

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор БОУ г. Омска  
 «Средняя общеобразовательная  
 школа № 99 с углубленным  
 изучением отдельных предметов»  
 И. А. Госина  
 «02» декабря 2024 г.

**Циклическое меню 10-дневное**  
**питание воспитанников групп дошкольной подготовки**

День		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Витамин С, мг	
Прием пищи		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Витамин С, мг	
Блюдо	№ рецептуры (код сборника)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Витамин С, мг	
	Состав блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Витамин С, мг	
День 1 (Понедельник) из 10		<b>1 900</b>	75,7	63,4	322,8	2 166,9	129,9	
ЗАВТРАК		<b>400</b>	10,2	15,9	58,5	414,9	1,6	
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	165(21)	180	6,6	7,2	32,0	215,6	1,2
	Масло сливочное - 4,39 гр.							
	Бутерброд с маслом сливочным	1(3)	40	2,5	7,6	14,6	136,6	
	Масло сливочное - 10,00 гр.							
	Чай с молоком	394(3)	180	1,2	1,2	12,0	62,8	0,5
ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	0,8	0,2	20,1	89,6	52,2	
	Апельсин	341(2)	100	0,8	0,2	20,1	89,6	52,2
ОБЕД		<b>700</b>	28,9	24,0	105,1	753,2	75,4	
	Салат из белокочанной капусты с морковью	45(2)	50	0,7	1,6	3,2	30,2	8,5
	Суп картофельный с горохом	102(2)	180	4,2	4,0	13,9	108,9	8,3
	Гренки из пшеничного хлеба	58(21)	30	3,7	0,5	21,0	103,2	
	Пюре из гороха и картофеля	200(2)	130	7,7	5,9	23,2	175,8	4,0
	Шницель из говядины в сметанном соусе	268(2)	100	10,1	11,5	10,8	188,8	0,5
	Компот из сушеных фруктов (сухофрукты (ассорти))	376(3)	180	0,5	0,1	23,0	94,2	54,0
	Хлеб ржаной	700(3)	30	2,0	0,4	10,0	52,2	
ПОЛДНИК		<b>250</b>	3,2	1,1	45,4	201,9		
	Чай с сахаром	194(9)	200		7,6	28,9		
	Вафли	продукт(13)	50	3,2	1,1	37,8	173,0	
УЖИН		<b>450</b>	32,7	22,3	93,7	707,3	0,6	
	Пудинг из творога	235(3)	180	27,3	19,4	43,8	459,0	0,3
	Молоко сгущенное	346(21)	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,3
	Чай с сахаром	376(2)	200	0,1	13,9	55,9		
	Хлеб пшеничный	701(3)	40	3,2	0,4	19,3	94,0	
День 2 (Вторник) из 10		<b>1 985</b>	81,8	77,3	270,3	2 089,1	102,4	
ЗАВТРАК		<b>405</b>	13,0	16,9	59,3	432,8	2,3	
	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	174(2)	180	5,1	7,9	30,4	208,4	1,1
	Масло сливочное - 6,00 гр.							
	Бутерброд с маслом, сыром	3(3)	45	5,0	6,6	14,6	133,8	0,1
	Сыр - 10,00 гр.							
	Масло сливочное - 5,00 гр.							
	Кофейный напиток с молоком	379(2)	180	2,8	2,4	14,4	90,5	1,2
ЗАВТРАК 2		<b>200</b>	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	
	Сок	399г(3)	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
ОБЕД		<b>680</b>	27,2	24,2	87,7	671,2	84,4	
	Солёный огурец	17(2)	50	0,7	3,1	0,9	34,1	5,3
	Суп из овощей со сметаной	14/2(1)	180	1,9	3,3	9,8	77,1	22,7
	Сметана - 3,60 гр.							
	Гуляш из отварного мяса	277(3)	80	13,0	9,2	4,4	151,6	2,4
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	171(2)	130	7,3	7,8	33,0	223,7	
	Масло сливочное - 8,13 гр.							
