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 1г 6мес до 3-х лет весенне-летний период

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец	
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Суп молочный рисовый	150	3.61	3.81	12.62	99.3	94	
	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180	3	
	Какао с молоком	150	3.05	2.66	13.18	89.2	397	
	Итого	**360**				**368.5**		
2 завтрак:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	52	368	
	Сок фруктовый	150	0.75		15.15	63.3	399	
	Итого	**250**				**115.3**		
Обед:	Салат из свеклы с яблоками	30	0.33	1.55	3.43	29.01	35	
	Рассольник ленинградский на основе бульона с протертым мясом	150	6.96	3.94	11.13	107.85	76, 112	
	Капуста тушенная	110	2.27	3.56	10.37	82.61	336	
	Куры тушенные с соусом №354	60	7.06	6.47	1.76	93.5	301	
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	14.23	61	398	
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.02	52	454	
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Итого	**580**				**496.97**		
уплотненный.:	Оладьи с маслом	65	4.58	7.33	24.75	227	448.449	

	Йогурт	180	4.18	3.75	6.3	76.67	401	
	Овощи тушенные с рыбой	150	10.89	6.02	5.63	120.2	247	
	Итого	**395**				**423.87**		
	Итого за первый день	**1595**	**55.62**	**48.81**	**172.25**	**1404.64**		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец	
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша "Дружба"	150	5.76	4.8	26.4	170.2	167	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	71.3	395	
	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180	3	
	Итого	**360**				**421.5**		
2 завтрак	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45	368	
	Печенье	17	1.19	3.74	10.88	26.06	492	
	Итого	**117**				**71.06**		
Обед:	Салат из картофеля с помидорами	30	0.507	1.6	3.43	30.12	24	
	Щи из свежей капусты с картофелем на основе мясного бульона	150	2.63	3.28	6.16	64.65	67, 107	
	Каша перловая рассыпчатая	110	2.97	2.89	21.12	107.56	313	
	Гуляш с мясом	60	7.71	6.21	1.98	91.5	277	
	Компот из с/фруктов	150	0.33	0.015	20.83	81.75	376	
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.02	52	454	
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Итого	**580**				**498.58**		
Полдник уплотненн								

	Запеканка рисовая со сметаной	150	5.53	4.78	42.56	298.75	188	
	Салат овощной	40	0.57	2.1	3.52	36.6	18	
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	401	
	Итого	**370**				**425.35**		
	Итого за второй день	**1427**	**63.66**	**61.6**	**254.25**	**1416.49**		

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	150	4.05	5.69	25.25	155.25	168	
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394	
	Закрытый бутерброд с повидлом	45	2.45	3.93	21.06	129	5	
	Итого	**375**				**373.25**		
2 завтрак:	Банан	**100**	1.5	0.5	21	**96**	368	
Обед:								
	Салат из свежих помидоров, огурцов с луком	30	0.29	1.84	0.92	21.42	15	
	Суп гороховый на основе мясного бульона	150	4.88	3.51	10.86	94.65	81.107	
	Жаркое по-домашнему	170	20.8	5.33	18.5	205	276	

	Компот из свежих плодов (ябл)	180	0.14	0.14	21.49	87.84	372	
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.02	52	454	
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Итого	**610**				**531.91**		
Полдник уплотненный .	Макаронник с маслом	150	6.38	10.07	35.97	241	205	
	Винегрет овощной с луком	30	0.405	2.35	2.81	28.94	45	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Йогурт	150	5.22	5	22.6	162	401	
	Итого	**360**				**502.94**		
	Итого за третий день	**1445**	**55.505**	**41.66**	**233.77**	**1504.1**		

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	150	4.38	4.56	24.22	149.1	168	
	Какао с молоком	150	3.67	3.19	15.82	89.1	397	
	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180	3	
	Итого	**360**				**418.2**		
2 завтрак:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	52	368	
	Сок фруктовый	150	0.75		15.15	63.3	399	
	Итого	**250**				**115.3**		
Обед:	Салат из свежих огурцов	30	0.23	2.83	0.72	20.19	13	

