



УТВЕРЖДЕНО:

Директор И.Е. Копылова И.Е.
Протокол № 27 от 31.05.2024 г.

**Примерное циклическое меню
(2-х недельное)**

Сезон: Зимне-весенний

Категория: Сад

Диета:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Неделя 1 Завтрак:	Каша гречневая/ рассыпчатая с маслом и сахаром	150	5,15	7,4	22,38	174,18	67
	Чай сладкий с лимоном	200	0,53	0,53	13	63	148
	Батон/ с повидлом	30/30	3,6	1,16	30,96	146,54	62
Второй завтрак:	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	27	117	11
Обед:	Щи на курином бульоне со сметаной	200	4,38	3,9	6,79	144	32
	Суфле с куриным мясом	150	31,35	26,85	6,6	354,9	112
	Кукуруза консервированная	40	1,78	1,1	1,9	39,5	596
	Компот из с/м плодов и ягод	200	0,02	0,05	13,05	44,25	127
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,25	0,5	21,5	105	201
Полдник:	Йогурт	160	5,4	4,5	7,56	140	531
	Суп молочный вермишелевый с маслом/ с сахаром	200	7,8	3,4	41,4	228	44
	Какао-напиток на молоке	200	4,2	3,62	17,28	119	120
	Хлеб пшеничный /Батон	30	2,25/1,8	0,3/1,36	14,1/12,75	69/70	202/203
Итого за день:			66,85	54,67	198,02	1637,37	



Утверждено
Директор И.Е. Пугачева
Проект № 2.3/2.4.3590-20
11.05.2024 г.

**Примерное циклическое меню
(2-х недельное)**

Сезон: Зимне-весенний

Категория: Сад

Диета:

150	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2 Неделя 1	Завтрак: Каша молочная пшеничная/с маслом /с сахаром	200	7,44	8	36,56	241,6	186
		200	3,54	3,44	17,78	116	130
		30/5	1,8	1,36	12,75	70	3
Второй завтрак:	Батон/ с маслом Сок фруктовый	180	0,54	0,36	27	117	11
		Обед:	200	6,5	2,06	16,88	103,52
Полдник:	Рассольник на мкб со сметаной Печёный пирожок с мясом Компот из сухофруктов Хлеб ржано- пшеничный	100	5,6	9,4	42,7	279,1	187
		200	0,44	0,02	27,76	113	126
		50	3,25	0,5	21,5	105	201
Ужин:	Творожный пудинг со стуженным молоком Чай сладкий Хлеб пшеничный /Батон	160	5,4	4,5	7,56	140	531
		150	17,54	12,05	17,15	247	721
		200	0,09	0,013	13,6	39	136/а
Итого за день:	Фрукты (по выбору и наличию)	30	2,25/1,8	0,3/1,36	14,1/12,7 5	69/70	202/203
		100	0,24	1,02	25,89	108,8	508
			54,39	42,003	255,34	1749,02	

Утв. директор И.Е. Колтунова И.Е.
Директор «Сад» № 82
«31.05.2024 г.»



**Примерное циклическое меню
(2-х недельное)**

Сезон: Зимне-весенний

Категория: Сад

Диета:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 Неделя 1 Завтрак:	Каша молочная пшеница / с маслом / с сахаром	200	6,76	10,42	25,86	224,94	70
	Какао-напиток на молоке	200	4,2	3,62	17,28	119	120
	Батон/ с маслом	30/5	1,8	1,36	12,75	70	3
Второй завтрак:	Напиток лимонный	150	0,3	0	30,9	129,9	519/a
Обед:	Суп гороховый на м.к.б.	200	5,49	5,27	16,32	135	81
	Рожки отварные	110	4,28	2,5	16,5	141	65
Полдник:	Гуляш из отварной говядины	80	12,89	10,19	3,28	156,25	277
	Кисель из с/м плодов и ягод	200	0	0	19,6	80	122
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,25	0,5	21,5	105	201
Ужин:	Ряженка	160	4,5	3,85	6,3	77	401в
	Рыбные биточки	100	5,15	16,03	3,36	124,04	88
Итого за день:	Свекла отварная	100	4,2	9,04	25,90	119,68	221
	Чай сладкий с лимоном	200	0,53	0,53	13	63	148
	Хлеб пшеничный	50	2,25	0,3	14,4	69	202
			55,6	63,61	226,95	1613,81	



**Примерное циклическое меню
 (2-х недельное)**

Сезон: Зимне-весенний

Категория: Сад

Диета:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5 Неделя 1 Завтрак:	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом с сахаром	200	5,4	5,58	27,14	198	69
	Кофейный напиток с молоком	200	3,54	3,44	17,78	116	130
	Батон/с маслом с сыром	30/5/15	5,26	11,23	14,01	174,28	3а
Второй завтрак:	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	27	117	11
Обед:	Свекольник со сметаной	200	2	5,1	14,8	113,3	55
	Картофельное пюре	120	2,8	4	6,9	107,3	58
	Бефстроганов из говяжьей печени в сметанном соусе	80	8,6	3,4	2,13	72,9	104
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	126
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,5	21,5	105	201
	Йогурт	160	5,4	4,5	7,56	140	531
Ужин:	Яйцо вареное вкрутую	1	5,1	4,6	0,3	63	209
	Икра кабачковая	50	1,9	8,9	7,7	60	5
	Булочка «Московская»	100	4,2	7	32	209,3	187
	Чай сладкий	200	0,09	0,013	13,6	39	136/а
Итого за день:	Фрукты	100					
	Хлеб пшеничный	50	2,25	0,3	14,4	69	202
			51,01	59,97	260,47	1805,88	



