

Приложение № 2  
к письму министерства образования  
и науки Калужской области  
от 09.07.2021 г. № 20-021/1526-21

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение "Шлипповская средняя общеобразовательная школа" с. Шлиппово Сухиничского района  
Калужской области

Утверждено  
директор школы

Блинова Н.В.  
"30" августа 2024г.

Наименование образовательной организации

**Примерное циклическое меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд для воспитанников дошкольной группы на 2024-2025 учебный год  
Горячий завтрак + полдник**

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг					Витамины, мг			МКГ		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C					
	<b>Завтрак</b>																
34	Молочная манная каша с маслом	200	5,9	7,7	30,3	174	7,7	4,1	11	3,5	5,4	0,6	1,3				
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,03	5,5	12,9	109,4	10	3,8	9	14	24		24				
84	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	19,6	114,8	121,2	29,3	132	0,13	0,03	1,47					
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04						
	Итого		12,71	16,76	72,7	450,4	139,26	47,2	194,4	18,87	29,47	2,07	25,3				
	<b>Обед</b>																
20	Суп картофельный с бобовыми изделиями	250/10	9	39	27,3	153,9	99	57	393	21,7	0,18	1,2	-				
71	Гречка с маслом сливочным	150	9,58	12,07	4,93	199	40,29	24	13	12	6,8		2,2				
66	Котлета из мяса курицы	100	14,7	10,88	10,8	189,76	35,2	20,8	76,8	1,76	0,06	0,16	16				
78	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,02		0,28	8,46	7,17	1,08	-				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04		-				
	Итого:		35,59	62,51	75,1	685,44	174,87	111,8	525,48	45,16	14,25	2,44	18,2				
	<b>Полдник</b>																
77	Манник	100	5,3	5,8	24,7	172,8	5,9	3	5,9	5,4	8,1	0,3	4,7				
	Печенье	50	2		4,6	26,6	5,8	-	-	0,6	0,05	-	-				
79	Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	121,52				0,68	0,1		-				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04		-				
	Итого:		8,54	3,16	338,8	385,75	6,16	10	42,4	2,52	0,19	0,3	4,7				

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества					Минер. вещества, мг						Витамины, мг			мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	Витамины, мг				
													В <sub>1</sub>	C			
2 день																	
	<b>Завтрак</b>																
26	Каша гречневая молочная с маслом	200/10	12,6	14	43,8	353,8	10	19	21	12	11	1,1				4,4	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,03	5,5	12,9	109,4	10	3,8	9	14	24					24	
83	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26	125,1	133,3	25,56	111,1	2	0,02						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04					28,4	
	Итого		20,39	20,53	92,9	640,5	153,66	58,36	162,5	29,24	35,06	1,1					
	<b>Обед</b>																
14	Борщ из свежей капусты с куриным мясом	200/25	1,45	3,93	100,75	55,3	35,5	21	42,58	3,12	0,04	8,23					
41	Пельмени с маслом сливочным	150/5	11,9	12,4	29	196,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13				-	
81	Чай с сахаром	200	0,53		9,87	41,6											
	Груша	75	0,3	0,23	7,73	34,13	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-				-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04						
	Итого:		16,16	16,92	157,6	379,83	51,19	43,27	108,18	6,49	0,08	10,36					
	<b>Полдник</b>																
38	Яйцо вареное	50	6	5,5	0,3	78					2						
81	Чай с молоком	200	3,8	1,4	8,4	60,8	5,6	9,1	9,3	35	0,5	0,9				0,6	
	Батон	30	0,8	0,3	5	26,6											
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-				-	
	Итого:		12,58	7,29	23,9	217,6	5,42	19,1	51,7	36,24	2,54	0,9				0,6	
3 день																	
	<b>Завтрак</b>																
26	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6	10,85	42,9	294	130,7	36,5	157,4	0,6	54,8	0,06				0,98	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,03	5,5	12,9	109,4	10	3,8	9	14	24					24	
84	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04						
	Итого		13,61	19,38	95,2	610,8	141,08	79,63	340,8	18,24	78,87	1,53				24,98	
	<b>Обед</b>																
16	Суп картофельный с рыбой	250/30	8,61	8,4	14,34	167,25	37	38,2	141,8	2,03	0,09	7,29				12,3	
75	Капуста тушёная с куриным мясом	180/30	14,4	14,04	14,58	242,48	5,8	5	5	4,4	2	19				5,8	
78	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,02	-	0,28	8,46	7,17	1,08				-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-				-	
	Итого:		61,6	38,1	55,0	808	43,2	53,2	189,5	24,9	9,32	27,4				18,1	
	<b>Полдник</b>																
81	Чай с сахаром	200	0,2		32,6	132	18		4,29	0,6							

