

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Макуёвская НОШ»

\_\_\_\_\_ Г.А. Кучина

«05» сентября 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

с Территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по  
Свердловской области в городе Ирбит, Ирбитском, Слободо-  
Туринском, Тавдинском, Таборинском и Туринском районах

**Циклическое 10-дневное меню  
муниципального казённого  
общеобразовательного учреждения  
« Макуёвская начальная  
общеобразовательная школа»  
(дошкольная группа)**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 1-7 лет**

Приём пищи День 1	Наименования блюда	Выход Блюда		Пищевые вещества (г <sup>1</sup> )		У	Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
		(г)		Б	Ж				
завтрак	Каша манная молочная жидкая	я	200	3,42	0,98	24,63	121,00	0	185
		с	250						
	Кофейный напиток с молоком	я	180	2,34	2,0	10,63	70,00	0,98	395
		с	200						
	Бутерброд с маслом сливочным	я	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1
		с	45						
2-ой завтрак	Сок	я	100	1,05	0,30	17,10	75,0	11,1	399
		с	100						
обед	Салат из белокочанной капусты	я	40	0,63	2,28	4,06	39,33	14,60	20
		с	60						
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	я	180	3.13	4.3	11.33	96.72	9,03	107
		с	200						
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	я	150	7,14	4.8	32.1	200.0	0	165
		с	180						
	Гуляш из отварного мяса	я	60	15,42	12,41	3,96	189,00	0,60	277
		с	80						
	Компот из сушёных фруктов	я	150	0.33	0.015	20,83	84.75	0,3	376
		с	180						
	Хлеб ржаной	я	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0	
		с	30						
	Хлеб пшеничный	я	10	1,18	0,15	7,24	35	0	
		с	15						
полдник	Ватрушка с творогом	я	80	10.53	6.26	33.34	230.5	0,04	458
		с	80						
	Молоко кипячёное	я	150	4,58	4,08	7.58	85,00	2,05	400
		с	180						
	Итого за день			53.00	45.33	190.2	1379.3	38.7	

Приём пищи День 2	Наименования блюда	Выход Блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
				Б	Ж	У			
завтрак	Каша кукурузная	я	150	6,21	5,28	27,90	184,0	0,28	168
		с	200						
	Чай с молоком	я	180	2,65	2,33	11,31	77	U9	394
		с	200						
	Бутерброд с сыром	я	45	4,73	6,88	14,56	130,00	0,07	3
		с	50						
2-ой завтрак	Фрукты	я	100	2,1	0,7	29,4	133	14	368
		с	100						
обед	Салат из моркови с черносливом	я	40	0,89	0,14	11,36	50,28	2,65	38
		с	60						
	Суп рыбный	я	180	6,88	6,72	11,46	133,8	7,29	87
		с	200						
	Пюре картофельное	я	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53	321
		с	150						
	Птица отварная	я	60	12,66	8,16	0,00	124,00	0	300
		с	80						
	Чай с сахаром	я	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
		с	180						
	Хлеб ржаной	я	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0	
		с	30						
	Хлеб пшеничный	я	10	1,19	0,15	30,00	35	0	
		с	15						
Полдник	Булочка «осенняя»	я	50	2,01	2,99	14,65	94	0.03	478
		с	50						
	Биойогурт	я	180	4,35	3,75	6,3	76	0.45	401
		с	200						
	Итого за день			57,65	48,14	190,7	1328,53	40,36	

Приём пищи День 4	Наименования блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
				Б	Ж	У			
завтрак	Каша манная молочная жидкая	я	150	3,42	0,98	24,63	121,00	0	185
		с	200						
	Какао с молоком	я	180	3,15	2,72	12,96	89,00	1,2	397
		с	200						
	Бутерброд с маслом сливочным	я	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
		с	45						
2-ой завтрак	Сок		100	0,75	0,00	15,15	64	3,0	399
обед	Рассольник на курином бульоне	я	150	2,24	2,63	10,24	73,6	5,5	74
		с	200						
	Рис отварной	я	150	1,98	3,7	9,49	79	16,37	132
			180						
	Суфле куриное	я	60	9,88	10,4	1,84	140	0,02	310
		с	80						
	Компот	я	150	0,51	0,2	14,23	61	75	398
		с	180						
	Хлеб ржаной	я	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0	
		с	30						
	Хлеб пшеничный	я	10	1,19	0,15	30,00	35	0	
		с	15						
полдник	Кисель	я	150	0,67	0,04	21,44	88,8	0,37	380
		с	180						
	Макароны отварные с сыром	я	120	9,29	10,01	22,71	218,00	0,14	206
		с	150						
	Итого за день			40,18	40,44	213,81	1197,9	102,29	

