

Утверждаю
Директор БОУ г. Омска «Средняя
общеобразовательная школа № 138»



Е.Н. Ратушняк

«21» Марта 2022

Циклическое десятидневное меню для детей 3-7 лет
бюджетного общеобразовательного учреждения города Омска
«Средняя общеобразовательная школа № 138»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая, день первый (понедельник)							
Завтрак	Каша из хлопьев «Геркулес» вязкая	200	5,39	6,38	32,02	207	168
	Бутерброд с маслом	30\8	1,96	20,5	12,25	241,3	99
	Какао с молоком	180	3,6	3,3	25	144	508
Итого за завтрак		418	10,95	30,18	69,27	592,3	
2 завтрак	Фрукт (яблоко)	200	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед	Икра кабачковая	50	7,2	2,83	4,63	46,8	60
	Борщ с капустой и картофелем	200\6	1,73	4,9	12,2	100	57
	Печень говяжья по - строгановски	100	18	13,8	4,3	213	403
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210	315
	Хлеб урожайный	50	2,45	7,55	14,62	136	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Компот из изюма	180	0,48	0	23,8	90	241
	Итого за обед		756	35,42	35,01	115,86	887
Полдник	Запеканка из творога	110	14,9	10,2	14,5	210	237
	Соус молочный сладкий	35	1,3	3,2	7,9	65,3	449
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого за полдник		325	18,87	15,74	36,71	364,3	
Ужин	Картофельное пюре	160	3,2	5,1	21,7	147	321
	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	1,1	4,6	5,3	70	36
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	502
Итого за ужин		450	6,68	9,94	56,76	347,5	
Итого за день		2129	71,92	90,87	278,6	2000	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая, день второй (вторник)							
завтрак	Каша «Дружба» с маслом	200	5,2	11,6	25	226,2	266
	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\14	5,06	7	14,62	145	3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,7	15,9	78,9	513
Итого за завтрак		429	13,46	21,3	55,52	450,1	
2 завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	92	532
Обед	Суп куриный с вермишелью	200	2,68	2,83	17,14	104,7	233
	Капуста тушённая с мясом	200	10	8,2	10,8	280	200
	Хлеб урожайный	50	2,45	7,55	14,62	136	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Кисель из концентрата	180	0,4	0,018	25,24	102	376
Итого за обед		650	17,07	18,75	77,64	669,7	
Полдник	Булочка домашняя	70	6,0	10,4	45,2	264	583
	Кисломолочный продукт	180	3	0,05	3,8	30	530\531
Итого за полдник		250	9	10,45	49	294	
ужин	Котлеты и биточки рыбные	70	11,1	1,68	7,68	90,4	351
	Картофель отварной	150	2,9	4,4	2,08	146	318
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого за ужин		450	16,4	6,34	27,04	347,9	
Итого за день		1779	55,91	56,84	209,2	1761	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая, день третий (среда) 01.08.-01.03.							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,5	23,54	181	93
	Бутерброд с маслом	30\8	1,96	20,5	12,25	241,3	99
	Какао с молоком	180	3,6	3,3	25	144	508
Итого за завтрак		418	12,74	30,3	60,78	566	
2 завтрак	Фрукт (груша)	200	0,4	0,3	10,3	46	368
Обед	Салат витаминный	60	0,66	6	6,36	82,8	3
	Суп «Крестьянский» с крупой	200	2,1	5,76	11,45	111,74	169
	Жаркое по - домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265	276
	Хлеб урожайный	50	2,45	7,55	14,62	136	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Компот из свежемороженых ягод (клюква)	180	0,19	0,04	16,21	65,93	123
Итого за обед		710	34,45	26,98	80,43	708,47	
Полдник	Крендель сахарный	70	5,2	9,8	44,1	285	574
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник		250	10,68	14,68	53,17	387	
Ужин	Суфле куриное с рисом	75/5	9,51	7,96	7,176	120	412
	Яйцо отварное	40	8,59	6,09	38,64	243	313
	Маринад овощной	100					
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	502
Итого за ужин		450	20,48	14,29	77,57	493,5	