88	Блины с повидлом	150/30	5,18	2,76	36,07	190	22,74	19,39	62,7	1,2	19,9	0,11	0,03
	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,3	12	6,75	8,25	1,65	0,2	7,5	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04		
	Итого:		7,66	3,42	86,22	407,5	53,1	36,14	117,64	4,69	20,14	7,61	0,03

№ ре- центуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества					Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	Мкг	
4 день															
	<b>Завтрак</b>														
27	Вермишель молочная с маслом сл.	200/10	6	10,85	42,9	294	130,7	36,5	157,4	0,6	54,8	0,06	0,98		
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,03	5,5	12,9	109,4	10	3,8	9	14	24		24		
83	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26	125,1	133,3	25,5	111,1	2	0,02				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04				
	Итого		12,39	9,93	92,5	508,7	143,66	39,36	162,5	17,24	78,86	0,06	24,98		
	<b>Обед</b>														
24	Суп "Рассольник" на курином бульоне	250/10	2,5	6,45	15,2	146,8	0,1	0,06	14,22	16,6	0,92				
72	Макароны с маслом сливочным, гуляш	150/50	10,2	6,3	21,3	183,9	1,1	2,9	8,4	5,9	3,5	1,1	7		
81	Чай с сахаром	200	0,53		9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04				
	Итого:		15,21	13,11	56,57	424,5	16,89	25,23	88,22	23,77	6,59	1,1	7		
	<b>Полдник</b>														
44	Сырники из творога со сметаной	180/20	17,25	249	5,1	494,55	140,7	18,34	1,56	0,38	36,9	0,042	0,33		
			0,56	4	0,64	41,2									
84	Чай с сахаром	200	0,53		9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04				
	Итого:		20,32	253,36	25,81	629,55	156,39	40,61	66,98	3,75	3,73	2,172	0,33		
5 день															
	<b>Завтрак</b>														
96	Каша геркулесовая молочн. со слив. мас.	200/10	8,31	13,1	37,6	303	149	70,8	239,9	1,73	54,8	0,18	0,96		
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,03	5,5	12,9	109,4	10	3,8	9	14	24		24		
84	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04				
	Итого		15,92	21,63	89,9	619,8	159,36	113,93	423,9	19,37	83,87	1,65	24,96		
	<b>Обед</b>														
21	Суп вермишелевый с куриным мясом	250/20	2,7	25,2	0,81	116	37	1,6	3,7	0,5	0,5	0,5	12		
73	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	3,6	4,8	20,45	137	39,98	27,75	1,01	8,66	0,14	1,08			
47	Рыба запеченая	100	15,9	0,7		70									
78	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,02	-	0,28	8,46	7,17	1,08	-		

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-
	Итого:		18,51	33,85	60,05	589,78	77,36	39,35	47,39	18,86	7,85	2,66
	<b>Полдник</b>											
	Йогурт	200	6,6	5	8,8	106	-	-	-	-	-	-
89	Пряник	25	1,13	1,25	19	92,5						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-
	Итого:		9,71	6,61	38	250,7	0,36	10	42,4	1,24	0,04	