Приём пищи День 3	Наименования блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп
				Б	Ж	У			
завтрак	Омлет натуральный	я	150	10,43	18,54	1,5	215,00	0,1	215
		с	200						
	Чай с сахаром	я	150	0	0,01	5,2	28,00	0,02	392
		с	180						
	Бутерброд с сыром	я	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1
		с	45						
2-ой завтрак	Фрукты		100	0,6	0,6	14,7	66	15	368
обед	Салат из свеклы	я	40	0,64	2,74	3,76	42,25	4,27	33
		с	60						
	Суп картофельный с бобовыми	я	150	4,4	4,2	13,06	107,8	4,65	81
		с	200						
	Биточки рыбные запечённые с соусом томатным	я	60	8,37	4,08	8,39	103,35	0,97	255
		с	80						
	Макароны отварные	я	120	6,72	0,95	36,33	180,95	0	204
		с	150						
	Компот из свежих плодов	я	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
		с	180						
	Хлеб ржаной	я	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0	
		с	30						
	Хлеб пшеничный	я	10	1,19	0,15	30,00	35	0	
		с	15						
полдник	Котлеты из овощей	я	120	3,76	5,15	14,77	120	10,89	146
		с	1550						
	Кисломолочный продукт (кефир)	я	180	4,35	3,75	6,0	75	1,05	401
		с	200						
	Печенье	я	25	0,51	4,53	6,77	31,74	0	
		с	45						
	Итого за день				54,64	171,15	1219,14	38,24	

Приём пищи День 5	Наименования блюда	Выход Блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
				Б	Ж	У			
завтрак	Каша вязкая рисовая молочная с маслом	я	150	2,32	3,96	24,08	141,00	0	168
		с	200						
	Чай с молоком	я	180	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
		с	200						
	Бутерброд с маслом сливочным	я	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
		с	45						
2-ой завтрак	Сок		100	0,75	0	19,05	79	6,0	399
обед	Салат из моркови с черносливом	я	50	0,67	0,1	8,5	37,71	1,1	38
		с	60						
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	я	150	1,11	3,9	5,42	54,24	11,82	67
		с	200						
	Рулет мясной с луком и яйцом с молочным соусом	я	60	7,8	7,89	5,88	110,15	4,26	295
		с	80						
	Пюре картофельное	я	120	2,9	4,4	2,08	146,00	21,5	318
		с	150						
	Кисель	я	150	0.33	0.01	20.8	84.75	0.3	376
		с	180						
	Хлеб ржаной	я	30	1.98	0.36	10.02	52.00	0	
		с	30						
	Хлеб пшеничный	я	10	1,19	0,15	30.00	35	0	
		с	15						
полдник	Кисломолочный продукт биойогурт	я	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45	401
		с	180						
	Пудинг из творога со сгущ. молоком	я	120	19,32	15,61	37,14	365,7	0,55	235
		с	150						
	Хлеб пшеничный	я	15	1,19	0,15	30.00	35	0	
		с	20						
	Итого за день			49,00	50,16	202,44	1430,05	48,27	

Приём пищи День 6	Наименования блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
				Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая	я	150	7,14	4,8	32,1	200	0	165
		с	200						
	Кофейный напиток с молоком	я	180	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
		с	200						
	Хлеб пшеничный	я	15	1,19	0,15	30.00	35	0	
		с	20						
	Печенье	я	50	0,51	4,53	6,77	31,74	0	
		с	60						
2-ой завтрак	Фрукты		100	0,44	0,33	11,33	50,6	5,5	368
обед	Салат из картофеля с зелёным горошком	я	40	0,89	2,36	4,4	42,39	7,05	25
		с	60						
		я	150	2,82	2,28	14,78	92	6,98	82
		с	200						
	Суп картофельный с макаронными изделиями	я	120	10,87	7,56	16,09	176,01	15,23	298
		с	150						
	Кисель	я	180	0,06	0,03	18,3	73,64	1,28	378
		с	200						
	Хлеб ржаной	я	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0	
		с	30						
	Хлеб пшеничный	я	10	1,19	0,15	30.00	35	0	
		с	15						
полдник	Сдоба обыкновенная	я	70	1,94	1,18	13,07	71	0,00	466
		с	80						
	Молоко кипячёное	я	180	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	400
		с	200						
	Итого за день			35,95	29,81	205,07	1014,38	39,49	

