

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ  
(2-х недельное)**

Утверждаю

*Директор  
МБОУ Бемыжская  
средняя школа*



Сезон: **Осенне-зимний**  
 Категория: **Дети (3-7 лет)**  
 Диета:

**Меню на 1 неделю понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
П00190	Каша дружба	200	6,20	10,00	26,80	224,00	
П00003	Бутерброд с сыром	55	7,07	13,67	11,63	205,85	
Ф00615	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,91	35,67	0,03
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>13,32</b>	<b>23,68</b>	<b>47,34</b>	<b>465,52</b>	<b>0,03</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Ф00627	Напиток из шиповника	200	0,68		21,01	46,87	100,00
<b>Всего в 2 Завтрак</b>			<b>0,68</b>		<b>21,01</b>	<b>46,87</b>	<b>100,00</b>
<b>Обед</b>							
П00050	Салат Свеколка	60	4,80	6,06	9,12	110,00	4,20
П00099	Суп Гороховый	200	1,99	4,97	11,52	129,33	1,23
П00184	Гречневая каша	150	7,46	5,61	35,83	230,44	
П00259	Гуляш из птицы	80	12,56	12,72	2,48	170,00	0,80
П00440	Компот из кураги	200	1,00		28,20	118,67	1,00
001	Хлеб пшеничный	30	3,32	0,63	14,13	76,80	
002	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69,33	
<b>Всего в Обед</b>			<b>33,77</b>	<b>30,47</b>	<b>114,92</b>	<b>873,91</b>	<b>7,23</b>
<b>Полдник</b>							
П00453	Ватрушка с повидлом	75	4,00	1,50	46,40	214,00	12,00
Ф00615	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,91	35,67	0,03
<b>Всего в Полдник</b>			<b>4,05</b>	<b>1,51</b>	<b>55,31</b>	<b>249,67</b>	<b>12,03</b>
<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>			<b>51,82</b>	<b>55,66</b>	<b>238,58</b>	<b>1635,97</b>	<b>119,29</b>

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
П00112	суп молочный с вермишелью	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
П00001	Бутерброд с маслом	50	2,20	16,80	15,00	220,00	
Ф00621	Кофейный напиток	200	3,12	2,50	13,29	87,50	1,23
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>9,88</b>	<b>23,22</b>	<b>45,65</b>	<b>431,50</b>	<b>2,03</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Ф00574	банан	100	1,51	0,51	21,00	94,66	10,00
	<b>Всего в 2 Завтрак</b>		<b>1,51</b>	<b>0,51</b>	<b>21,00</b>	<b>94,66</b>	<b>10,00</b>
	<b>Обед</b>						
П00035	салат капустный	60	0,57	1,83	2,49	28,80	14,09
П00106	Суп лапша-домашняя	200	1,69	4,85	10,80	98,67	19,05
П00335	картофельное пюре	150	3,10	5,40	20,30	141,00	5,00
Ф00420	рыбные фрикаделька под соусом	80	9,39	4,65	6,21	104,53	0,16
П00436	компот апельсиновый	200	0,13		17,13	70,00	8,67
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,63	14,13	76,80	
002	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69,33	
	<b>Всего в Обед</b>		<b>20,84</b>	<b>17,84</b>	<b>84,70</b>	<b>583,76</b>	<b>46,97</b>
	<b>Полдник</b>						
Ф00241	запеканка морковная с творогом	100	9,86	10,70	16,18	200,67	1,31
Ф00618	чай с лимоном	200	0,12	0,03	10,36	42,00	2,87
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>9,98</b>	<b>10,73</b>	<b>26,54</b>	<b>242,67</b>	<b>4,18</b>
	<b>Всего в 1 неделю вторник</b>		<b>42,21</b>	<b>52,30</b>	<b>177,89</b>	<b>1352,59</b>	<b>63,18</b>

\* с 1 марта салат "капустный" заменить на салат "квашеная капуста"



Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
Ф00265	каша манная	200	0,07	7,61	0,09	69,60	
Ф00003	бутерброд с повидлом	50	2,26	3,58	25,05	141,81	0,09
Ф00615	чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,91	35,67	0,03
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>2,38</b>	<b>11,20</b>	<b>34,05</b>	<b>247,08</b>	<b>0,12</b>
	Второй завтрак						
00021	йогурт	200	4,00	4,27	5,33	78,67	0,93
	<b>Всего в 2 Завтрак</b>		<b>4,00</b>	<b>4,27</b>	<b>5,33</b>	<b>78,67</b>	<b>0,93</b>
	Обед						
П00030	салат степной	60	2,16	6,12	4,68	82,20	4,80
П00076	суп борщ со сметаной	200	4,67	5,23	15,83	129,33	12,83
П00258	жаркое по-домашнему	150	25,37	24,15	20,10	398,25	7,50
П00402	компот из сухофруктов	200	0,60	0,11	31,71	130,67	
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,63	14,13	76,80	
002	хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	13,64	69,33	
	<b>Всего в Обед</b>		<b>38,76</b>	<b>36,72</b>	<b>100,09</b>	<b>886,58</b>	<b>25,13</b>
	Полдник						
П00469	плюшка с маком	65	4,75	1,95	34,52	141,05	
Ф00625	какао	200	4,20	3,63	17,28	118,67	1,60
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>8,95</b>	<b>5,58</b>	<b>51,80</b>	<b>259,72</b>	<b>1,60</b>
	<b>Всего в 1 неделю среда</b>		<b>54,09</b>	<b>57,71</b>	<b>191,27</b>	<b>1472,05</b>	<b>27,78</b>

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
П00214	омлет натуральный	150	14,46	23,87	2,72	283,13	
Ф00003	бутерброд с/м	40	1,81	2,16	20,04	113,45	0,07
Ф00615	чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,91	35,67	0,03
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>16,32</b>	<b>26,04</b>	<b>31,67</b>	<b>432,25</b>	<b>0,10</b>
Второй завтрак							
Ф00570	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
<b>Всего в 2 завтрак</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>10,00</b>
Обед							
П00051	салат винегрет	60	0,84	5,39	3,52	73,95	9,00
Ф00096	суп рассольник	200	1,95	5,11	13,71	108,00	13,41
П00331	макароны отварные	150	5,50	4,80	31,30	190,50	
П00291	куриные котлеты с соусом	80	9,39	10,53	6,75	169,63	0,16
П00394	компот из сухофруктов	200	0,31	0,11	28,20	117,33	2,00
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,63	14,13	76,80	
002	хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	13,64	69,33	
<b>Всего в Обед</b>			<b>23,95</b>	<b>27,05</b>	<b>111,25</b>	<b>805,54</b>	<b>24,57</b>
Полдник							
П00483	коржик молочный	65	3,82	7,28	39,78	241,43	
Ф00620	чай с молоком	200	2,97	2,60	15,91	99,00	1,33
<b>Всего в Полдник</b>			<b>6,79</b>	<b>9,88</b>	<b>55,69</b>	<b>340,43</b>	<b>1,33</b>
<b>Всего в 1 неделю четверг</b>			<b>46,95</b>	<b>63,86</b>	<b>191,22</b>	<b>1547,90</b>	<b>36,00</b>

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
П00324	каша пшенная молочная	200	6,04	22,71	34,29	227,16	
П00001	бутерброд с маслом	50	2,20	16,80	15,00	220,00	
Ф00625	какао	200	4,20	3,63	17,28	118,67	1,60
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>12,44</b>	<b>43,14</b>	<b>66,57</b>	<b>565,83</b>	<b>1,60</b>
	Второй завтрак						
00020	йогурт	200	10,00	6,40	17,00	170,67	1,20
	<b>Всего в 2 завтрак</b>		<b>10,00</b>	<b>6,40</b>	<b>17,00</b>	<b>170,67</b>	<b>1,20</b>
	Обед						
Ф00032	салат картофельный с солеными огурцами	60	0,83	3,14	5,15	52,01	7,20
Ф00114	суп с клецками	200	1,71	3,08	11,11	78,67	8,37
П00306	макароны отварные	150	15,15	16,65	9,30	252,00	22,50
П00259	гуляш из отварного мяса	80	0,11	0,11	26,40	108,00	3,00
П00438	компот из яблок	200				130,67	
001	хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,64	76,80	
002	хлеб дарницкий	40				69,33	
	<b>Всего в Обед</b>		<b>23,76</b>	<b>24,09</b>	<b>79,73</b>	<b>638,87</b>	<b>41,07</b>
	Полдник						
П00444	оладьи со сгущенкой	100	7,00	12,88	37,75	295,00	1,25
Ф00627	напиток из шиповника	200	0,68		21,01	46,87	100,00
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>7,68</b>	<b>12,88</b>	<b>58,76</b>	<b>341,87</b>	<b>101,25</b>
	<b>Всего в 1 неделю пятница</b>		<b>53,88</b>	<b>86,51</b>	<b>222,06</b>	<b>1717,24</b>	<b>145,12</b>



