

УТВЕРЖДАЮ  
 директор МБОУ  
 Бемыжская средняя школа  
 \_\_\_\_\_ М.В. Усачева  
 " \_\_ " \_\_\_\_\_ 2024

**Примерное циклическое меню (2-х недельное)**

Сезон: **Весенне-летнее**

Категория: **Дети (3-7 лет)**

Диета:

**Меню на 1 неделю понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
П00324	каша пшенная	200	6,04	22,71	34,29	227,16	
Ф00625	какао	200	4,20	3,63	17,28	118,67	1,60
П00003	бутерброд с сыром	50	6,43	12,43	10,58	187,14	
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>16,67</b>	<b>38,77</b>	<b>62,15</b>	<b>532,97</b>	<b>1,60</b>
<b>Второй завтрак</b>							
000007	апельсин	100	0,91	0,20	8,11	5,11	60,00
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>0,91</b>	<b>0,20</b>	<b>8,11</b>	<b>5,11</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед</b>							
П00019	нарезка из огурцов	60	0,42	6,60	1,38	6,18	5,40
П00106	суп гороховый	200	1,99	4,97	11,52	98,67	1,23
П000184	гречневая каша	150	7,46	5,61	35,83	230,44	
П00259	гуляш из отварного мяса	80	10,28	8,27	2,64	126,00	0,40
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 ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69,33	
<b>Всего в Обед</b>			<b>26,71</b>	<b>26,67</b>	<b>110,85</b>	<b>738,09</b>	<b>7,03</b>
<b>Полдник</b>							
ф00618	чай с лимоном	200	0,12	14,29	10,36	42,00	2,87
п00453	слойка с повидлом	65	3,47	1,30	40,21	185,47	10,40
<b>Всего в Полдник</b>			<b>3,59</b>	<b>15,59</b>	<b>50,57</b>	<b>227,47</b>	<b>13,27</b>
<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>			<b>47,88</b>	<b>81,23</b>	<b>231,68</b>	<b>1503,64</b>	<b>81,90</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	молочный суп с вермишелью	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
Ф00615	чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,91	35,67	0,03
Ф00003	бутерброд с повидлом	50	2,41	3,81	26,72	151,27	0,09
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>7,02</b>	<b>7,74</b>	<b>52,99</b>	<b>310,94</b>	<b>0,92</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Ф00574	банан	100	1,51	0,51	21,00	94,66	10,00
<b>Всего в Второй 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
Ф00116	суп лапша- домашняя	200	8,53	5,28	13,76	153,68	14,59
п00335	картофельное пюре	150	3,10	5,40	20,30	141,00	5,00
П00254	котлета	65	7,32	14,99	0,87	170,77	
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>25,61</b>	<b>28,61</b>	<b>82,32</b>	<b>710,38</b>	<b>42,35</b>
<b>Полдник</b>							
П00219	сырники со сгущенкой	75	10,49	7,29	16,81	174,75	0,23
Ф00621	кофейный напиток	200	3,12	2,67	14,17	93,30	1,31
<b>Всего в Полдник</b>			<b>13,61</b>	<b>9,96</b>	<b>30,98</b>	<b>268,05</b>	<b>1,54</b>
<b>Всего в 1 неделю вторник</b>			<b>47,75</b>	<b>46,82</b>	<b>187,29</b>	<b>1384,03</b>	<b>54,81</b>

**Меню на 1 неделю среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
П00189	каша рисовая с яблоками	200	8,20	9,91	35,49	264,00	1,45
Ф00615	чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,91	35,67	0,03
П00001	бутерброд с маслом	55	2,42	18,48	16,50	242,00	
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>10,67</b>	<b>28,40</b>	<b>60,90</b>	<b>541,67</b>	<b>1,48</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Ф00627	напиток из шиповника	200	0,68		21,01	46,87	100,00
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>0,68</b>		<b>21,01</b>	<b>46,87</b>	<b>100,00</b>
	<b>Обед</b>						
П00051	салат винегрет	60	0,84	6,06	3,96	49,30	9,00
П00084	суп борщ со сметаной	200	1,71	4,88	7,65	81,33	27,36
П00331	макароны отварные	150	5,50	4,80	31,30	190,50	
Ф00462	тефтели мясные с соусом	80	8,08	7,23	1,08	101,49	0,78
П00396	компот из яблок и слив	200	0,20	0,10	27,80	115,00	2,00
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>22,29</b>	<b>24,18</b>	<b>99,56</b>	<b>683,75</b>	<b>39,14</b>
	<b>Полдник</b>						
Ф00671	ватрушка с картошкой	65	8,56	5,09	27,10	187,57	0,04
Ф00625	какао	200	4,20	3,63	17,28	118,67	1,60
<b>Всего в Полдник</b>			<b>12,76</b>	<b>8,72</b>	<b>44,38</b>	<b>306,24</b>	<b>1,64</b>
<b>Всего в 1 неделю среда</b>			<b>46,40</b>	<b>61,30</b>	<b>225,85</b>	<b>1578,53</b>	<b>142,26</b>