Приём пищи  День 7	Наименования блюда	Выход  блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая  ценность(ккал)	Витамин  С	№ рец
				Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с клецками	я	150	4,73	5,38	10,79	110,6 70,00	0,91	98
		с	200						
	Какао с молоком	я	180	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	395
		с	200						
	Бутерброд с сыром		40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
2-ой завтрак	Сок		100	0,45	0,3	24,45	102	3,0	399
обед	Салат из кукурузы (консервированной)	я	40	1,3	2,8	3,62	44,68	4,2	12
		с	60						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	я	150	5,3	4,14	12,35	108,00	8,96	83
		с	200						
	Рыба тушёная с овощами	я	60	8,61	4,33	2,33	82,5	1,87	247
		с	80						
	Макароны отварные	я	120	6,72	0,95	36,33	180,95	0	204
		с	150						
	Компот из сушёных фруктов	я	150	0,02	0,00	20,83	85,00	0,3	376
		с	180						
	Хлеб ржаной	я	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0	
		с	30						
	Хлеб пшеничный	я	10	1,19	0,15	30,00	35	0	
		с	15						
полдник	Чай с молоком	я	180	2,65	2,33	11,31	77	1.19	394
		с	200						
	Пирожки печенные с повидлом	я	70	10,96	9,71	11,33	177,23	0,14	229
		с	80						
	Итого за день			50,72	39,79	183,06	1295,96	34,42	



Приём пищи День 8	Наименования блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
				Б	Ж	У			
завтрак	Каша овсяная (геркулес) жидкая с сахаром	я	150	2,81	1,42	19,16	101,00	0	185
		с	200						
	Чай с молоком	я	180	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	394
		с	200						
	Бутерброд с маслом		30	2,36	0,3	14,5	71,00	0,14	
2-ой завтрак	Фрукты		100	0,8	0,8	19,6	88,00	20,0	368
обед	Салат из зеленого горошка с яйцом	я	40	5,1	4,1	4,3	74	4,6	45
		с	60						
	Суп лапша - домашняя	я	150	7,08	16,21	38,15	327,2	1,6	86
		с	200						
	Каша гречневая рассыпчатая	я	120	7,14	4,8	32,1	200	0	165
		с	150						
	Котлета	я	60	8,55	8,32	3,9	124,5	0	243
		с	80						
	Кисель	я	150	0,46	0,20	130,70	52,6	1,42	393
		с	180						
	Хлеб ржаной	я	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0	
		с	30						
	Хлеб пшеничный	я	10	1,19	0,15	30,00	35	0	
		с	15						
полдник	Вафли	я	70	19,64	10,14	5,93	193,12	0,57	268
		с	80						
	Биойогурт	я	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	401
		с	180						
	Итого за день			65,92	43,92	337,67	1354,58	37,83	

Приём пищи День 9	Наименования блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
				Б	Ж	У			
завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	я	150	3,3	4,06	21,24	135	0	168
		с	200						
	Какао с молоком	я	180	3,15	2,72	12,96	89,00	1,2	397
		с	200						
	Бутерброд с сыром		40	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1
2-ой завтрак	Сок		100	0,75	0	15,15	64,0	3,0	399
обед	Салат из свеклы	я	40	0,64	2,7	3,75	42,25	4,27	35
		с	60						
	Суп картофельный с гренками	я	150	4,69	9,2	13,66	156,4	6,5	106
		с	200						
	Фрикадельки мясные в соусе	я	60	9,78	9,85	8,96	164,00	0,53	288
		с	80						
	Рис отварной	я	120	1,45	3,36	3,98	52,00	24,98	127
		с	150						
	Компот из сушёных фруктов	я	180	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	376
		с	200						
	Хлеб ржаной	я	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0	
		с	30						
	Хлеб пшеничный	я	10	1,19	0,15	30,00	35	0	
		с	15						
полдник	Чай с сахаром	я	180	0	0,01	5,2	28,00	0,02	392
		с	200						
	Пудинг с повидлом	я	100	4,33	5,44	22,1	157,22	0,08	450
		с	150						
	Итого за день			32,85	36,22	146,48	1043,62	41,08	

Приём пищи День 10	Наименования блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рец
				Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	я	150	4,08	4,08	25,05	153,00	0	168
		с	200						
	Чай с сахаром	я	180	0	0,01	5,2	28,00	0,02	392
		с	200						
	Бутерброд с маслом сливочным		40	2,45	7,55	14,62	136,00	0	1
2-ой завтрак	Фрукты		100	0.6	0.6	14.7	66,00	15	368
обед	Салат из моркови с сахаром	я	40	0,56	0,04	5,22	23,53	2,16	41
		с	60						
	Щи из свежей капусты	я	150	1,11	3,9	5,42	54,24	11,82	67
		с	200						
	Пюре картофельное	я	120	2,45	3,84	16,35	110,00	14,53	321
		с	150						
	Печень по-строгановски	я	60	6,29	6,58	1,26	108	4,57	243
		с	80						
	Компот из сухофруктов	я	180	0,51	0,21	14,23	61,00	75	398
		с	200						
	Хлеб ржаной	я	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0	
		с	30						
	Хлеб пшеничный	я	10	0,9	0,15	30,00	35	0	
		с	15						
полдник	Молоко кипячёное	я	180	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	400
		с	200						
	Булочка «Октябрёнок»	я	70	3,39	0,87	16,97	89,00	0,03	471
		с	80						
	Итого за день			32,81	29,03	173,46	1002,13	114,32	