Шалимова Ольга Вячеславовна
ГБОУ СОШ пос.
Коммунарский
<kommun_sch@samara.edu.ru> 01.09.2026

Утверждаю:
Директор ГБОУ СОШ пос. Коммунарский
_____ О.В. Шалимова

Цикличное десятидневное меню для детей от 3-х до 7-и лет осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец	
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Суп молочный рисовый	200	4.82	5.08	16.83	132.4	94	
	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180	3	
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397	
	Итого	**440**				**419.4**		
2 завтрак:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	52	368	
	Сок фруктовый	180	0.9		18.18	76	399	
	Итого	**280**				**128**		
Обед:	Салат из свеклы с яблоками	60	0.67	3.1	6.86	58.02	35	
	Рассольник ленинградский на основе бульона с протертым мясом со сметаной	200	9.28	5.25	16.84	143.8	76, 112	
	Капуста тушенная	150	3.09	4.86	14.15	112.65	336	
	Куры тушенные в соусе №354	80	9.4	8.63	3.35	124.5	301	
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	398	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.78	16.7	87	454	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.63	19.32	94.22	455	
	Итого	**760**				**699.19**		

Полдник уплотненн	Оладьи с маслом	125	9.05	11.37	49.1	335	448.449	
	Овощи тушенные с рыбой	200	14.52	8.03	7.51	160.29	247	
	Йогурт	180	4.18	3.75	6.3	76.67	401	
	Итого	**505**				**571.96**		
	Итого за первый день	**1985**	**73.73**	**63.77**	**238.82**	**1818.55**		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец	
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша "Дружба"	200	7.56	6.3	34.65	224.7	221	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395	
	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180	3	
	Итого	**440**				**495.7**		
2 завтрак	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45	368	
	Печенье	30	2.1	6.6	19.2	46	492	
	Итого	**130**				**91**		
Обед:								
	Салат из картофеля с помидорами	60	1.014	3.2	6.86	60.24	24	
	Щи из свежей капусты с картофелем на основе мясного бульона со сметаной	200	3.5	4.37	8.21	86.2	67, 107	
	Каша перловая рассыпчатая	130	3.86	3.76	27.46	127.12	313	
	Гуляш с мясом	80	10.28	8.27	2.64	122	277	
	Компот из с/фруктов	180	0.4	0.018	24.99	101.7	376	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.78	16.7	87	454	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.63	19.32	94.22	455	

	Итого	**740**				**678.48**		
Полдник уплотненный :								
	Запеканка рисовая со сметаной	200	7.77	7.06	55.89	397	188	
	Салат овощной	60	0.85	3.16	5.28	54.92	18	
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	401	
	Итого	**440**				**541.92**		
	Итого за второй день	**1750**	**58.944**	**59.808**	**266.36**	**1807.1**		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец	
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша овсяная (геркулес) вязкая с сахаром и маслом	200	5.39	6.38	35.32	207	168	
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	15.31	89	394	
	Закрытый бутерброд с повидлом	45	3.26	4.03	33.14	166	5	
	Итого	**425**				**462**		
2 завтрак:	Фрукт	**100**	1.5	0.5	21	**96**	368	
Обед:								
	Салат из свежих помидоров, огурцов с луком	60	0.58	3.68	2.78	42.84	15	

	Суп гороховый на основе мясного бульона	200	6.5	4.68	15.59	126.2	81.107	
	Жаркое по-домашнему	220	25.54	22.47	21.95	265	276	
	Компот из свежих плодов (ябл)	180	0.14	0.14	21.49	87.84	372	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.78	16.7	87	454	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.63	19.32	94.22	455	
	Итого	**750**				**703.1**		
Полдник уплотненный.:	Винегрет овощной с луком	60	0.81	4.77	7.62	57.88	45	
	Макаронник с маслом	200	8.5	13.43	47.94	321	209	
	Йогурт	180	4.18	3.75	6.3	76.67	401	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.63	19.32	94.22	455	
	Итого	**480**				**549.77**		
	Итого за третий день	**1315**	**61.35**	**63.83**	**264.46**	**1810.87**		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец	
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	200	6.84	8.08	34.29	201.5	168	
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397	
	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180	3	
	Итого	**440**				**488.5**		