	Суп крестьянский на основе бульона с протертым мясом	150	7	2.58	9.75	90.3	80, 112	
	Картофельное пюре	110	2.25	3.52	15	100.65	321	
	Соус сметанный	30	0.8	2.77	2.96	34	352	
	Котлеты из рыбы (с молоком)	60	7.61	2.45	5.33	74	255	
	Кисель из кураги	180	0.8	0.054	25.73	105.56	380	
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.02	52	454	
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Итого	**640**				**547.7**		
Полдник уплотненн	Запеканка из творога	150	26.64	18.15	28.57	397	237	
	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0.79	2.1	3.91	28.5	94	
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76.6	401	
	Итого	**330**				**502.1**		
	Итого за четвёртый день	**1580**	**70.7**	**55.464**	**207.16**	**1583.3**		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец	
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша жидкая пшенная с сахаром и маслом	150	3.45	4.57	19.76	133	185	

	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	71.3	395	
	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180	3	
	Итого	**360**				**384.3**		
2 завтрак:	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45	368	
	Печенье	17	1.19	3.74	10.88	26.06	492	
	Итого	**130**				**71.06**		
Обед:	Салат из свеклы с черносливом	30	0.47	1.55	5.89	30.15	28	
	Суп картофельный с вермишелью на основе бульона с протертым мясом	150	8.92	2.57	11.46	91	82, 112	
	Плов из курицы	160	16	14.78	26.76	219.15	304	
	Компот из с/фруктов	150	0.33	0.015	20.83	81.75	376	
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.02	52	454	
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Итого	**570**				**545.05**		
Полдник уплотненный :								
	Суп молочный рисовый	200	4.82	5.08	16.83	132.4	94	
	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	401	
	Оладьи с маслом	65	4.58	7.33	24.75	227	448.449	
	Итого	**415**				**434.4**		
	Итого за пятый день	**1445**	**47.76**	**39.975**	**166.36**	**1434.81**		

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

		(г)	Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша манная вязкая с сахаром и маслом (молочная)	150	3.19	3.7	26.09	150.94	168	
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	74.2	394	
	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180	3	
	Итого	**360**				**405.14**		
2 завтрак:	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	52	368	
	Сок фруктовый	150	0.75		15.15	63.3	399	
	Итого	**250**				**115.3**		
Обед:	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0.41	1.57	2.57	28.98	22	
	Суп картофельный с клецками на основе бульона с протертым мясом	150	6.95	2.89	8.46	87.75	85, 112	
	Ленивые голубцы	160	14.12	9.04	20.26	219	298	
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	298	
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.02	52	454	
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Итого	**600**				**537.73**		
Полдник уплотненный.:	Запеканка пшенная с яблоками	200	7.35	6.73	41.67	259	190	
	Картофель в молоке	150	5.77	5	33.47	141.75	126	
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76.6	401	
	Итого	**500**				**477.35**		
	Итого за шестой день	**1710**	**57.58**	**44.77**	**237.65**	**1535.52**		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец	
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Каша "Дружба"	130	5.76	4.8	26.4	145.5	167	
	Какао с молоком	150	3.67	3.19	15.82	89.1	397	
	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180	3	
	Итого	**340**				**414.6**		
2 завтрак:	Печенье	15	1.19	3.74	10.88	23	492	
	Сок фруктовый	150	0.75		15.15	63.3	399	
	Итого	**165**				**86.3**		
Обед	Винегрет овощной с луком	30	0.405	2.35	2.81	28.94	45	
	Щи из свежей капусты с картофелем на основе мясного бульона	150	2.63	3.28	6.16	63.65	67, 107	
	Котлеты из говядины (с молоком)	60	9.32	7.07	9.64	139	282	
	Гороховое пюре	110	5.79	0.62	16.36	83.02	324	
	Компот из свежих плодов (ябл)	150	0.12	0.12	17.91	73	372	
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.02	52	454	
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Итого	**580**				**510.61**		