	Компот из сушеных фруктов (виноград сушеный (изюм, кишмиш))	376(3)	180	0,3	0,1	19,5	80,5	54,0
	Хлеб ржаной	700(3)	60	4,0	0,7	20,0	104,4	
ПОЛДНИК		<b>250</b>	13,9	6,3	41,4	283,5	1,6	
	Снежок	386(2)	200	6,0	2,0	8,0	80,0	1,4
	Булочка «Творожная»	483(3)	50	7,9	4,3	33,4	203,5	0,2
УЖИН		<b>450</b>	26,6	29,7	61,7	609,5	10,1	
	Запеканка картофельная с говядиной, с маслом сливочным	284(2)	210	23,3	29,2	27,7	455,0	6,7

	Масло сливочное - 8,40 гр.						
Хлеб пшеничный	701(3)	40	3,2	0,4	19,3	94,0	
Чай с лимоном	393(3)	200	0,2	0,0	14,6	60,5	3,4
День 3 (Среда) из10		1 900	73,2	107,4	282,5	2 342,2	80,8
ЗАВТРАК		400	21,7	41,2	39,8	608,9	0,8
Омлет натуральный	215(3)	180	15,9	30,6	3,0	351,7	0,3
Бутерброд с маслом сливочным	1(3)	40	2,5	7,6	14,6	136,6	
	Масло сливочное - 10,00 гр.						
Какао с молоком	14/10(1)	180	3,4	3,1	22,1	120,6	0,5
ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
Яблоко	389(2)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
ОБЕД		700	26,9	13,7	106,9	548,3	66,7
Кукуруза (консервированная)	133(2)	50	5,2	2,5	33,8	65,0	
Свекольник со сметаной	65(21)	180	1,7	4,9	11,7	98,2	12,1
	Сметана - 4,32 гр.						
Биточки (котлеты) рыбные (с минтаем) в томатно-сметанном соусе	9/7(1)	100	13,7	2,0	8,0	105,0	0,6
Рис отварной с маслом	315(3)	130	2,4	3,6	24,5	139,8	
	Масло сливочное - 5,00 гр.						
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	211(5)	180			9,0	35,9	54,0
Хлеб ржаной	700(3)	60	4,0	0,7	20,0	104,4	
ПОЛДНИК		250	9,2	36,6	53,9	650,0	2,6
Пряник	продукт(13)	50	3,4	30,2	44,5	530,0	
Молоко	продукт(13)	200	5,8	6,4	9,4	120,0	2,6
УЖИН		450	14,9	15,6	72,1	488,1	0,7
Запеканка творожно-морковная	490(2)	180	11,6	15,2	19,4	263,1	0,5
Молоко сгущенное	продукт(13)	30	0,1		19,5	75,0	0,2
Чай с сахаром	376(2)	200	0,1		13,9	55,9	
Хлеб пшеничный	701(3)	40	3,2	0,4	19,3	94,0	
День 4 (Четверг) из10		1 985	60,5	57,2	248,3	1 748,1	108,5
ЗАВТРАК		405	11,7	14,2	54,5	385,4	1,7
Каша манная молочная жидкая с маслом	160(21)	180	5,5	6,4	28,0	188,9	1,2
	Масло сливочное - 4,39 гр.						
Бутерброд с маслом, сыром	3(3)	45	5,0	6,6	14,6	133,8	0,1
	Сыр - 10,00 гр.						
	Масло сливочное - 5,00 гр.						
Чай с молоком	394(3)	180	1,2	1,2	12,0	62,8	0,5
ЗАВТРАК 2		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
Сок	399г(3)	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
ОБЕД		680	20,6	15,6	81,1	547,0	84,0
Салат из свеклы	33(3)	50	0,7	3,0	4,2	46,9	4,8
Картофельное пюре с маслом сливочным	128(2)	130	2,7	3,0	18,7	109,8	22,2
	Масло сливочное - 3,00 гр.						
