

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

М.А. Комарова



Десятидневное цикличное меню от 17.08.2026г. по 28.02.2027г.

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	145	12.3	17.3	3.1	217.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	350	15.3	18.6	19.2	305.6
	Второй завтрак					
Пром.	Печенье	10	0.8	1	7.4	41.6
Пром.	Яблоко	90	0.4	0.4	8.8	40
	Итого за Второй завтрак	100	1.2	1.4	16.2	81.6
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	180	5.9	2.5	13.4	99.8
54-33м	Жаркое по-домашнему из курицы	150	18.6	4.7	13.2	169.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	175	0.4	0	17.3	70.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	585	28.8	7.7	66.5	450.8
	Полдник					
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	180	0.2	0.1	1.5	7.5
54-9в	Булочка школьная	50	4.3	1.5	28.4	143.9
	Итого за Полдник	230	4.5	1.6	29.9	151.4
	Ужин					
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.1	0	5.9	24.5

Пром.	Банан	50	0.8	0.3	10.5	47.3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Ужин	400	7.1	6.7	52.7	299.4
	Итого за день	1665	56.9	36	184.5	1288.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5.2	4.4	24.1	156.2
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	370	9.6	7.8	39.8	266.7
	Второй завтрак					
Пром.	Молоко 2.5%	50	1.5	1.3	2.4	26.7
Пром.	Банан	50	0.8	0.3	10.5	47.3
	Итого за Второй завтрак	100	2.3	1.6	12.9	74
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	40	1	4.1	4.2	57.2
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	180	4.3	2	14	90.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.6	5.1	28.7	187
54-25м	Курица отварная	60	19.3	1.5	0.7	92.9
54-13хн	Напиток из шиповника	170	0.5	0.2	12.9	55.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	630	36	13.5	85.3	605
	Полдник					
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
Пром.	Молоко 2.5%	180	5.2	4.5	8.6	95.9
	Итого за Полдник	220	8.2	8.4	38.4	262.2
	Ужин					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	22.3	304.2
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Группа	50	0.2	0.2	5.2	22.8

	Итого за Ужин	400	30.1	10.9	27.6	328.4
	Итого за день	1720	86.2	42.2	204	1536.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5.4	4.3	20	140.5
54-21гн	Какао с молоком	170	2.9	2.2	9.4	68.9
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
	Итого за Завтрак	350	12.1	10.1	39.7	297.5
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	50	0.8	0.3	10.5	47.3
Пром.	Молоко 2.5%	50	1.5	1.3	2.4	26.7
	Итого за Второй завтрак	100	2.3	1.6	12.9	74
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	180	4.6	5.2	9.7	104
54-11м	Плов из отварной говядины	175	13.4	12.9	33.9	305.2
54-2хн	Компот из кураги	150	0.7	0	11.7	50.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	585	22.5	18.5	77.6	568.1
	Полдник					
Пром.	Кефир 2.5%	150	4.4	3.8	6	75.2
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
	Итого за Полдник	200	7.4	6.2	43.5	258.2
	Ужин					
54-11г	Картофельное пюре	140	2.9	5	18.5	130.1
54-4хн	Компот из изюма	170	0.4	0.1	15.6	64.5
Пром.	Сельдь среднесоленая	30	5.1	2.6	0	43.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Ужин	460	10.3	8.3	53.7	329.3

	Итого за день	1695	54.6	44.7	227.4	1527.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6.1	8.4	24.3	197.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
	Итого за Завтрак	350	10.5	11.2	44.4	320.3
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	50	0.8	0.3	10.5	47.3
Пром.	Молоко 2.5%	50	1.5	1.3	2.4	26.7
	Итого за Второй завтрак	100	2.3	1.6	12.9	74
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	30	0.7	3.3	1.1	36.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	4.2	5.1	9.1	99.4
54-1г	Макароны отварные	120	4.3	3.9	26.2	157.4
П/Ф	Котлеты Домашние	60	9.1	8.7	5.4	135.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	150	0.1	0.1	7.4	31.2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	585	21.6	21.5	68.2	553.5
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	30	0.8	1	23.2	105
	Итого за Полдник	210	1.7	1.2	41.4	182.9
	Ужин					
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	180	3.3	11.1	15.4	174.8
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Ужин	405	5.4	11.4	39.9	284
	Итого за день	1650	41.5	46.9	206.8	1414.7

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	160	4.7	4.6	26.4	166.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	380	9	6.4	54.2	310.7
	Второй завтрак					
Пром.	Молоко 2.5%	50	1.5	1.3	2.4	26.7
Пром.	Банан	50	0.8	0.3	10.5	47.3
	Итого за Второй завтрак	100	2.3	1.6	12.9	74
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-17с	Суп из овощей	180	1.3	1.8	7.3	50
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.6	5.1	28.7	187
54-16м	Печень говяжья по-строгановски	55	9.2	8.7	3.7	130.1
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	585	21.6	16.3	70	512
	Полдник					
54-13в	Сдоба обыкновенная	50	4	2.3	26.9	144.1
Пром.	Кефир 2.5%	150	4.4	3.8	6	75.2
	Итого за Полдник	200	8.4	6.1	32.9	219.3
	Ужин					
54-1о	Омлет натуральный	140	11.8	16.8	3	210.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Банан	50	0.8	0.3	10.5	47.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Ужин	405	13.7	17.3	24.9	309.2
	Итого за день	1670	55	47.7	194.9	1425.2
	Неделя 2 Понедельник					