Итого за день		2033	78,75	86,55	282,25	2000	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая, день третий (среда) 1.03.-01.08.							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,5	23,54	181	93
	Бутерброд с маслом	30\8	1,96	20,5	12,25	241,3	99
	Какао с молоком	180	3,6	3,3	25	144	508
Итого за завтрак		418	12,74	30,3	60,78	566	
2 завтрак	Фрукт (груша)	200	0,4	0,3	10,3	46	368
Обед	Овощи соленые натуральные (огурцы)	60	0,66	6	6,36	82,8	3
	Суп «Крестьянский» с крупой	200	2,1	5,76	11,45	111,74	169
	Жаркое по - домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265	276
	Хлеб урожайный	50	2,45	7,55	14,62	136	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Компот из свежемороженых ягод (клюква)	180	0,19	0,04	16,21	65,93	123
Итого за обед		710	34,45	26,98	80,43	708,47	
Полдник	Крендель сахарный	70	5,2	9,8	44,1	285	574
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник		250	10,68	14,68	53,17	387	
Ужин	Суфле куриное с рисом	75/5	9,51	7,96	7,176	120	412
	Яйцо отварное	40	8,59	6,09	38,64	243	313
	Маринад овощной	100					
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	122
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	502
Итого за ужин		450	20,48	14,29	77,57	493,5	
Итого за день		2033	78,75	86,55	282,25	2000	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая, день четвертый (Четверг)							
Завтрак	Омлет на натуральном молоке	155	18,10	30,80	2,40	268	216
	Салат из горошка зеленого	40	1,78	3,1	3,7	50,1	10
	Бутерброд с маслом	30\8	1,96	20,5	12,25	241,3	99
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,7	15,9	78,9	513
Итого за завтрак		413	25,04	57.1	34,25	638,3	
2 завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	92	532
Обед	Маринад овощной	60	4,24	13,38	15,42	130	349
	Рассольник «Ленинградский»	200	1,99	5,11	16,92	121,75	76
	Рыба припущенная	80	14,03	1,9	0,25	74	245
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210	315
	Хлеб урожайный	50	2,45	7,55	14,62	136	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Компот из кураги	180	0,25	0,15	16,40	67,94	526
Итого за обед		740	28,12	33,62	109,12	786,69	
полдник	Сырник из творога запеченный с повидлом	100\20	24	18,5	31	386	327
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого за полдник		300	26,67	20,84	45,31	475	
ужин	Голубцы ленивые	180	14,12	9,04	20,26	219	298
	Соус сметанный	40	1,2	8,5	2,7	92,2	452
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	122
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	502
Итого за ужин		450	17,7	17,78	52,72	441,7	
Итого за день		2103	98,53	129,5	241,4	2100	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая, день пятый (пятница)							
завтрак	Каша манная молочная вязкая	200	4,52	4,07	35,46	197	168
	Бутерброд с маслом	30\8	1,96	20,5	12,25	241,3	99
	Какао с молоком	180	3,6	3,3	25	144	508
Итого за завтрак		418	13,18	14,37	75,08	580	
2 завтрак	Фрукт (банан)	200	1,5	0,5	21	95	368
Обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	33
	Суп с рыбными консервами	200	8,60	8,40	14,33	167	87
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	11,92	8,80	11,64	173	282
	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	21,7	147	321
	Хлеб урожайный	50	2,45	7,55	14,62	136	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	241
Итого за обед		740	29,02	33,66	101,12	816	
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	604
	Мармелад	20	0,4	-	36	100	
	Кисломолочный продукт (снежок)	200	3,0	6	4,1	84	530\531
Итого за полдник		250	5,65	8,94	62,42	349	
Ужин	Макаронные отварные с сыром	170	11,17	10,28	31,78	264	206
	Икра кабачковая	50	7,2	2,83	4,63	46,80	60
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	122
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	502

