	<b>17,62</b>	<b>241,4</b>	
Итого за день		<b>1250</b>	<b>30,35</b>	<b>30,17</b>	<b>137,42</b>	<b>1013,95</b>	
<b>День 10</b>							
Завтрак							
	Каша пшеничная	180	5,2	7,28	21,29	223,3	262
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629
	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	52,26	тгк
Итого:		<b>400</b>	<b>6,94</b>	<b>7,86</b>	<b>46,79</b>	<b>337,49</b>	
обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,37	4,05	7,21	106,76	139
	Колбаски куриные со сметанным соусом	70	7,34	12,3	6,06	137,49	тгк
	Рис отварной	130	3,36	4,47	37,5	193,3	465
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	тгк
Итого:		<b>620</b>	<b>17,37</b>	<b>21,02</b>	<b>72,19</b>	<b>530,26</b>	
Полдник							
	Блинчики со сгущенным молоком	100/20	6,67	3,75	34,03	196,61	674
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	тгк
Итого:		<b>320</b>	<b>6,96</b>	<b>3,75</b>	<b>49,85</b>	<b>261,01</b>	
Итого за день		<b>1340</b>	<b>31,27</b>	<b>32,63</b>	<b>168,83</b>	<b>1128,76</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>6460</b>	<b>155,54</b>	<b>163,08</b>	<b>750,63</b>	<b>5239,2</b>	

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

1. Все напитки и сладкие блюда готовятся только по технологии приготовления компотов.
2. Овощи урожая прошлого года с 01 марта используются только после тепловой обработки.
3. При приготовлении блюд используется только лимонная кислота.
4. Блюда из курицы проходят двойную термическую обработку: обжариваются и тушатся в соусе или бульоне в жарочном шкафу.
5. Приготовление соусов производится непосредственно перед подачей блюда.

6. Исходя из стоимости сырья в меню завтраков и обедов возможно включение свежих фруктов и овощей, натуральных соков.
7. Для увеличения потребления йода используется йодированный хлеб, для приготовления блюд используется йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба-сайда, пикша)
8. Для составления примерного циклического меню были использованы технико-технологические карты и сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
9. Химический состав и энергетическая ценность блюд рассчитаны по справочнику «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией А.А.Покровского 1976г, при расчете применены потери пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов.
10. Меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.
11. В целях соблюдения СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и в связи с отсутствием производственных столов с охлаждаемой поверхностью из меню исключены холодные закуски, овощи порционно, для соблюдения норм пищевых веществ, витаминов, и минеральных веществ в меню включены блюда из отварных овощей, напитки из фруктов.