

СОГЛАСОВАНО:
Председатель Родительского комитета
СП ГБОУ СОШ с.Новотулка: детский сад


А.С.Сиракян
Протокол № 3 от 01 сентября 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ с. Новотулка


А.Ю.Писарев
Приказ № 1/91
от 01 сентября 2025г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне - зимний период
разновозрастная группа

от 1,6 лет до 7 лет

№ п/п	Завтрак	2 завтрак	Обед	Полдник
1.	Каша ячневая на молоке Чай с сахаром Бутерброд с маслом	Сок фруктовый	Салат из капусты с морковью Суп вермишелевый на мясокостном бульоне Плов с мясом кур Кисель Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Лапшевник со сгущённой Чай с сахаром и лимоном
2.	Каша молочная «Ассорти» Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом и сыром	Кисломолочный продукт	Салат морковный Щи со свежей капустой на мясокостном бульоне Вермишель отварная Гуляш с мясом кур Компот из Смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Булочка с творогом Чай с сахаром и лимоном
3.	Вермишель отварная с сосиской Кофейный напиток Батон	Фрукт	Салат овощной «Винегрет» Рассольник на мясокостном бульоне Картофель тушеный с мясом кур Кисель Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Пряник Сок
4.	Каша манная молочная жидкая Какао на молоке Бутерброд с маслом и сыром	Кисломолочный продукт	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы Суп рыбный Гороховое пюре Соус с сосиской Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Пирог с вишневой начинкой Чай с сахаром
5.	Каша геркулесовая молочная Какао с молоком Бутерброд с повидлом	Сок фруктовый	Салат свекольный Борщ из св. овощей на мясокостном бульоне Блины со сгущенкой Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Яйцо вареное Чай с сахаром и лимоном

№ п/п	Завтрак	2 завтрак	Обед	Уплотненный полдник
6.	Суп молочный Бутерброд с маслом Чай с сахаром	Фрукт	Салат морковный с сахаром Суп с клецками на мясокостном бульоне Капуста тушеная с мясом кур Кисель Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Омлет Чай с сахаром и лимоном
7.	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром Бутерброд с маслом Чай с сахаром	Сок фруктовый	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком ПЦи на мясокостном бульоне Каша рисовая рассыпчатая соус с мясом кур Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Йогурт Батон
8.	Каша рисовая молочная вязкая Какао с молоком Бутерброд с маслом	Кисломолочный продукт	Икра кабачковая Суп гороховый на мясокостном бульоне Макаронные изделия отварные Гуляш из отварной курицы Компот Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Булочка «Любава» Чай с сахаром и лимоном
9.	Каша пшенная на молоке Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом и сыром	Фрукт	Салат из моркови Суп рисовый на мясокостном бульоне Гречка отварная Гуляш с мясом кр Кисель Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Вафли Чай с сахаром
10.	Каша молочная «Дружба» Какао с молоком Бутерброд с повидлом	Кисломолочный продукт	Салат из свеклы Рассольник с мясом кур Картофельное пюре Рыба в соусе Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Печенье Сок

День: 1 день (понедельник)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1.6 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 завтрак 8.40-9.00	Каша ячневая на молоке	200	7,44	8,07	35,28	243,92	172
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,4	48,64	392
	Бутерброд с маслом	30/5	2,448	7,552	14,62	136	1
Итого за завтрак		435	10,008	15,652	62,3	427,64	
Второй завтрак 10.00-11.00	Сок фруктовый	170	0,9	0,2	17,2	73	
Итого за второй завтрак		170	0,9	0,2	17,2	73	
Обед 12.00-12.30	Салат из капусты с морковью	50	0,66	4,03	4,25	53,9	20
	Суп вермишелевый на мясокостном бульоне	200	6,05	7,98	10,92	114,18	38
	Плов с мясом кур	200	14,66	11,9	30,66	287,47	64
	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	376
	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,5	Пр.
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	Пр.
Итого за обед		700	30,27	25,19	89,129	764,94	
Полдник 15.30-16.00	Лапшевник со сгущёнкой	120/20	5,58	10,30	4,91	133,89	85
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	-	12,04	48,64	393
Итого за полдник		340	5,7	10,30	16,95	182,53	
Итого за первый день			36,87	51,342	167,949	1448,11	

День: 2 день (вторник)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1.6 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 завтрак 8.40-9.00	Каша молочная «Ассорти»	200	6,32	10,18	26,34	223,16	177
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	395
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/16	2,448	7,552	14,62	136	3
Итого за завтрак		451	11,558	20,922	60,67	477,85	
Второй завтрак 10.00-11.00	Кисломолочный продукт	150	4,2	6,0	16,5	117	
Итого за второй завтрак		150	4,2	6,0	16,5	117	
Обед 12.00-12.30	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2,3	5,5	3,1	74	8
	Щи со свежей капустой на мясокостном бульоне	200	2,58	7,82	9,12	114,35	61
	Вермишель отварная	130	4,79	4,59	30,62	182,95	204
	Гуляш с мясом кур	20/50	12,2	2,4	2,6	83,1	366
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,36	-	29,02	116,19	43
	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,5	Пр.
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	Пр.
Итого за обед		760	30,77	21,59	87,739	763,79	
Полдник: 15.30-16.00	Булочка с творогом	50	10,8	15,8	32,5	297	Пр.
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	-	12,04	48,64	393
Итого за полдник			10,92	15,8	44,54	345,64	
Итого за второй день			57,448	64,312	209,397	1713,28	