2 завтрак:	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	52	368	
	Сок фруктовый	180	0.9		18.18	76	399	
	Итого	**280**				**128**		
Обед:	Салат из свежих огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38	13	
	Суп крестьянский на основе бульона с протертым мясом	200	9.34	5.48	13	111.4	80, 112	
	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	24.44	118	321	
	Соус сметанный	30	0.8	2.77	2.96	34	352	
	Котлеты из рыбы (с молоком)	80	10.64	3.96	7.67	97	255	
	Кисель из кураги	180	0.8	0.054	25.73	105.56	380	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.78	16.7	87	454	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.63	19.32	94.22	455	
	Итого	**790**				**687.56**		
Полдник уплотненный	Запеканка из творога со сметаной	150	26.64	18.15	28.57	397	237	
	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1.18	3.15	7.9	57	25	
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	92	401	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	455	
	Итого	**420**				**598**		
	Итого за четвёртый день	**1330**	**84.17**	**68.404**	**262.78**	**1902.06**		

Приём	Наименование	Выход	Пищевые	Энергетическая	N рец	

пищи	блюда	блюда (г)	вещества (г)			ценность (ккал)		
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша жидкая пшенная с сахаром и маслом	200	4.59	4.9	26.32	168	185	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395	
	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180	3	
	Итого	**440**				**439**		
2 завтрак:	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45	368	
	Печенье	30	2.1	6.6	19.2	46	492	
	Итого	**130**				**91**		
Обед:	Салат из свеклы с черносливом	60	0.94	3.1	11.79	61.1	28	
	Суп картофельный с вермишелью на основе бульона с протертым мясом со сметаной	200	11.9	3.43	15.28	121	82, 112	
	Плов из курицы	210	21.47	19.69	35.69	301	304	
	Компот из с/фруктов	180	0.4	0.018	24.99	101.7	376	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.78	16.7	87	454	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.63	19.32	94.22	455	
	Итого	**740**				**766.02**		
Полдник уплотненн								
	Суп молочный рисовый	200	4.82	5.08	16.83	132.4	94	
	Оладьи с маслом	125	9.05	11.37	49.1	338	448.449	
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	401	
	Итого	**505**				**560.4**		

	Итого за пятый день	**1815**	**74.78**	**64.658**	**267.27**	**1856.42**		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец	
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	200	4.25	4.95	34.79	201.25	168	
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394	
	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180	3	
	Итого	**440**				**470.25**		
2 завтрак:	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	52	368	
	Сок фруктовый	180	0.9		18.18	76	399	
	Итого	**280**				**128**		
Обед:	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0.82	3.13	5.14	57.93	22	
	Суп картофельный с клецками на основе бульона с протертым мясом со сметаной	200	9.27	3.85	11.28	117	85, 112	
	Ленивые голубцы	200	17.65	11.3	25.33	267.6	298	
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	298	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.78	16.7	87	454	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.63	19.32	94.22	455	
	Итого	**730**				**702.75**		

Полдник	Запеканка пшенная с яблоками и сметаной	200	7.35	6.73	41.67	259	190	
	Картофель в молоке	200	4.44	6.76	24.24	189	126	
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	92	401	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Итого	**610**				**611**		
	Итого за шестой день	**1780**	**64.84**	**49.42**	**246.08**	**1912**		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец	
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Каша "Дружба"	200	7.56	6.3	34.65	224.7	221	
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397	
	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180	3	
	Итого	**440**				**511.7**		
2 завтрак:	Печенье	30	2.1	6.6	19.2	46	492	
	Сок фруктовый	180	0.9		18.18	76	399	
	Итого	**210**				**122**		
Обед	Винегрет овощной с луком	60	0.81	4.7	5.62	57.88	45	

