

Структурное подразделение детский сад «Забава» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы с. Пестровка муниципального района Пестровский Самарской области



Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ с. Пестровка

А.Ю. Мясоедова А.Ю. Мясоедова

Приказ № 65.1 от 30.06.2025

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД
(вторая неделя)

2025 г.

День. Понедельник. Неделя вторая.
Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет.

Наименование блюда Приём пищи	№ рецеп- туры	Масса порций		Брутто		Нетто		От 1 года до 3-х лет				С 3 лет до 7 лет			
		1-3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал
		Завтрак													
Каша рисовая молочная	89	200	250					6.35	7.2	87.85	188.8	8.4	9.36	117	251.7
Молоко				150	150	200	200								
Масло сливочное				3	4	3	4								
Рис				20	30	20	30								
Сахар				3	5	3	5								
Кофе с молоком	23	180	200					3.92	4.90	20.63	145.3	5.2	6.5	27.1	193.4
Кофе				1	2	1	2								
Молоко				150	150	150	150								
Сахар				12	12	15	15								
Хлеб пшеничный с маслом		30/3	40/4					2.2	5.2	14.6	117.4	3.59	8.33	23.24	188.90
Итого в завтрак								12.87	16.32	123	451.15	17.1	24.19	167.3	640.2
Второй завтрак - яблоко	368	70	100					0.28	0.28	0.96	30.8	0.4	0.4	9.8	44
		Обед													
Салат «Чипполино» (луковый)	97	20	40					0.040	2.45	2.5	22.4	0.080	4.9	5.19	44.9
Лук-репка				30	50	20	40								
Масло растительное				3	5	3	5								
Суп гречневый на к/б с сметаной	87	220	250					1.36	3.23	5.89	60.25	2.23	6.4	9.9	113
Гречка				10	15	10	15								
Картофель				50	70	35	49								
Лук-репка				10	10	8	8								
Морковь				5	5	4	4								
Масло сливочное				2	2	3	3								
Сметана				5	5	5	5								
Формовые ленивые голубцы со сметаной	36	150	170					6.4	9.8	10.6	225	16.2	16.2	12.9	319
Мясо говядина				60	100	42	77								
Лук-репка				10	10	8	8								
Рис				5	10	5	10								
Масло сливочное				3	3	3	3								
Капуста белокочанная				120	140	84	98								
Томатная паста				3	3	3	3								

Яйцо				5	5	4	4								
Сметана				5	5	10	10								
Хлеб ржаной		50	60					3	0.32	19.8	94.4	4.6	0.46	29.7	141.6
Компот из сухофруктов	26	180	200					0.42		20.9	85.3	0.56		27.9	113.79
Сухофрукты				10	10	10	10								
Сахар				12	12	15	15								
Итого в обед								11	17.23	54.1	475.33	20.8	28.1	81.9	728.3
		Уплотненный полдник													
Булочка домашняя с изюмом		60	90					4.3	7	28.4	200.7				
Мука				40	50	40	50					4.37	7.07	36.80	228.20
Молоко				20	20	20	20								
Сахар				5	5	5	5								
Дрожжи				1	1	1	1								
Масло растительное				3	4	3	4								
Яйцо				5.8	8.6	5.2	7.7								
Изюм				6.6	6	6.6	6								
Масло сливочное				2	2	3	3								
Ряженка с сахаром	91	180	200					5	3.7	11.8	102.4	7.2	5	19.1	149
Ряженка				150	200	150	200								
Сахар				5	5	10	10								
Фрукты (груша)		100	100												
Итого в полдник								10.1	11.1	51.5	345.6	12.1	13.1	64.7	422
Всего за день								44.38	44.26	233	1377	50.8	60.7	260.8	1846

День. Вторник. Неделя вторая.
Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет.