**Примерное циклическое меню
 (2-х недельное)**

Сезон: Зимне-весенний

Категория: Сад

Диета:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 Неделя 2 Завтрак:	Омлет Натуральный	150	18,3	30,1	2,85	332,85	79
	Кукуруза консервированная	40	1,78	1,1	1,9	39,5	596
	Чай сладкий	200	0,09	0,013	13,6	39	136/a
Второй завтрак:	Батон/ с маслом	30/5	1,8	1,36	12,75	70	3
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,9	90	519
Обед:	Суп клецки на курином бульоне со сметаной	200	6,37	2,15	21,25	142,8	45
	Капуста тушеная с куриным мясом	200	26,4	13,6	6,8	262,6	50
	Компот из с/м плодов и ягод	200	0,02	0,05	13,05	44,25	127
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,5	21,5	105	201
Полдник:	Снежок	160	5,4	4,5	7,56	140	531
Ужин:	Каша молочная «Дружба»/ с маслом/с сахаром	200	5,45	4,13	31,18	245	68
	Какао-напиток на молоке	200	4,2	3,62	17,28	119	120
Итого за день:	Хлеб пшеничный	50	2,25	0,3	14,4	69	202
			47,83	47,55	191,31	1698,15	



Олтунова И.Е.
Приказ № 108 от 31.05.2024 г.

**Примерное циклическое меню
(2-х недельное)**

Сезон: Зимне-весенний

Категория: Сад

Диета:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3 Неделя 2 Завтрак:	Каша молочная геркулесовая/с маслом /с сахаром	200	5,4	5,58	27,14	198	69
	Кофейный напиток с молоком	200	3,54	3,44	17,78	116	130
	Батон/ с маслом	30/5	1,8	1,36	12,75	70	3
Второй завтрак:	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	27	117	11
Обед:	Суп рисовый на мкб со сметаной	200	10,54	10,34	20,48	215,84	152
	Овощное рагу с отварным мясом говядины	200	11,08	10,48	31,56	243,18	115
Полдник	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	126
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,25	0,5	21,5	105	201
	Кефир	160	2,9	2,5	4	118	401
Ужин:	Кондитерское изделие (мармелад или зефир)	40	0,4/0,7	0/0	43,4/38,4	159/156,4	153
	Сырники творожные со сгущенным молоком	180	10,23	5,23	41	299	209
	Чай сладкий	200	0,09	0,013	13,6	39	136/а
Итого за день:	Хлеб пшеничный /Батон	30	2,25/1,8	0,3/1,36	14,1/12,7 5	69/70	202/203
	Фрукты (по выбору и наличию)	100	0,24	1,02	25,89	108,8	508
			52,7	41,14	331,56	1971,82	



Учреждение «Специальная образовательная организация «Сад»
 МОУ
 Директор: И. Е. Солтанова И.Е.
 Приказ № 27 от 31.05.2024 г.

**Примерное циклическое меню
(2-х недельное)**

Сезон: Зимне-весенний
 Категория: Сад
 Диета:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 Неделя 2 Завтрак:	Каша молочная манная/ с маслом/с сахаром	200	4,5	5,28	30,5	185	416
	Какао-напиток на молоке	200	4,2	3,62	17,28	119	120
Второй завтрак:	Батон/ с маслом	30/5	1,8	1,36	12,75	70	3
	Фрукты (по выбору и наличию)	180/200	0,48	2,04	52	216	508
Обед:	Суп картофельный на мкб	200	3,78	2	15,5	112,52	38
	Запеканка вермишелевая с мясом говядины/ с соусом	200	27,58	26,72	23,2	324	98
Полдник:	Кисель из с/м плодов и ягод	200	0	0	19,6	80	122
	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,25	0,5	21,5	105	201
Ужин:	Йогурт	160	5,4	4,5	7,56	140	531
	Рыбная котлета	100	5,15	16,03	3,36	124,04	88
Итого за день:	Свекла тушеная со овощами	100	4,2	2,6	9,8	92,2	224
	Чай сладкий с лимоном	200	0,53	0,53	13	63	148
	Хлеб пшеничный	50	2,25	0,3	14,4	69	202
			63,12	65,48	240,45	1699,76	

Приложение №8
2.3/2.4.3590-20



Директор: Алтунова И.Е.

**Примерное циклическое меню
(2-х недельное)**

Сезон: Зимне-весенний

Категория: Сад

Диета:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5 Неделя 2 Завтрак:	Каша молочная рисовая/с маслом /с сахаром	200	6,76	8,37	30,87	221,66	72
	Кофейный напиток с молоком	200	3,54	3,44	17,78	116	130
	Батон/с маслом с сыром	30/5/15	5,26	11,23	14,01	174,28	3а
Второй завтрак:	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	27	117	11
Обед:	Щи со сметаной	200	10,14	10,33	19,75	211,19	32
	Гороховое пюре	120	17,58	8,5	40,99	228,25	26
	Оладьи из говяжьей печени	80	9,78	8,19	16,41	210	107
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	126
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,5	21,5	105	201
Полдник Ужин:	Ряженка	160	4,5	3,85	6,3	77	401В
	Яйцо вареное вкрутую	1	5,1	1,6	0,3	63	209
	Ватрушка с повидлом	100	4,13	2,17	38,22	185,5	177
	Икра кабачковая	50	1,9	8,9	7,7	60	5
Итого за день:	Чай сладкий с лимоном	200	0,53	0,53	13	63	148
	Хлеб пшеничный	50	2,25	0,3	14,4	69	202
			75,7	68,29	296	2013,88	