День: 3 день (среда)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1.6 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 завтрак 8.40-9.00	Вермишель отварная с сосиской	130/60	10,29	16,54	30,82	312,95	2049
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	395
	Бутерброд с маслом	30/5	2,448	7,552	14,62	136	1
Итого за завтрак		425	15,528	27,282	65,12	567,64	
Второй завтрак 10.00-11.00	Сок фруктовый	170	0,9	0,2	17,2	73	
Итого за второй завтрак		170	0,9	0,2	17,2	73	
Обед 12.00-12.30	Салат овощной «Винегрет»	60	0,966	3,114	5,14	54,606	45
	Рассольник на м/к бульоне	200	2,5	2,3	6,2	55,6	82
	Картофель тушеный с мясом кур	150/50	15,83	17,93	14,85	190,13	100
	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	376
	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,5	Пр.
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	Пр.
Итого за обед		760	28,196	24,624	69,319	609,726	
полдник 15.30-16.00	Пряник	50	4,8	2,8	77,7	335,8	Пр.
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	Пр.
Итого за полдник		250	5,8	3,0	97,9	427,8	
Итого за третий день			50,424	55,106	184,5	1678,166	

День: 4 день (четверг)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1,6 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 завтрак 8.40-9.00	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	8,05	31,09	222,02	30
	Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/16	2,448	7,552	14,62	136	78
Итого за завтрак		451	8,768	18,792	57,75	406,66	
Второй завтрак 10.00-11.00	Кисломолочный продукт	150	4,2	6,0	16,5	117	
Итого за второй завтрак		150	4,2	6,0	16,5	117	
Обед 12.00-12.30	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	60	1,4	4,3	5,5	66	9
	Суп рыбный	200	15,925	0,75	11,525	131,8	101
	Гороховое пюре	150	17,25	1,2	38,1	232,2	18
	Сосиска	50	5,5	11,95	0,2	130	96
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,1	27,89	113,79	26
	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,5	Пр.
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	Пр.
Итого за обед		1210	30,925	19,58	97,424	866,99	
полдник 15.30-16.00	Пирог с вишней	60	2,8	8,0	45,0	250	Пр.
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	-	12,04	48,64	393
Итого за полдник		260	2,98	8,0	57,04	298,64	
Итого за четвертый день		2071	46,873	52,372	228,714	1689,56	

День: 5 день (пятница)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория : от 1,6 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 завтрак 8.40-9.00	Каша овсяная «Геркулес»	200	6,33	8,9	25,49	207,38	177
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	395
	Бутерброд с маслом	30/5	2,448	7,552	14,62	136	1
Итого за завтрак		435	12,448	19,642	55,93	450,38	
Второй завтрак 10.00-11.00	Сок фруктовый	160	0,8	0,2	16,0	69	
Итого за второй завтрак		170	0,8	0,2	16,0	69	
Обед 12.00-12.30	Борщ со св. капустой на мясокостном бульоне	200	4,1	1,6	3,9	46,3	39
	Блины со сгущ. молоком	80/30	4,45	6,16	32,96	228,57	87
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,1	27,89	113,79	26
	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,5	Пр.
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	Пр.
Итого за обед		610	16,65	9,04	78,959	581,86	
полдник 15.30-16.00	Яйцо вар.	(40) 1шт	2,10	1,9	0,1	49,6	3
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	-	12,04	48,64	393
Итого за полдник		240	2,22	1,9	12,14	98,24	
Итого за пятый день		1455	32,118	30,782	163,029	1199,51	

День: 6 день (понедельник)

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1,6 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 завтрак 8.40-9.00	Суп молочный	200	5,58	6,12	19,73	156,08	7
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,4	48,64	392
	Бутерброд с маслом	30/5	2,448	7,552	14,62	136	1
Итого за завтрак		435	8,148	12,702	46,75	340,72	
Второй завтрак 10.00-11.00	Сок фруктовый	170	0,9	0,2	17,2	73	
Итого за второй завтрак		170	0,9	0,2	16,0	73	
Обед 12.00-12.30	Салат из моркови с сахаром	50	0,57	5,04	5,19	68,4	10
	Суп с клецками на м/к бульоне	200	3,0	2,63	13,47	89,55	5
	Капуста тушеная с мясом кур	200	4,36	12,31	13,71	173,19	42
	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	376
	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,5	Пр.
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	Пр.
Итого за обед		750	16,83	21,26	85,599	640,53	
Полдник 15.30-16.00	Омлет	130	10,57	11,66	0,64	154	103
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	-	12,04	48,64	393
Итого за полдник		320	10,69	11,66	12,68	202,64	
Итого за шестой день		1675	36,568	45,822	161,029	1256,89	

День: 7 день (вторник)