Суп с рыбными консервами	87(3)	180	7,2	2,8	11,7	100,9	11,2
Тефтели	279(2)	80	5,4	6,0	6,9	103,3	0,3
Компот из кураги	403(21)	180	0,7	0,0	19,5	81,7	45,5
Хлеб ржаной	700(3)	60	4,0	0,7	20,0	104,4	
ПОЛДНИК		250	2,3	3,5	39,2	197,7	0,1
Бутерброд с повидлом	2(2)	50	2,2	3,5	25,3	141,8	0,1
Чай с сахаром	376(2)	200	0,1		13,9	55,9	
УЖИН		450	24,9	23,7	53,4	526,0	18,6
Курица, тушенная с овощами	292/ 331(2)	210	21,6	23,3	20,2	376,1	18,6
Чай с сахаром	376(2)	200	0,1		13,9	55,9	
Хлеб пшеничный	701(3)	40	3,2	0,4	19,3	94,0	
День 5 (Пятница) из10		1 900	87,0	85,1	452,7	2 933,3	92,4
ЗАВТРАК		400	36,0	42,8	218,2	1 402,5	0,7
Каша пшеничная с маслом	303(2)	180	32,0	33,9	196,4	1 219,2	
	Масло сливочное - 6,00 гр.						
Бутерброд с маслом сливочным	1(3)	40	2,5	7,6	14,6	136,6	
	Масло сливочное - 10,00 гр.						
Кофейный напиток с молоком	395(3)	180	1,6	1,3	7,1	46,7	0,7
ЗАВТРАК 2		180	0,7	0,7	17,6	84,6	18,0
Яблоко	389(2)	180	0,7	0,7	17,6	84,6	18,0
ОБЕД		620	19,0	15,1	81,6	535,5	69,1
Салат из моркови	6(21)	50	0,6	4,5	4,5	61,3	0,9
Щи из свежей капусты со сметаной	6/2(1)	180	1,3	2,3	6,7	48,6	9,7
	Сметана - 4,50 гр.						
Плов из куриных окорочков	291(2)	150	12,7	7,4	27,3	227,0	4,5
Компот из сушеных фруктов (сухофрукты (ассорти))	376(3)	180	0,5	0,1	23,0	94,2	54,0
Хлеб ржаной	700(3)	60	4,0	0,7	20,0	104,4	
ПОЛДНИК		250	15,2	14,5	54,2	415,5	1,2
Сдоба обыкновенная	466(3)	50	5,2	2,5	37,2	191,5	
Йогурт	продукт(13)	200	10,0	12,0	17,0	224,0	1,2
УЖИН		450	16,0	11,9	81,1	495,3	3,5

Макароны, запеченные с сыром	207(3)	210	12,7	11,5	47,1	340,8	0,1
Хлеб пшеничный	701(3)	40	3,2	0,4	19,3	94,0	
Чай с лимоном	393(3)	200	0,2	0,0	14,6	60,5	3,4
День 6 (Понедельник) из10		2 000	54,0	86,9	289,6	2 238,0	144,4
ЗАВТРАК		400	10,9	22,1	66,7	511,4	1,6
Каша вязкая молочная "Дружба"	175(2)	180	7,3	13,4	40,2	312,0	1,2
Масло сливочное - 6,00 гр.							
Бутерброд с маслом сливочным	1(3)	40	2,5	7,6	14,6	136,6	
Масло сливочное - 10,00 гр.							
Чай с молоком	394(3)	180	1,2	1,2	12,0	62,8	0,5
ЗАВТРАК 2		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
Сок	399г(3)	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
ОБЕД		650	23,8	24,6	79,5	636,1	88,5
Винегрет овощной	50(21)	50	0,7	2,6	3,8	41,7	4,8
Суп картофельный с макаронными изделиями	103(2)	180	2,1	3,2	14,9	97,7	11,9
Азу	282(21)	180	16,6	18,0	17,7	298,0	17,8
Компот из сушеных фруктов (сухофрукты (ассорти))	376(3)	180	0,5	0,1	23,0	94,2	54,0
Хлеб ржаной	700(3)	60	4,0	0,7	20,0	104,4	
ПОЛДНИК		250	9,4	32,2	52,5	610,0	1,4
Снежок	386(2)	200	6,0	2,0	8,0	80,0	1,4
Пряник	продукт(13)	50	3,4	30,2	44,5	530,0	
УЖИН		500	8,9	7,7	70,6	388,6	48,9
Картофельное пюре	317(21)	210	5,0	5,7	34,2	208,5	40,3
Салат из белокочанной капусты с морковью	45(2)	50	0,7	1,6	3,2	30,2	8,5
Хлеб пшеничный	701(3)	40	3,2	0,4	19,3	94,0	
Чай с сахаром	376(2)	200	0,1		13,9	55,9	
День 7 (Вторник) из10		1 855	93,0	89,4	550,7	3 369,3	45,4
ЗАВТРАК		405	40,5	43,6	233,1	1 473,6	0,6
Каша пшеничная с маслом	303(2)	180	32,0	33,9	196,4	1 219,2	
Масло сливочное - 6,00 гр.							