**Меню на 1 неделю четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
Ф00367	каша геркулесовая	120	21,05	14,46	20,94	296,40	0,29
Ф00621	кофейный напиток	200	3,12	2,67	14,17	93,33	1,31
001	бутерброд с маслом	30	3,32	0,63	14,13	76,80	
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>27,49</b>	<b>17,76</b>	<b>49,24</b>	<b>466,53</b>	<b>1,60</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Ф00571	груша	100	0,40	0,31	10,31	46,66	5,00
<b>Всего в Второй 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>						
П00022	салат из помидор	60	0,60	6,12	1,98	65,40	14,40
П00099	суп рассольник	200	4,67	5,23	15,83	129,33	12,83
Ф00392	рыба, запеченная с картофелем	80	6,15	4,37	7,83	94,67	2,29
П00438	компот из яблок	200	0,11	0,11	26,40	108,00	3,00
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>17,49</b>	<b>16,94</b>	<b>79,81</b>	<b>543,53</b>	<b>32,52</b>
	<b>Полдник</b>						
00008	сок яблочный	200	1,00		18,20	76,00	4,00
П00469	плюшка	70	5,11	2,10	37,17	189,70	
<b>Всего в Полдник</b>			<b>6,11</b>	<b>2,10</b>	<b>55,37</b>	<b>265,70</b>	<b>4,00</b>
<b>Всего в 1 неделю четверг</b>			<b>51,49</b>	<b>37,11</b>	<b>194,73</b>	<b>1322,42</b>	<b>43,12</b>

**Меню на 1 неделю пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Ф00265	каша манная	200	0,07	7,61	0,09	69,60	
Ф00615	чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,91	35,67	0,03
П00003	бутерброд с повидлом	60	8,02	10,14	23,27	216,00	0,13
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>8,14</b>	<b>17,76</b>	<b>32,27</b>	<b>321,27</b>	<b>0,16</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Ф00570	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>							
П00040	салат квашеная капуста	60	0,96	3,06	4,62	49,80	16,20
П00076	суп щи со сметаной	200	1,69	4,85	10,80	93,33	19,05
П00265	плов из курицы	150	16,51	14,62	2,59	311,04	0,96
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>26,12</b>	<b>23,64</b>	<b>73,98</b>	<b>718,97</b>	<b>37,21</b>
<b>Полдник</b>							
П00444	оладьи со сгущенкой	120	8,40	15,45	45,30	354,00	1,50
Ф00615	чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,91	35,67	0,03
<b>Всего в Полдник</b>			<b>8,45</b>	<b>15,46</b>	<b>54,21</b>	<b>389,67</b>	<b>1,53</b>
<b>Всего в 1 неделю пятница</b>			<b>43,11</b>	<b>57,26</b>	<b>170,26</b>	<b>1473,91</b>	<b>48,90</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>						
П00190	каша дружба	200	6,20	10,00	26,80	224,00	
Ф00615	чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,91	35,67	0,03
П00001	бутерброд с маслом	50	2,20	16,80	15,00	220,00	
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>8,45</b>	<b>26,81</b>	<b>50,71</b>	<b>479,67</b>	<b>0,03</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
	сок яблочный	200	1,00		18,20	76,00	4,00
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>1,00</b>		<b>18,20</b>	<b>76,00</b>	<b>4,00</b>
	<b>Обед</b>						
Ф00025	салат летний	60	0,73	1,33	3,87	46,50	11,22
Ф00114	суп с мясными фрикадельками	200	1,71	3,08	11,11	78,67	8,37
П00299	картофельная запеканка с мясом	150	12,96	17,52	24,48	307,20	14,40
П00394	компот из сухофруктов	200	0,40	0,11	28,20	117,33	1,80
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>21,76</b>	<b>23,15</b>	<b>95,43</b>	<b>695,83</b>	<b>35,79</b>
	<b>Полдник</b>						
П00471	булочка с изюмом	65	4,68	3,90	35,36	197,60	
Ф00620	чай с молоком	200	2,97	2,60	15,91	99,00	1,33
<b>Всего в Полдник</b>			<b>7,65</b>	<b>6,50</b>	<b>51,27</b>	<b>296,60</b>	<b>1,33</b>
<b>Всего в 2 неделю понедельник</b>			<b>38,86</b>	<b>56,46</b>	<b>215,61</b>	<b>1548,10</b>	<b>41,15</b>