	Щи из свежей капусты с картофелем на основе мясного бульона со сметаной	200	3.5	4.37	8.21	86.2	67, 107	
	Котлеты из говядины (с молоком)	80	12.44	9.84	12.56	183	282	
	Гороховое пюре	130	7.44	1.3	21.03	118.38	177	
	Компот из свежих плодов (ябл)	180	0.14	0.14	21.49	87.84	372	
	Хлеб ржаной	50	1.98	0.36	10.02	52	454	
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Итого	**870**				**656.3**		
Полдник								
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	401	
	Макаронник с маслом	200	8.5	13.43	47.94	321	209	
	Салат из картофеля с помидорами	60	1.014	3.2	6.86	60.24	24	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.63	19.32	94.22	455	
	Итого	**480**				**565.46**		
	Итого за седьмой день	**2000**	**82.484**	**74.91**	**337.66**	**1855.46**		

							N рец	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Суп молочный с гречневой крупой	200	6.27	5.75	19.94	141	94	
	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180	3	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395	
	Итого	**440**				**412**		

2 завтрак:	Груша	100	0.4	0.3	8.92	46	368	
	Печенье	30	2.1	6.6	19.2	46	492	
	Итого	**130**				**92**		
Обед:	Салат из свеклы с яблоками	60	0.67	3.1	6.86	58.02	35	
	Суп картофельный с рисовой крупой на основе бульона с протертым мясом	200	9.17	3.35	19.24	110.1	80, 112	
	Отварные макароны с маслом	150	5.68	4.36	29.25	145	205	
	Гуляш с мясом	120	15.42	12.41	8.96	173	277	
	Компот из с/фруктов	180	0.4	0.018	24.99	101.7	376	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.78	16.7	87	454	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.63	19.32	94.22	455	
	Итого	**800**				**769.04**		
Полдник								
	Рис с овощами	180	4.63	8.4	30.72	254.4	166	
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	92	401	
	Биточки рыбные	70	10.64	3.76	7.67	107	255	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.63	19.32	94.22	455	
	Итого	**430**				**547.62**		
	Итого за восьмой день	**1800**	**76.59**	**64.818**	**253.08**	**1820.66**		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец	
			Б	Ж	У			

День 9								
Завтрак:	Каша овсяная (геркулес) вязкая с сахаром и маслом	200	5.39	6.38	35.32	207	168	
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394	
	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180	3	
	Итого	**440**				**476**		
2 завтрак:	Банан	100	1.5	0.5	21	96	368	
	Итого	**100**				**96**		
Обед:	Салат из свежих огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38	13	
	Борщ со свежей капустой и картофелем на основе бульона с протертым мясом со сметаной	200	7.47	4.8	16.45	123.1	57, 112	
	Жаркое по-домашнему	220	25.54	22.47	21.95	265	276	
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	398	
	Хлеб ржаной	50	1.98	0.36	10.02	52	454	
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Итого	**750**				**630.48**		
Полдник	Крупеник из смеси круп со сметаной	200	24.96	18.15	65.77	448	187	
	Ряженка	180	5.22	5	8.4	102	401	
	Итого	**380**				**550**		

	Итого за девятый день	**1670**	**84.85**	**72.65**	**247.2**	**1752.48**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец	
			Б	Ж	У			
День 10							185	
Завтрак:	Каша жидкая пшенная с сахаром и маслом	200	4.59	4.9	26.32	168	185	
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397	
	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180	3	
	Итого	**440**				**455**		
2 завтрак:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	52	368	
	Сок фруктовый	180	0.9		18.18	76	493	
	Итого	**280**				**128**		
Обед:	Винегрет овощной с луком	60	0.81	4.7	5.62	57.88	45	
	Суп картофельный с вермишелью на основе бульона с протертым мясом	200	11.9	3.43	15.28	121	82, 112	
	Плов из говядины	210	26.88	18	33.8	298	278	
	Кисель из кураги	180	0.8	0.054	25.73	105.56	380	
	Хлеб ржаной	50	1.98	0.36	10.02	52	454	
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Итого	**740**				**705.44**	188	
	Запеканка рисовая со сметаной	200	7.77	7.06	55.89	396	18	
	Салат овощной	60	0.85	3.16	5.28	54.92	401	

	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90		
	Итого	**440**				**540.92**		
	Итого за десятый день	**1900**	**79.41**	**63.404**	**289.14**	**1829.36**		
	Итого за весь период	**17345**	**741.15**	**645.67**	**2672.85**	**18364.96**		
	Среднее значение за период	**1734.5**	**74.11**	**64.57**	**267.29**	**1836.496**		