Наименование блюда Приём пищи	№ рецеп- туры	Масса порций		Брутто		Нетто		От 1 года до 3-х лет				С 3 лет до 7 лет			
		1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал
Завтрак															
Каша пшеничная молочная	28	200	250					6.7	7.4	24	186.1	9.4	10.5	35.9	275.13
Молоко				150	150	150	150								
Масло сливочное				3	3	5	5								
Крупа пшеничная				20	20	30	30								
Сахар				3	3	5	5								
Какао на молоке	34	180	200					4	4.4	12.5	125.3	5	6.4	16.6	167
Какао				1	2	1	2								
Молоко				150	150	150	150								
Сахар				12	12	15	15								
Хлеб пшеничный с маслом и сыром		35/ 3/7	40/4 /12					2.9	6.1	14.6	128.5	4.74	9.83	23.24	206.4
Итого в завтрак								13.6	17.9	51.1	440	20	26	75	649
Второй завтрак - сок		70	100					0.71		12.9	54	0.3		18.5	77
Обед															
Салат витаминный до 01.03. текущего года	9	45	60					0.63	3.5	8.1	69	0.8	3.9	9.1	77.4
Капуста белокочанная				47	75	32	53								
Лук-репка				5	5	4	4								
Масло растительное				2	3	2	3								
Борщ на к/б с сметаной	39	200	250					1.23	4.24	9.61	75.9	1.78	5.2	13.6	191.2
Капуста свежая				30	50	21	27								
Картофель				50	70	35	50								
Лук-репка				10	10	8	8								
Морковь				10	10	8	8								
Свекла				20	20	15	15								
Томатная паста				2	2	3	3								
Масло сливочное				2	2	3	3								
Сметана				5	5	5	5								
Биточки мясные в томатно-сметанном соусе запеченные		60/ 40	80/ 50					13.5	7.5	17.4	138	15.4	14.2	19.9	152
Мясо				60	100	48	77								

Лук-репка				10	10	8	8								
Мука пшеничная				3	3	4	4								
Морковь				20	20	16	16								
Масло сливочное				2	2	3	3								
Яйцо				5.8	5.2	5.8	5.2								
Томатная паста				2	2	3	3								
Сметана				5	5	5	5								
Пюре картофельное с маслом	33	150	180					3.44	3.1	20	130	5.5.	4.04	30.3	198.7
Картофель				150	200	105	140								
Молоко				40	40	40	40								
Масло сливочное				4	5	4	5								
Хлеб ржаной		50	60					2.1	0.46	1.9	85	3.12	0.72	26.7	128
Компот из сухофруктов	26	180	200					0.42		20.9	85.3	0.56		27.9	113.79
Сухофрукты				10	10	10	10								
Сахар				12	12	15	15								
Итого в обед								21.32	19	78	583	22.7	26	127.5	777
		Уплотненный полдник													
Сырники творожные с маслом и сахаром	55	150	180					18.6	8.8	29.2	322	21.4	10.5	34	325
Творог				91	100	91	100								
Масло сливочное				2	3	2	3								
Мука				10	20	10	20								
Сахар				5	5	10	10								
Масло растительное				2	2	3	3								
Яйцо				5	5	4	4								
Батон		25	30					2.05	0.37	13.3	65	2.46	0.45	15.9	78
Ряженка	91	180	200					5.4	3.7	6.9	8.2	7.2	5	9.2	110
Итого в полдник								26	12.9	49.4	469	30	16	59	513
Всего за день								60	56	191.4	1546	70.3	68	278.5	2016

День. Среда. Неделя вторая.
Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет.

Наименование блюда Приём пищи	№ рецеп- туры	Масса порций		Брутто		Нетто		От 1 года до 3-х лет				С 3 лет до 7 лет			
		1-3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал
		Завтрак													
Каша «Дружба» молочная	86	200	250					3.2	7.1	19.1	158.2	4.3	9.58	25.5	211
Молоко				150	200	150	200								
Масло сливочное				3	5	3	5								
Крупа пшениная				10	15	10	15								
Крупа рисовая				10	15	10	15								
Сахар				3	3	5	5								
Кофе на молоке	23	180	200					3.92	4.10	20.63	145.30	5.2	6.5	27.1	193.4
Кофе				1	2	1	2								
Молоко				150	150	150	150								
Сахар				12	12	15	15								
Хлеб пшеничный с маслом		35/3	45/4					2.4	5.2	14.6	117.4	3.50	8.33	23.27	185.4
Итого в завтрак								10	16.4	54.33	421	13	24	75.8	590
Второй завтрак - яблоко	368	70	100					0.28	0.28	0.96	30.8	0.4	0.4	9.8	44
		Обед													
Салат со свеклой и черносливом		45	60					0.56	2.9	6.5	64.5	0.60	5.03	9.78	96.9
Свекла				51	80	40	52								
Чернослив				6.3	6	6.3	6								
Масло растительное				3	3	5	5								
Щи со свежей капустой на к/б с сметаной	1	200	250					1.23	3.24	6.61	108.7	1.78	6.42	11.81	142.9
Капуста свежая белокочанная				30	50	21	30								
Картофель				50	80	40	64								
Лук-репка				10	10	8	8								
Морковь				10	10	8	8								
Томатная паста				2	2	3	3								
Масло сливочное				3	3	3	3								
Сметана				5	5	5	5								
Бефстроганов из отварной говядины	40	70/ 50	80/ 50					12.1	11	3.7	163	13.8	15.9	4.7	237.5
Мясо говядина				60	100	43	77								