Итого за ужин		450	20,75	13,35	66,17	441	
Итого за день		2058	68,6	70,32	304	2090	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая, день шестой (понедельник)							
Завтрак	Омлет на натуральном молоке	155	18,10	30,80	2,40	268	216
	Салат из кукурузы консервированной	40	1,72	3,70	4,82	59,5	12
	Бутерброд с маслом	30\8	1,96	20,5	12,25	241,3	99
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,7	15,9	78,9	513
Итого за завтрак		413	24,98	57,7	35,37	640	
2 завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	92	532
Обед	Салат из картофеля с соленным огурцом	50	0,68	2,60	4,28	43,3	22
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,73	4,9	12,2	100	57
	Гуляш из отварного мяса	100	13,75	10,86	3,49	166	277
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	313
	Хлеб урожайный	50	2,45	7,55	14,62	136	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Кисель из концентрата	180	0,4	0,018	25,24	102	376
Итого за обед		750	30,12	32,37	128,5	745,9	
Полдник	Булочка молочная	70	6,7	1,5	39,3	199	473
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник		250	12,18	6,38	48,37	301	
Ужин	Жаркое по-домашнему с курицей	220	2,4	12,3	12,9	172	137
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	122

	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	502
Итого за ужин		450	4,78	12,54	42,66	302,5	
Итого за день		2063	72,06	108,99	254,9	1900	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая							
День седьмой (вторник)							
Завтрак	Запеканка из творога	140	14,9	10,2	14,5	210	237
	Соус молочный сладкий	35	1,3	3,2	7,9	65,3	449
	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\14	5,06	7	14,62	145	3
	Какао с молоком	180	3,6	3,3	25	144	508
Итого за завтрак		404	24,86	23,7	62,02	564,3	
2 завтрак	Фрукт (мандарин)	200	1,5	0,5	21	95	368
Обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	200\6	1,55	4,9	7,6	77,6	67
	Рыба припущенная	80	14,03	1,9	0,25	74	245
	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	21,7	147	321
	Хлеб урожайный	50	2,45	7,55	14,62	136	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Компот из кураги	180	0,25	0,15	16,40	67,94	526
Итого за обед		746	25,24	20,31	98,37	675,92	
Полдник	Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177	602
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5	3,2	3,8	66	530\531
Итого за полдник		250	6,4	4,86	42,46	243	
Ужин	Икра кабачковая	40	7,2	2,83	4,63	46,80	60
	Котлеты, биточки шницели рубленые	60	11,92	8,80	11,64	173	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,6	0,67	28,9	155	297