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1,6 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 завтрак 8.40-9.00	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	150	4,5	6,8	21,9	263	73
	Бутерброд с маслом	30/5	2,448	7,552	14,62	136	1
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,4	48,64	392
Итого за завтрак		385	7,68	13,106	43,114	331,056	
Второй завтрак 10.00-11.00	Сок фруктовый	170	0,9	0,2	17,2	73	
Итого за второй завтрак		170	0,9	0,2	17,2	73	
Обед 12.00-12.30	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	60	2,3	5,5	3,1	74	8
	Щи на м/к бульоне	200	2,58	7,82	9,12	114,35	1
	Рис отварной	130	2,86	0,65	32,37	150,8	13
	Гуляш с мясом кур	20/50	12,2	2,4	2,6	83,1	366
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,1	27,89	113,79	26
	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,5	Пр.
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	Пр.
Итого за обед		760	25,22	37,32	61,399	729,24	
Полдник 15.30-16.00	Кисломолочный продукт	115	2,1	5,0	15,0	470	Пр.
	Батон	20	7,5	2,9	51,4	262	Пр.
Итого за полдник		135	9,6	7,9	66,4	732	
Итого за седьмой день		1250	42,8	58,526	188,113	1751,506	

День: 8 день (среда)

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1,6 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 завтрак 8.40-9.00	Каша рисовая молочная вязкая	200	4,5	6,8	21,9	263	177
	Какао с молоком	200	3,6	3,5	13,7	101	288
	Бутерброд с маслом и джемом	30/5/20	0,06	0,02	9,46	37,89	2
Итого за завтрак		455	8,16	10,32	53,22	401,89	
Второй завтрак 10.00-11.00	Кисломолочный напиток	150	4,2	6,0	16,5	117	
Итого за второй завтрак		150	4,2	6,0	16,5	117	
Обед 12.00-12.30	Икра кабачковая	50	1,2	5,7	5,9	75,0	Пр.
	Суп гороховый на м/к бульоне	200	1,8	3,11	10,87	79,03	6
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	4,6	30,6	183	37
	Соус с мясом кур	20/50	12,2	2,4	2,6	83,1	45
	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	376
	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,5	Пр.
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	Пр.
Итого за обед		750	28,9	17,09	93,129	729,52	
Полдник 15.30-16.00	Булочка «Любава»	50	7,5	2,9	51,4	262	Пр.
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	-	12,04	48,64	393
Итого за полдник		250	7,62	2,9	63,4	310,64	
Итого за восьмой день		1375	48,88	36,31	262,56	1559,05	

День: 9 день (четверг)

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1,6 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 завтрак 8.40-9.00	Каша пшеничная на молоке	200	5,7	9,1	29	220	175
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,2	14,8	117	286
	Бутерброд с маслом	30/5	2,5	7,5	14,6	136	78
Итого за завтрак		235	11	18,8	58,4	473	
Второй завтрак 10.00-11.00	Сок фруктовый	160	0,75	0,2	16,0	69	
Итого за второй завтрак		160	0,75	0,2	16,0	69	
Обед 12.00-12.30	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	19
	Суп рисовый на м/к бульоне	200	2,1	2,1	15,5	90	91
	Крупа гречневая отварная	130	10,3	8,7	49,4	324,6	92
	Соус с мясом кур	20/50	12,2	2,4	2,6	83,1	45
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,1	27,89	113,79	26
	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,5	Пр.
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	Пр.
Итого за обед		760	33,3	17,28	106,3	864,69	
Полдник 15.30-16.00	Вафли	50	1,46	1,67	38,75	177,1	Пр.
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	12,4	48,64	392
Итого за полдник		250	1,6	1,7	51,15	225,74	
Итого за девятый день		1405	46,65	37,98	231,85	1632,43	

День: 10 день (пятница)

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1,6 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 10 завтрак 8.40-9.00	Каша овсяная «Геркулес»	200	6,33	8,9	25,49	207,3	17 7
	Какао с молоком	200	4,1	3,6	17,6	119	397
	Бутерброд с маслом	30/5	2,5	7,5	14,6	136	78
Итого за завтрак		435	12,93	20	57,69	462,3	
Второй завтрак 10.00-11.00	Кисломолочный напиток	150	4,2	6,0	16,5	117	
Итого за второй завтрак		150	4,2	6,0	16,5	117	
Обед 12.00-12.30	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,9	3,1	6,0	56	40
	Рассольник на м/к бульоне	200	2,5	2,3	6,2	55,6	82
	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	22,7	116,4	10
	Рыба в соусе	70	12,2	2,4	2,6	83,1	9/17
	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	376
	Хлеб пшеничный	70	5,74	0,98	0,91	136,5	Пр.
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,299	56,7	Пр.
Итого за обед		780	26,7	14,08	80,73	623,49	
полдник 15.30-16.00	Печенье	50	4,8	2,8	78,0	336,0	Пр.
	Сок	200	1,0	0,2	20,0	92,0	Пр.
Итого за полдник		250	5,8	3,0	98,0	428,0	
Итого за десятый день		1615	49,63	43,08	252,92	1630,79	