	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5.4	4.3	20	140.5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	180	3.1	3	20.1	120.1
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
	Итого за Завтрак	350	10	7.9	50.4	312.9
	Второй завтрак					
1	Молоко питьевое	130	3.8	3.3	6.2	69.3
	Итого за Второй завтрак	130	3.8	3.3	6.2	69.3
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	40	0.5	1.8	3	30.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4.2	5.1	5.1	83
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	105	3.1	3.7	21.3	131
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	60	7.4	6	4.3	100.7
54-7хн	Компот из смородины	150	0.2	0.1	6.3	26.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	585	19	17.1	61.5	476.2
	Полдник					
Пром.	Кефир 2.5%	150	4.4	3.8	6	75.2
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1.4	1.7	38.7	175.1
	Итого за Полдник	200	5.8	5.5	44.7	250.3
	Ужин					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	180	5.3	6.1	11.3	121.1
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	180	0.2	0.1	1.5	7.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	70	1.1	0.4	14.7	66.2
	Итого за Ужин	470	9.6	6.9	47.2	288.6
	Итого за день	1735	48.2	40.7	210	1397.3
	Неделя 2 Вторник					
	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

54-16к	Каша "Дружба"	180	4.5	5.3	21.6	152
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.1	0	5.9	24.5
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
	Итого за Завтрак	400	8.8	12.6	40.5	310.7
	Второй завтрак					
1	Молоко питьевое	50	1.5	1.3	2.4	26.7
Пром.	Банан	50	0.8	0.3	10.5	47.3
	Итого за Второй завтрак	100	2.3	1.6	12.9	74
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-4с	Рассольник домашний	180	4.1	5.1	10.4	104.5
54-1г	Макароны отварные	110	3.9	3.6	24.1	144.3
54-8р	Суфле рыбное (минтай)	60	10.3	4.4	2.6	91.5
54-3хн	Компот из чернослива	155	0.4	0.1	15.1	63
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	585	23.2	13.7	75.5	518.9
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	150	0.8	0.2	15.2	65
54-1в	Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.7
	Итого за Полдник	200	9	10.5	30.2	250.7
	Ужин					
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6
Пром.	Сельдь среднесоленая	40	6.8	3.4	0	57.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	400	12.9	10	43.4	314.9
	Итого за день	1685	56.2	48.4	202.5	1469.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-1о	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.5	10.9	78.6

Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	360	14.9	15.5	30.3	318.3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	80	0.4	0	10.2	42.2
Пром.	Яблоко	95	0.4	0.4	9.3	42.2
	Итого за Второй завтрак	175	0.8	0.4	19.5	84.4
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
54-6с	Суп картофельный с клецками	180	4.2	3	10.3	84.2
54-16г	Каша пшеничная рассыпчатая	115	4.9	5	27.2	173.1
54-2м	Гуляш из говядины	60	10.2	9.9	2.3	139.3
54-5хн	Компот из яблок и вишни	150	0.2	0.1	7.6	31.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	585	23.7	18.5	72	548.7
	Полдник					
1	Молоко питьевое	160	4.6	4	7.7	85.3
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
	Итого за Полдник	200	7.6	7.9	37.5	251.6
	Ужин					
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Яблоко	75	0.3	0.3	7.4	33.3
	Итого за Ужин	420	16.5	1.9	62.2	332.1
	Итого за день	1740	63.5	44.2	221.5	1535.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	175	4.6	4.7	25.1	161.5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	155	2.7	2.6	17.3	103.4
Пром.	Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.3
	Итого за Завтрак	350	8.8	7.9	52.7	317.2

	Второй завтрак					
Пром.	Фруктовое пюре (яблоко, банан, груша, печенье)	130	0.7	0	16.9	70.2
	Итого за Второй завтрак	130	0.7	0	16.9	70.2
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	180	7.6	2.3	13.1	103.8
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	100	1.9	17.7	5.4	188.6
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6.5	4.7	109.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	160	0.4	0	15.8	64.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	585	22.1	27	63.6	586.5
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150	1.1	0.8	6.4	37.7
54-10в	Булочка ванильная	50	3.9	3.4	25.4	147.4
	Итого за Полдник	200	5	4.2	31.8	185.1
	Ужин					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
54-3г	Макароны отварные с сыром	160	8.4	7.3	30.6	221.6
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	180	0.1	0	6.1	25.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	400	11.4	7.6	54.6	332.9
	Итого за день	1665	48	46.7	219.6	1491.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-15к	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	150	6.2	6.6	30.9	207.9
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	355	7.8	10.4	46.5	311.3

	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	50	0.3	0.1	5.1	21.7
Пром.	Банан	50	0.8	0.3	10.5	47.3
	Итого за Второй завтрак	100	1.1	0.4	15.6	69
	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	30	0.4	1.6	3.9	31.9
54-9с	Суп фасолевый	180	6.1	4.1	13	113.3
54-11г	Картофельное пюре	115	2.4	4.1	15.2	106.8
54-30м	Курица тушеная с морковью	60	8.5	3.5	2.7	75.8
54-22хн	Кисель из вишни	150	0.1	0	9.7	39.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	585	21.1	13.7	66	472
	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0.1	0	4.9	20.4
54-14в	Ватрушка с повидлом	50	3.1	1.4	32.4	154.4
	Итого за Полдник	200	3.2	1.4	37.3	174.8
	Ужин					
54-6г	Рис отварной	110	2.6	3.5	26.7	149.2
54-8р	Суфле рыбное (минтай)	60	10.3	4.4	2.6	91.5
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	Итого за Ужин	400	15	8.3	48.2	328.9
	Итого за день	1640	48.2	34.2	213.6	1356

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	361.5	10.7	10.8	41.8	307.1
Второй завтрак	113.5	1.9	1.4	13.9	74.5
Обед	589.5	24	16.8	70.6	529.2
Полдник	206	6.1	5.3	36.8	218.7
Ужин	416	13.2	8.9	45.4	314.8
Среднее значение за период	1686.5	55.8	43.2	208.5	1444.2