Лук-репка				10	10	8	8								
Морковь				10	10	8	8								
Масло сливочное				2	2	3	3								
Соус сметанный	57	50	50					0.5	3.5	2.1	43.4	0.5	3.5	2.1	43.4
Мука пшеничная				2.5	2.5	2.5	2.5								
Сметана				10	10	10	10								
Бульон				35	35	35	35								
Каша гречневая с маслом	84	150	170					3.03	4.14	21.1	187	3.48	5.61	23.6	258.1
Крупа гречневая				30	40	30	40								
Масло сливочное				5	5	5	5								
Хлеб ржаной		50	60					0.6	0.3	13.92	68.78	1.2	0.6	27.8	137.56
Сок		180	200					0.75		17.2	75	1		23.4	108
Итого в обед								18.27	21.5	79	667	22	30.56	102	973
		Уплотненный полдник													
Суфле рыбное запеченное		60	80					11	3.1	4.6	84.6	12	4.1	6.1	112
Рыба минтай				75	100	56	75								
Масло сливочное				2	3	2	3								
Хлеб пшеничный				7	7	7	7								
Молоко				15	20	15	20								
Масло растительное				1	2	1	2								
Яйцо 1/3				13	10	13	10								
Тушенная капуста	42	130	150					3.7	7.11	11.8	150	4.36	8.61	13.71	173.19
Капуста белокочанная				216	250	170	200								
Лук				10	10	8	8								
Морковь				10	10	8	8								
Масло растительное				3	3	5	5								
Томатная паста				3	3	3	3								
Масло сливочное				3	3	3	3								
Хлеб пшеничный		35	45					1.8	0.65	11.5	56	3.3	1.3	23	112
Чай на молоке	93	180	200					4.28	4.8	12.2	143.7	5.7	6.4	29.2	163
Чай				0.2	0.2	0.2	0.2								
Молоко				150	150	150	150								
Сахар				12	12	15	15								
Итого в полдник								20.78	15.6	40.1	434	25.3	20.41	52.2	565
Всего за день								52.28	53.28	180	1552.8	62.4	68.4	230	2528

День. Четверг. Неделя вторая.
Возрастная категория: 1-3 года, 3-7 лет.

Наименование блюда Приём пищи	№ рецеп- туры	Масса порций		Брутто		Нетто		От 1 года до 3-х лет				С 3 лет до 7 лет			
		1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	1 - 3	3 - 7	Б	Ж	У	Кал	Б	Ж	У	Кал
		Завтрак													
Суфле творожное запеченное с изюмом и сгущенкой	44	130/20	150 /20					14.82	14.7	32.57	323.3	17.7	17.2	36.7	370
Молоко				50	50	50	50								
Масло сливочное				3	3	4	4								
Творог				60	80	60	80								
Сахар				4	4	7	7								
Крупа манная				10	10	12	12								
Яйцо 1/3				13	11	13	11								
Изюм				10	10	10	10								
Сгущенка				20	20	20	20								
Кофе на молоке	43	180	200					3.92	4.10	20.63	145.3	5.2	6.5	27.1	193.4
Кофе				1	2	1	2								
Молоко				150	150	150	150								
Сахар				12	12	15	15								
Хлеб пшеничный с маслом и сыром		35/3/8	45/4 /13					2.9	6.1	14.6	128.5	4.74	9.83	23.24	206
Итого в завтрак								21.64	25	68	597	27.6	33.53	87	767
Второй завтрак - груша	368	70	100					0.28	0.20	2.26	32.2	0.4	0.3	10.38	46
		Обед													
Винегрет		45	60					0.8	1.9	4.5	39.2	1.2	2.9	6.7	58.8
Капуста квашенная				20	30	20	30								
Лук-репка				8	10	6	8								
Морковь				10	15	8	12								
Картофель				20	32	16	28								
Свекла				15	20	11	16								
Масло растительное				3	5	3	5								
Суп вермишелевый на к/б со сметаной		200	250					1.9	1.9	13.2	78.6	2.6	2.66	17.7	104.9
Вермишель				6	8	6	8								
Картофель				50	60	42	51								
Лук-репка				10	10	8	8								
Морковь				10	10	8	8								