**Меню на 2 неделю понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
П00189	рисовая молочная каша	200	5,20	8,40	28,80	212,00	1,33
П00003	бутерброд с сыром	60	7,71	14,91	12,69	224,57	
Ф00615	чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,91	35,67	0,03
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>12,96</b>	<b>23,32</b>	<b>50,40</b>	<b>472,24</b>	<b>1,36</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Ф00571	груша	100	0,40	0,31	10,31	46,66	5,00
	<b>Всего в 2 завтрак</b>		<b>0,40</b>	<b>0,31</b>	<b>10,31</b>	<b>46,66</b>	<b>5,00</b>
	<b>Обед</b>						
П00029	салат из свежих овощей	60	0,66	6,06	2,22	69,00	15,60
П00094	суп крестьянский	200	1,71	4,88	7,65	105,33	27,63
Ф00392	рыба, запеченная с картофелем по-русски	100	7,68	5,47	9,78	118,33	2,87
П00396	компот из слив и яблок	200	0,20	0,11	27,80	115,00	2,00
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,63	14,13	76,80	
002	хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	13,64	69,33	
	<b>Всего в Обед</b>		<b>16,21</b>	<b>17,63</b>	<b>75,22</b>	<b>529,79</b>	<b>48,10</b>
	<b>Полдник</b>						
П00471	булочка с изюмом	65	4,68	3,90	35,36	197,60	
Ф00629	молоко кипяченое	200	6,11	5,44	10,11	113,33	2,73
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>10,79</b>	<b>9,34</b>	<b>45,47</b>	<b>310,93</b>	<b>2,73</b>
	<b>Всего в 2 неделю понедельник</b>		<b>40,36</b>	<b>50,60</b>	<b>181,40</b>	<b>1359,62</b>	<b>57,19</b>

\* с 1 марта "салат из свежих овощей заменить на салат "столичный"

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
П00184	каша молочная гречневая	200	8,37	9,16	34,71	256,80	
Ф00621	кофейный напиток	200	3,12	2,67	14,17	93,33	1,31
П00001	бутерброд с маслом	50	2,20	16,80	15,00	220,00	
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>13,69</b>	<b>28,63</b>	<b>63,88</b>	<b>570,13</b>	<b>1,31</b>
	Второй завтрак						
00009	сок абрикосовый	200	1,00		3,00	112,00	8,00
	<b>Всего в 2 завтрак</b>		<b>1,00</b>		<b>3,00</b>	<b>112,00</b>	<b>8,00</b>
	Обед						
П00022	салат из помидор	60	0,60	6,12	1,98	65,40	14,40
Ф00116	суп картофельный с рыбой	200	8,53	5,28	13,76	136,60	14,59
П00299	картофельная запеканка с мясом	150	12,96	17,52	24,48	307,20	14,40
П00440	компот из кураги	200	1,00		28,20	118,67	1,00
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,63	14,13	76,80	
002	хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	13,64	69,33	
	<b>Всего в Обед</b>		<b>29,05</b>	<b>30,03</b>	<b>96,19</b>	<b>774,00</b>	<b>44,39</b>
	Полдник						
Ф00671	Шаньги	75	7,28	6,20	31,28	216,43	0,05
Ф00615	чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,91	35,67	0,03
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>7,33</b>	<b>6,21</b>	<b>4,19</b>	<b>252,10</b>	<b>0,08</b>
	<b>Всего в 2 неделю вторник</b>		<b>51,07</b>	<b>64,87</b>	<b>203,26</b>	<b>1708,23</b>	<b>53,78</b>

\* с 1 марта "салат из помидор" заменить на салат "винегрет"



Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
П00190	каша дружба	200	6,20	10,00	26,80	224,00	
Ф00003	бутерброд с повидлом	50	2,26	3,58	25,05	141,81	0,09
Ф00615	чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,91	35,67	0,03
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>8,51</b>	<b>13,59</b>	<b>60,76</b>	<b>401,48</b>	<b>0,12</b>
	Второй завтрак						
Ф00574	банан	100	1,51	0,51	21,00	94,66	10,00
	<b>Всего в 2 завтрак</b>		<b>1,51</b>	<b>0,51</b>	<b>21,00</b>	<b>94,66</b>	<b>10,00</b>
	Обед						
П00050	салат свеколка	60	4,80	6,06	9,12	110,00	4,20
П00100	суп с вермишелью и картофелем	200	2,49	3,81	16,95	112,00	13,23
П00329	гороховое пюре	150	7,40	4,70	14,30	128,00	
Ф00462	мясные фрикадельки в соусе	80	6,52	6,57	5,60	102,50	0,34
П00436	компот апельсиновый	200	0,13		17,13	70,00	8,67
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,63	14,13	76,80	
002	хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	13,64	69,33	
	<b>Всего в Обед</b>		<b>27,30</b>	<b>22,85</b>	<b>90,87</b>	<b>668,63</b>	<b>26,44</b>
	Полдник						
Ф00367	творожная запеканка со сгущенкой	120	21,05	14,46	21,00	296,40	0,29
Ф00625	какао	200	4,20	3,63	17,28	118,67	1,60
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>25,25</b>	<b>18,09</b>	<b>38,28</b>	<b>415,07</b>	<b>1,89</b>
	<b>Всего в 2 неделю среда</b>		<b>62,57</b>	<b>55,04</b>	<b>211,91</b>	<b>1579,84</b>	<b>38,45</b>