Бутерброд с маслом, сыром	3(3)	45	5,0	6,6	14,6	133,8	0,1
Сыр - 10,00 гр.							
Масло сливочное - 5,00 гр.							
Какао с молоком	14/10(1)	180	3,4	3,1	22,1	120,6	0,5
ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
Яблоки	368(3)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
ОБЕД		650	25,9	20,8	188,2	1 051,1	32,1
Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) со сметаной	59(3)	180	2,3	4,2	11,8	94,7	26,1
Сметана - 3,60 гр.							
Жаркое по-домашнему с курицей	247(21)	180	17,2	15,0	13,8	259,1	0,2
Горошек зеленый консервированный	329(21)	50	1,6	0,1	3,2	19,9	1,4
Компот из свежих яблок	342(2)	180	0,8	0,8	139,4	573,0	4,5
Хлеб ржаной	700(3)	60	4,0	0,7	20,0	104,4	
ПОЛДНИК		250	15,6	19,8	58,6	484,8	1,2
Булочка домашняя	469(3)	50	5,6	7,8	41,6	260,8	
Йогурт	продукт(13)	200	10,0	12,0	17,0	224,0	1,2
УЖИН		450	10,6	4,8	60,9	315,8	1,5
Каша гречневая (с молоком)	1/4(1)	210	7,4	4,4	27,7	165,9	1,5
Хлеб пшеничный	701(3)	40	3,2	0,4	19,3	94,0	
Чай с сахаром	376(2)	200	0,1		13,9	55,9	
День 8 (Среда) из10		1 900	74,0	67,0	272,2	2 005,2	146,9
ЗАВТРАК		400	8,9	13,9	41,3	336,5	1,5
Суп молочный с макаронными изделиями	120(2)	180	3,9	3,4	12,9	108,0	0,6
Бутерброд с маслом сливочным	1(3)	40	2,5	7,6	14,6	136,6	
Масло сливочное - 10,00 гр.							
Кофейный напиток с молоком	395(3)	180	2,5	3,0	13,8	91,9	0,9
ЗАВТРАК 2		100	0,8	0,2	20,1	89,6	52,2
Апельсин	341(2)	100	0,8	0,2	20,1	89,6	52,2
ОБЕД		700	23,7	20,7	82,5	610,0	89,9
Суп картофельный с горохом	102(2)	180	4,2	4,0	13,9	108,9	8,3
Гренки из пшеничного хлеба	58(21)	30	3,7	0,5	21,0	103,2	
Солёный огурец	17(2)	50	0,7	3,1	0,9	34,1	5,3
Картофельное пюре с маслом сливочным	128(2)	130	2,7	3,0	18,7	109,8	22,2
Масло сливочное - 3,00 гр.							
Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	17/8(1)	100	10,4	9,8	8,9	166,0	0,1
Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	211(5)	180			9,0	35,9	54,0
Хлеб ржаной	700(3)	30	2,0	0,4	10,0	52,2	
ПОЛДНИК		250	8,0	9,9	34,7	261,8	2,7
Бутерброд с повидлом	2(2)	50	2,2	3,5	25,3	141,8	0,1
Молоко	продукт(13)	200	5,8	6,4	9,4	120,0	2,6
УЖИН		450	32,7	22,3	93,7	707,3	0,6
Пудинг из творога	235(3)	180	27,3	19,4	43,8	459,0	0,3
Молоко сгущенное	346(21)	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,3

Хлеб пшеничный	701(3)	40	3,2	0,4	19,3	94,0	
Чай с сахаром	376(2)	200	0,1		13,9	55,9	
День 9 (Четверг) из10		1 960	54,3	44,4	278,8	1 736,3	95,2
ЗАВТРАК		410	13,9	12,3	53,5	380,8	0,6
Каша манная молочная жидкая	132(5)	150	4,5	6,2	22,0	161,3	0,2
Хлеб пшеничный	701(3)	40	3,2	0,4	19,3	94,0	
Яйцо отварное	1/6(1)	40	5,1	4,6	0,3	62,8	
Чай с молоком	394(3)	180	1,2	1,2	12,0	62,8	0,5
ЗАВТРАК 2		180	0,7	0,7	17,6	79,2	18,0
Яблоки	368(3)	180	0,7	0,7	17,6	79,2	18,0
ОБЕД		670	23,0	21,4	88,1	645,2	76,5
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	171(2)	130	7,3	7,8	33,0	223,7	
	Масло сливочное - 8,13 гр.						
Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном	261(2)	70	8,9	6,1	2,7	111,3	20,2
Салат из свеклы	33(3)	50	0,7	3,0	4,2	46,9	4,8
Рассольник ленинградский (крупа перловая)	96(2)	180	1,5	3,7	8,6	77,2	6,0
Хлеб ржаной	700(3)	60	4,0	0,7	20,0	104,4	
Компот из кураги	403(21)	180	0,7	0,0	19,5	81,7	45,5
ПОЛДНИК		250	3,2	1,6	41,6	193,4	0,0
Пирог с повидлом	414(2)	50	3,1	1,6	27,7	137,5	0,0
Чай с сахаром	376(2)	200	0,1		13,9	55,9	
УЖИН		450	13,5	8,4	77,9	437,6	
Макаронные изделия отварные с сыром	43-2/3(1)	210	10,3	8,0	44,7	287,7	
Хлеб пшеничный	701(3)	40	3,2	0,4	19,3	94,0	
Чай с сахаром	376(2)	200	0,1		13,9	55,9	
День 10 (Пятница) из10		2 000	56,6	55,6	287,1	1 870,3	85,3
ЗАВТРАК		400	12,1	20,0	70,4	502,3	1,5
Каша ячневая жидкая молочная с маслом	182(2)	180	6,3	9,4	33,6	245,1	1,0
Бутерброд с маслом сливочным	1(3)	40	2,5	7,6	14,6	136,6	
	Масло сливочное - 10,00 гр.						
Какао с молоком	14/10(1)	180	3,4	3,1	22,1	120,6	0,5
ЗАВТРАК 2		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
Сок	399г(3)	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
ОБЕД		700	24,4	18,8	82,6	594,4	77,1
Салат из моркови	6(21)	50	0,6	4,5	4,5	61,3	0,9
Суп картофельный с крупой пшеной	80(3)	180	1,7	3,1	12,6	85,0	12,2
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	54(5)	100	14,9	6,8	3,1	132,5	0,7
Картофельное пюре с маслом	3/3(1)	130	2,7	3,6	19,4	117,0	9,4
	Масло сливочное - 4,33 гр.						
Компот из сушеных фруктов (сухофрукты (ассорти))	376(3)	180	0,5	0,1	23,0	94,2	54,0
Хлеб ржаной	700(3)	60	4,0	0,7	20,0	104,4	
ПОЛДНИК		250	9,8	6,9	45,2	288,5	1,4
Печенье	продукт(13)	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
	Печенье - 50,00 гр.						
Снежок	386(2)	200	6,0	2,0	8,0	80,0	1,4
УЖИН		450	9,2	9,6	68,7	393,1	1,2
Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	174(2)	210	6,0	9,2	35,5	243,2	1,2
	Масло сливочное - 7,00 гр.						
Хлеб пшеничный	701(3)	40	3,2	0,4	19,3	94,0	
Чай с сахаром	376(2)	200	0,1		13,9	55,9	