Масло сливочное				2	3	2	3								
Сметана				5	5	5	5								
Котлета мясная запеченная	25	60	80					11.8	8.2	14.9	138.8	13.6	9.5	15.6	158
Мясо				60	100	43	77								
Лук-репка				8	10	6	8								
Хлеб пшеничный				10	13	10	13								
Молоко				10	16	10	16								
Яйцо 1/18				2,2	2	2.2	2								
Масло растительное				1.5	2	1.5	2								
Пюре картофельное	33	140	170					3.44	3.1	20	130	5.5.	4.04	30.3	198.7
Картофель				150	200	105	140								
Молоко				40	40	40	40								
Масло сливочное				4	5	4	5								
Хлеб ржаной		50	60					0.6	0.3	13.92	68.78	1.2	0.6	27.8	137.56
Компот из сухофруктов	26	180	200					0.42		20.9	85.3	0.56		27.9	113.79
Сухофрукты				10	10	10	10								
Сахар				12	12	15	15								
Итого в обед								18.9	16.4	87.4	541	24.7	20	126	846
		Уплотненный полдник													
Каша гречневая молочная вязкая	31	180	200					5.7	7.42	4.36	188	8.44	10.78	7	274
Молоко				150	200	150	200								
Крупа гречневая				20	20	30	30								
Масло сливочное				3	3	5	5								
Сахар				3	3	5	5								
Хлеб пшеничный		25	30					1.8	0.65	11.5	56	3.3	1.3	23	112
Чай с сахаром	2	180	200							11.9	45.4			14.9	56.6
Чай				0.2	0.2	0.2	0.2								
Сахар				12	12	15	15								
Итого в полдник								8	8	28	290	12	12	45	442.6
Всего за день								50.7	50	195.9	1488	64.6	65.5	276	2135

Томатная паста				2	2	3	3								
Сметана				5	5	5	5								
Мука				2	2	3	3								
Морковь				18	18	14	14								
Бульон															
Овощи тушеные	58	150	180					2.1	4.2	13	99	4	5.3	15.1	124
Картофель				60	90	56	73								
Капуста				70	100	50	72								
Масло сливочное				2	3	2	3								
Масло растительное				2	3	2	3								
Морковь				20	20	16	16								
Томат				2	3	2	3								
Хлеб ржаной		50	60					2.1	0.46	1.9	85	3.12	0.72	26.7	128
Компот из сухофруктов	26	180	200					0.42		20.9	85.3	0.56		27.9	113.79
Сухофрукты				10	10	10	10								
Сахар				12	12	15	15								
Итого в обед								21.6	24	92.7	606	30	27	108	753
		Уплотненный полдник													
Биточки рыбные	70	60/ 30	80/30					9.5	2.4	5.8	64.5	17.4	3.6	7.8	86
Минтай без головы				80	100	60	75								
Хлеб пшеничный				10	10	10	10								
Молоко				10	10	10	10								
Масло растительное				2	2	3	3								
Яйцо 1/8				5	5	4	4								
Рис отварной	68	150	180					2.82	2.34	30.9	156.5	3.14	3.87	32.92	187.1
Рис				40	45	40	45								
Масло сливочное				3	3	5	5								
Кисель	27	180	200					1		21	87.6	1.36		29.2	116.9
Концентрат киселя				18	24	18	24								
Сахар				8	10	8	10								
Вода				140	190	140	190								
Хлеб пшеничный		35	45					1.8	0.65	11.5	56	3.3	1.3	23	112
Итого в полдник								15.1	5.65	106.2	521	18.3	13.3	135.6	512
Всего за день								54.8	51.85	252	1626	64.8	65.8	244	1978