**Меню на 2 неделю четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
П00112	суп молочный с вермишелью	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
П00003	бутерброд с сыром	60	7,71	14,91	12,69	224,57	
Ф00615	чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,91	35,67	0,03
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>12,32</b>	<b>18,84</b>	<b>38,96</b>	<b>384,24</b>	<b>0,83</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
00020	йогурт	200	10,00	6,40	17,00	170,67	1,20
	<b>Всего в 2 завтрак</b>		<b>10,00</b>	<b>6,40</b>	<b>17,00</b>	<b>170,67</b>	<b>1,20</b>
	<b>Обед</b>						
П00019	салат из огурцов	60	0,42	6,06	1,38	6,18	5,40
П00076	суп борщ со сметаной	200	6,73	5,88	14,89	93,30	17,47
П00309	рагу из мяса птицы	180	18,52	11,72	17,39	248,92	30,84
П00402	компот из сухофруктов	200	0,60	0,11	31,71	130,67	
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,63	14,13	76,80	
002	хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	13,64	69,33	
	<b>Всего в Обед</b>		<b>32,23</b>	<b>24,88</b>	<b>93,14</b>	<b>671,10</b>	<b>53,71</b>
	<b>Полдник</b>						
Ф00697	ватрушка с творогом	75	9,82	4,55	37,19	229,28	0,14
П00411	кисель	200	0,11	0,11	27,91	113,33	2,00
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>9,93</b>	<b>4,66</b>	<b>65,10</b>	<b>342,61</b>	<b>2,14</b>
	<b>Всего в 2 неделю четверг</b>		<b>64,48</b>	<b>54,78</b>	<b>214,20</b>	<b>1568,62</b>	<b>57,88</b>

\* с 1 марта "салат из огурцов" заменить на "степной"

**Меню на 2 неделю пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
Ф00130	каша овсяная молочная	200	5,92	5,93	17,93	148,80	0,91
П00001	бутерброд с маслом	50	2,20	16,80	15,00	220,00	
Ф00625	какао	200	4,20	3,63	17,28	118,67	1,60
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>12,32</b>	<b>26,36</b>	<b>50,21</b>	<b>487,47</b>	<b>2,51</b>
	Второй завтрак						
000007	апельсины	100	0,91	0,20	8,11	5,11	60,00
	<b>Всего в 2 завтрак</b>		<b>0,91</b>	<b>0,20</b>	<b>8,11</b>	<b>5,11</b>	<b>60,00</b>
	Обед						
П00035	салат капустный	60	0,57	1,83	2,49	28,80	14,09
П00094	суп крестьянский с крупой	200	2,01	5,80	11,27	105,33	16,03
П00265	плов из курицы	150	16,51	16,42	24,19	311,04	0,96
П00394	компот из яблок и апельсинов	200	0,07	0,07	21,36	86,39	1,40
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,63	14,13	76,80	
002	хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	13,64	69,33	
	<b>Всего в Обед</b>		<b>25,31</b>	<b>25,23</b>	<b>87,08</b>	<b>677,69</b>	<b>32,48</b>
	Полдник						
П00477	булочка молочная	65	5,59	1,17	33,67	169,00	
Ф00615	чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,91	35,67	0,03
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>5,64</b>	<b>1,18</b>	<b>42,58</b>	<b>204,67</b>	<b>0,03</b>
	<b>Всего в 2 неделю пятница</b>		<b>44,18</b>	<b>52,97</b>	<b>187,98</b>	<b>1374,94</b>	<b>95,02</b>
	<b>Итого</b>		<b>511,61</b>	<b>594,36</b>	<b>2019,77</b>	<b>15317,00</b>	<b>699,12</b>
	<b>Среднее за период</b>		<b>51,16</b>	<b>59,44</b>	<b>201,98</b>	<b>1531,70</b>	<b>69,91</b>
	<b>Минимальные нормативные значения</b>		<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>	<b>1440,00</b>	<b>50,00</b>
	<b>Отклонения от норм, %</b>		<b>-5,26</b>	<b>-0,99</b>	<b>-22,61</b>	<b>+6,37</b>	<b>+39,82</b>

\* с 1 марта салат "капустный" заменить на салат "квашеная капуста"