№ ре-центуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг						Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	мкг	
<b>6 день</b>															
	<b>Завтрак</b>														
26	Каша пшения молочн. со сливочным маслом	200/10	4,32	4,97	13,71	117	149,81					0,17	0,05	0,88	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,03	5,5	12,9	109,4	10	3,8	9			14	24		24
83	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26	125,1	133,3					2	0,02		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4			1,24	0,04		
	<b>Итого</b>		12,11	11,5	62,81	403,7	283,47		153,5			3,41	0,11	0,88	24
	<b>Обед</b>														
15	Щи из свежей капусты с куриным мясом	250/10	1,78	4,9	6,13	75,7	40,18	85,1	34,3			0,65	0,04	20,05	-
72	Макаронные изделия отварные	180/5	5,52	4,52	26,4	168,4	40,29	24	13			12	6,8		2,2
52	Гуляш куриный	100	13,9	6,5	40	130,3	3,5	5	20			10	13		
81	Чай с сахаром	200	0,53		9,87	41,6	15,33	12,27	23,2			2,13	-	2,13	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4			1,24	0,04	-	-
	<b>Итого:</b>		24,87	41,23	31,53	629,5	99,66	136,37	132,9			26,02	19,88	22,18	2,2
	<b>Полдник</b>														
77	Манники	160	5,3	5,8	24,7	172,8	5,9	3	5,9			5,4	8,1	0,3	4,7
79	Кисель ягодный с сахарным песком	200	1,36		29,02	121,52						0,68	0,1		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4			1,24	0,04	-	-
	<b>Итого:</b>		8,64	6,16	63,92	346,52	6,26	13	48,3			7,32	8,24	0,3	4,7

**7 день**

	<b>Завтрак</b>														
34	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/10	5,9	7,7	30,3	174	7,7	4,1	11			3,5			
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,03	5,5	12,9	109,4	10	3	9			2,4	0,03	1,47	
84	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2		29,33	132			1,24	0,04		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4			1,24	0,07	1,47	
	<b>Итого</b>		13,51	16,23	82,6	490,8	18,06	46,43	194,4			7,14	0,07		
	<b>Обед</b>														
21	Суп картофельно-вермишелевый с куриным мясом	250/15	12	7,5	17,25	16,5									
8	Винигрет овощной	150	2,55	19,95	15	249,75	15,2	10,1	108			0,4	0,01	25	
52	Сосиска отварная	70	8,32	16	16,96	179,2									
	Банан	75	1,13	0,38	15,75	70,8	6	31,5	21			0,45	0,03	7,5	-

79	Кисель ягодный с сахарным песком	200	1,36		29,02	121,52				0,68	0,1	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-
	Итого:		19,02	28,19	87,22	510,77	21,56	51,6	171,4	2,77	0,18	32,5
	<b>Полдник</b>											
43	Оладьи с повидом	150	8,5	18,4	27,9	260						
81	Чай с сахаром	200	0,53		9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	
	Итого:		11,01	18,76	47,97	353,8	15,69	32,27	65,6	1,24	2,17	2,13





№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг					Витамины, мг		мкг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C					
													10 день				
	<b>Завтрак</b>																
27	Вермишель молочная с маслом сл.	200/10	6	10,85	42,9	294	130,7	36,5	157,4	0,6	54,8	0,06	0,98				
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,03	5,5	12,9	109,4	10	3,8	9	14	24		24				
83	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26	125,1	133,3	25,5	111,1	2	0,02						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04						
	Итого		12,39	9,93	92,5	508,7	143,66	39,36	162,5	17,24	78,86	0,06	24,98				
	<b>Обед</b>																
16	Суп картофельный с рыбой	250/30	8,61	8,4	14,34	167,25	37	38,2	141,8	2,03	0,09	7,29	12,3				
72	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,4	1,1	3,2	3,6	2,4	3,1	8,1	24				
109	Азу куриное	100	6,9	1,6	6,1	66,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-				
81	Чай с сахаром	200	0,53		9,87	41,6	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-				
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	53,79	63,67	211	208,77	4,04	17,52	36,3				
	Итого:		23,54	14,88	66,91	496,05											
	<b>Полдник</b>																
89	Йогурт	200	6,6	5	8,8	106											
	Пряник	25	1,13	1,25	19	92,5											
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04						
	Итого:		9,71	6,61	38	250,7	0,36	10	42,4	1,24	0,04						

Е.И. Еремина

Завхоз, ответственный за питание \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_ Т.Б. Балаева