

Утверждаю
Директор МКОУ Тогучинского района
"Репьевская средняя школа"
Комарова М.А.

Десятидневное цикличное меню от 17.08.2026г. по 28.02.2027г.

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	17.9	3.2	225.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	400	17.3	26.6	31.6	435.3
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-33м	Жаркое по-домашнему из курицы	220	27.3	6.8	19.3	248.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	820	44.6	14.1	108.2	737.9
	Полдник					
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.2	0.1	1.7	8.3
54-9в	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6
	Итого за Полдник	260	5.4	1.9	35.7	180.9
	Ужин					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Ужин	450	14.5	9.5	69.4	421.4
	Итого за день	1930	81.8	52.1	244.9	1775.5

	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	460	13	11.9	51.4	365.8
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	250	6	2.7	19.4	126.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	75	9.2	7.5	5.4	125.9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	805	30.2	17.6	111.6	727.4
	Полдник					
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	Итого за Полдник	250	9.6	9.9	46.8	314.5
	Ужин					
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	200	3.6	12.4	17.1	194.2
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0	6.8	28.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Ужин	540	7.2	13.1	53.4	360.6
	Итого за день	2055	60	52.5	263.2	1768.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81

Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	440	12.9	16.6	53.2	412.9
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	50	1.3	5.1	5.2	71.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-2м	Гуляш из говядины	70	11.9	11.6	2.7	162.5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	780	28.5	29.3	99.8	776.9
	Полдник					
Пром.	Пряник "с какао"	50	2.8	3.3	35	180.3
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
	Итого за Полдник	250	8.6	8.3	43	280.5
	Ужин					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Сельдь среднесоленая	40	6.8	3.4	0	57.8
	Итого за Ужин	560	13.8	9.6	70.5	424.6
	Итого за день	2030	63.8	63.8	266.5	1894.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
	Итого за Завтрак	435	15.2	20.9	53.7	462.7

	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
П/Ф	Котлеты Домашние	80	12.2	11.5	7.1	181.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	800	32.2	23.8	93.9	719.7
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1.4	1.7	38.7	175.1
	Итого за Полдник	250	2.4	1.9	58.9	261.7
	Ужин					
54-1т	Запеканка из творога	130	25.7	9.3	19.3	263.6
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	450	27.8	10	51.1	405.5
	Итого за день	1935	77.6	56.6	257.6	1849.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6.5	26.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	450	9.8	14.4	63	420.6
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	50	1.1	5.5	1.8	61.3
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	1.9	8.1	55.5

54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.8
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	750	24	18.9	84.4	605.2
	Полдник					
54-1гн	Чай без сахара	200	0.1	0	0	0.7
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.8	185.3
	Итого за Полдник	260	3.8	1.7	38.8	186
	Ужин					
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	17.9	3.2	225.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Банан	60	0.9	0.3	12.6	56.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	450	16.7	18.5	41.9	401.8
	Итого за день	1910	54.3	53.5	228.1	1613.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
	Итого за Завтрак	440	16.8	19.2	66.7	506.4
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0.4	0.1	1.3	7.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-11м	Плов из отварной говядины	220	16.9	16.2	42.6	383.7
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	780	27.7	23.9	85.8	669.6

	Полдник					
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1.4	1.7	38.7	175.1
	Итого за Полдник	250	1.8	1.8	53	234.9
	Ужин					
ДП-2р	Рыба в яйце	150	25.4	7.9	6.7	198.9
54-1гн	Чай без сахара	200	0.1	0	0	0.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Ужин	500	30.8	8.8	52.3	411.3
	Итого за день	1970	77.1	53.7	257.8	1822.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	450	9.8	17.1	45.9	375.4
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	760	32.8	26.3	104	784
	Полдник					
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.2	0.1	7.2	30.2
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	Итого за Полдник	250	4	5	44.4	238.1

	Ужин					
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	510	20.2	2.2	71.7	387.7
	Итого за день	1970	66.8	50.6	266	1785.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
	Итого за Завтрак	430	12.9	19.6	59.9	467.3
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	50	1	0.2	5.1	26.1
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-10м	Капуста тушеная с мясом	220	24.2	24.2	14.7	373.4
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	740	35	28.5	71	680.6
	Полдник					
1	Молоко питьевое	200	5.8	5	9.6	106.6
54-10в	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9
	Итого за Полдник	260	10.5	9	40.1	283.5
	Ужин					
54-7т	Творожно-пшениная запеканка	170	12.8	6	15.1	165.1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	510	16.8	6.9	59.7	368.7

	Итого за день	1940	75.2	64	230.7	1800.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	440	16.3	16.6	64	470.2
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-30м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	750	25.8	17.7	85.6	604.5
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
	Итого за Полдник	250	4.5	3.5	46.1	233.2
	Ужин					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	17.9	3.2	225.2
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0	6.8	28.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	450	17.1	18.4	35.8	378.5
	Итого за день	1890	63.7	56.2	231.5	1686.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4

Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	435	12.3	13.4	56.7	396.4
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-16м	Печень говяжья по-строгановски	70	11.7	11.1	4.7	165.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	800	31.3	25.6	96.9	743.9
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
54-13в	Сдоба обыкновенная	60	4.8	2.7	32.2	172.9
	Итого за Полдник	260	5	2.7	38.8	200.1
	Ужин					
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8.4	2.6	14.6	115.4
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Ужин	590	13.5	3.9	69	365.2
	Итого за день	2085	62.1	45.6	261.4	1705.6

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	438	13.6	17.6	54.6	431.3
Обед	778.5	31.2	22.6	94.1	705
Полдник	254	5.6	4.6	44.6	241.3
Ужин	501	17.8	10.1	57.5	392.5
Среднее значение за период	1971.5	68.2	54.9	250.8	1770.1