	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	122
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	502
Итого за ужин		460	15,18	3,74	63,29	332,3	
Итого за день		2060	71,68	52,61	266,14	1815	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая, день восьмой (среда)							
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая	200	5,67	4,86	29,32	178	168
	Бутерброд с маслом	30\8	1,96	20,5	12,25	241,3	99
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,7	15,9	78,9	513
Итого за завтрак		418	10,83	28,06	57,47	498,2	
2 завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	92	532
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,2	13	108	81
	Капуста тушённая с мясом	200	10	8,2	10,8	280	200
	Хлеб урожайный	50	2,45	7,55	14,62	136	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	241
Итого за обед		650	18,85	19,61	88,82	728	
Полдник	Булочка домашняя	70	6,0	10,4	45,2	264	583
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник		250	11,48	15,28	54,27	366	
Ужин	Котлета из птицы припущенная	80	11,8	11,6	3,2	164	311
	Каша гречневая рассыпчатая	140	4,24	13,38	15,42	130	349
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	122
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	502
Итого за ужин		450	23,5	29,82	48,66	487,5	
Итого за день		1933	64,66	92,77	249,2	2079	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая, день девятый (четверг)							
завтрак	Каша пшеничная	200	5,43	4,23	38,27	213	168
	Бутерброд с маслом	30\8	1,96	20,5	12,25	241,3	99
	Какао с молоком	180	3,6	3,3	25	144	508
Итого за завтрак		418	10,99	20,03	75,52	598	
2 завтрак	Фрукт (яблоко)	200	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед	Овощи соленые натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	7,8	113
	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	136
	Плов из отварной говядины	200	16,7	16,2	43,3	387	375
	Хлеб урожайный	50	2,45	7,55	14,62	136	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Компот из изюма	180	0,48	0	23,8	90	241
Итого за обед		710	23,77	27,93	140	789,4	
Полдник	Сырник из творога запеченный с повидлом	100\20	24	18,5	31	386	327
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
Итого за полдник		300	26,67	20,84	45,31	475	
Ужин	Овощи тушеные в сметане	140	4,7	4,2	20,2	139	332
	Оладьи из печени	80	9,78	11,66	16,41	210	284
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	122
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	502
Итого за ужин		450	16,86	16,1	66,37	479,5	
Итого за день		2078	78,29	92,9	327	2000	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая, день десятый (пятница) С 1.08.-01.03							
Завтрак	Омлет на натуральном молоке	155	18,10	30,80	2,40	268	216
	Салат из горошка зеленого	40	1,78	3,1	3,7	50,1	10
	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\14	5,06	7	14,62	145	3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,7	15,9	78,9	513
Итого за завтрак		424	28,14	43,6	36,62	542	
2 завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	92	532
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	20
	Суп из овощей	200	1,75	5,0	8,53	97,42	202
	Азу	200	20	19,2	22,9	336	370
	Хлеб урожайный	50	2,45	7,55	14,62	136	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Компот из свежемороженых ягод (клюква)	180	0,19	0,04	16,21	65,93	123
Итого за обед		710	27,75	35,79	97,71	826	
Полдник	Печенье	20	2,25	2,94	22,32	125,1	604
	Зефир	30	0,4	-	36	100	
	Кисломолочный продукт (ацидофилин)	200	2,8	3,2	3,8	57	530\531
Итого за полдник		250	5,45	6,14	62	282	
Ужин	Винегрет овощной	140	2,03	9,2	12,65	137,4	45
	Рыба припущенная	80	14,03	1,9	0,25	74	245

	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	122
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого за ужин		450	18,46	11,36	37,87	322,9	
Итого за день		2034	76,7	110,39	231,83	1972	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая, день десятый (пятница) 1.03.-01.08.							
Завтрак	Омлет на натуральном молоке	155	18,10	30,80	2,40	268	216
	Салат из горошка зеленого	40	1,78	3,1	3,7	50,1	10
	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\14	1,96	20,5	12,25	241,3	99
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,7	15,9	78,9	513
Итого за завтрак		424	28,14	43,6	36,62	542	
2 завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	92	532
Обед	Икра кабачковая	60	0,84	3,64	5,41	52,44	20
	Суп из овощей	200	1,75	5,0	8,53	97,42	202
	Азу	200	20	19,2	22,9	336	370
	Хлеб урожайный	50	2,45	7,55	14,62	136	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	122
	Компот из свежемороженых ягод (клюква)	180	0,19	0,04	16,21	65,93	123
Итого за обед		710	27,75	35,79	97,71	826	
Полдник	Печенье	20	2,25	2,94	22,32	125,1	604
	Зефир	30	0,4	-	36	100	
	Кисломолочный продукт (ацидофилин)	200	2,8	3,2	3,8	57	530\531
Итого за полдник		250	5,45	6,14	62	282	
Ужин	Винегрет овощной	140	2,03	9,2	12,65	137,4	45
	Рыба припущенная	80	14,03	1,9	0,25	74	245
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	47	122

	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого за ужин		450	18,46	11,36	37,87	322,9	
Итого за день		2034	76,7	110,39	231,83	1972	