Полдник уплотненн	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	401	
	Макаронник с маслом	150	6.38	10.07	35.97	243	205	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Салат из картофеля с помидорами	30	0.507	1.6	3.43	30.12	24	
	Итого	**390**				**434.12**		
	Итого за седьмой день	**1475**	**54.635**	**49.15**	**222.69**	**1445.63**		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец	
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Суп молочный с гречневой крупой	150	4.78	4.38	13.67	113.28	94	
	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180	3	
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	71.3	395	
	Итого	**360**				**364.58**		
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	30	0.33	1.55	3.43	29.01	35	
	Суп картофельный с рисовой крупой на основе бульона с протертым мясом	150	6.9	2.51	9.93	89.9	80, 112	
	Отварные макароны с маслом	110	4.03	3.09	19.34	121.35	205	
	Гуляш с мясом	60	7.71	6.21	1.98	94.5	277	
	Компот из с/фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	376	

	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.02	52	454	
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Итого	**580**				**542.51**		
Полдник уплотненн								
	Рис с овощами	180	4.63	8.4	30.72	254.4	166	
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76.6	401	
	Биточки рыбные	60	9.03	3.04	5.99	87	255	
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.63	19.32	94.22	455	
	Итого	**430**				**512.22**		
	Итого за восьмой день	**1500**	**61.12**	**51.585**	**214.16**	**1511.31**		

пищи	блюда	блюда (г)	вещества (г)			ценность (ккал)		
			Б	Ж	У			
День 9	**1,5-3 года**							
Завтрак:	Каша овсяная (геркулес) вязкая с сахаром и маслом	150	4.05	5.69	25.25	168	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	**390**				**337**		
2 завтрак:	Банан	100	1.5	0.5	21	96	368	
	Итого	**100**				**96**		
Обед:	Салат из свежих огурцов	30	0.23	2.83	0.72	20.19	13	

	Борщ со свежей капустой и картофелем на основе бульона с протертым мясом	150	5.45	3.24	7.56	81.62	57, 112	
	Жаркое по-домашнему	170	20.8	5.33	18.5	205	276	
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.02	52	454	
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	14.23	61	398	
	Итого	**560**				**490.81**		
Полдник	Крупеник из смеси круп	150	18.78	15.85	52.3	347	188	
	Ряженка	150	4.18	3.75	6.3	76.67	401	
	Итого	**300**				**423.67**		
	Итого за девятый день	**1480**	**69.2**	**48.85**	**204.07**	**1346.48**		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рец	
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	150	3.46	4.57	24.7	154	185	
	Какао с молоком	150	3.67	3.19	15.82	89.1	397	
	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180	3	
	Итого	**360**				**423.1**		
2 завтрак:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	52	368	

	Сок фруктовый	150	0.75		15.15	63.3	399	
	Итого	**250**				**115.3**		
Обед:	Винегрет овощной с луком	30	0.405	2.35	2.81	28.94	45	
	Суп картофельный с вермишелью на основе бульона с протертым мясом	150	8.92	2.57	11.46	91.25	82, 112	
	Плов из говядины	160	20.42	9.14	25.75	230.3	278	
	Кисель из кураги	150	0.67	0.05	21.44	88.8	380	
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	10.02	52	454	
	Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	71	455	
	Итого	**570**				**562.29**		
Полдник уплотненн	Запеканка рисовая со сметаной	150	5.53	4.78	42.56	301	188	
	Салат овощной	40	0.57	2.1	3.52	36.28	18	
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	401	
	Итого	**940**				**427.28**		
	Итого за десятый день	**2120**	**61.045**	**48.21**	**224.11**	**1412.67**		
	Итого за весь период	**15777**	**596.83**	**490.07**	**2136.47**	**14594.95**		
	Среднее значение за период	**1577.7**	**59.68**	**49.01**	**213.65**	**1459.495**		