**Меню на 2 неделю вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
П00324	каша пшеничная	150	14,45	23,87	2,72	283,13	
П 00001	бутерброд с маслом	50				220,00	
Ф00615	чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,91	35,67	0,03
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>14,50</b>	<b>23,88</b>	<b>11,63</b>	<b>538,80</b>	<b>0,03</b>
	Второй завтрак						
Ф00571	груша	100	0,40	0,31	10,30	46,66	5,00
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>0,40</b>	<b>0,31</b>	<b>10,30</b>	<b>46,66</b>	<b>5,00</b>
	Обед						
П00029	салат из свежих овощей	60	0,66	6,06	2,22	69,00	15,60
П00100	суп с вермишелью	200	2,49	3,81	16,95	112,00	13,23
П00329	гороховое пюре	150	7,40	4,70	14,30	128,00	
П00291	биточки рубленные из птицы	80	9,39	10,53	6,75	169,63	0,16
П00394	компот из апельсинов и яблок	200	0,07	0,07	21,36	86,39	1,05
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>25,97</b>	<b>26,28</b>	<b>89,35</b>	<b>711,15</b>	<b>30,04</b>
	Полдник						
П00051	салат винегрет	150	2,10	15,15	9,90	184,88	22,50
П00213	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
Ф00627	напиток из шиповника	150	0,51		15,76	35,15	75,00
001	хлеб пшеничный	30	3,32	0,63	14,13	76,80	
<b>Всего в Полдник</b>			<b>11,01</b>	<b>20,38</b>	<b>40,07</b>	<b>359,83</b>	<b>97,50</b>
<b>Всего в 2 неделю вторник</b>			<b>51,88</b>	<b>70,85</b>	<b>151,35</b>	<b>1656,44</b>	<b>132,57</b>

**Меню на 2 неделю среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
П00214	омлет натуральный	200	6,04	22,71	34,29	283,13	
Ф00625	какао	200	4,20	3,63	17,28	118,67	1,60
Ф00003	бутерброд с повидлом	50	2,41	3,81	26,72	151,27	0,09
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>12,65</b>	<b>30,15</b>	<b>78,29</b>	<b>553,07</b>	<b>1,69</b>
<b>Второй завтрак</b>							
Ф00570	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>10,00</b>
<b>Обед</b>							
Ф00032	салат картофельный с солеными огурцами	60	0,81	3,12	5,13	51,96	7,20
П00094	суп крестьянский с крупой	200	2,01	5,80	11,27	105,33	16,03
П00325	рис отварной	150	3,90	0,40	45,91	200,20	
П00231	рыба, тушеная в томате с овощами	80	6,31	3,31	2,99	66,23	1,89
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 ржаной	40	2,64	0,48	13,64	69,33	
<b>Всего в Обед</b>			<b>19,59</b>	<b>13,85</b>	<b>124,78</b>	<b>700,52</b>	<b>25,12</b>
<b>Полдник</b>							
Ф00662	Пирожка с картофелем и луком	65	3,92	4,94	24,03	156,00	0,67
Ф00618	чай с лимоном	200	0,12	0,03	10,27	42,00	2,87
<b>Всего в Полдник</b>			<b>4,04</b>	<b>4,97</b>	<b>34,30</b>	<b>198,00</b>	<b>3,54</b>
<b>Всего в 2 неделю среда</b>			<b>36,68</b>	<b>49,37</b>	<b>247,17</b>	<b>1495,59</b>	<b>40,35</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>							
П00189	каша рисовая	200	5,20	8,40	28,80	212,00	1,33
Ф00615	чай с молоком	200	3,53	3,11	15,08	102,67	1,59
П00001	бутерброд с маслом	50	2,20	16,80	15,00	220,00	
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>10,93</b>	<b>28,31</b>	<b>58,88</b>	<b>534,67</b>	<b>2,92</b>
<b>Второй завтрак</b>							
00020	йогурт	150	7,50	4,80	12,75	128,00	0,90
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>7,50</b>	<b>4,80</b>	<b>12,75</b>	<b>128,00</b>	<b>0,90</b>
<b>Обед</b>							
П00035	салат капустный	60	0,57	1,83	2,49	28,80	14,09
Ф00096	суп уха	200	1,95	5,11		108,00	13,41
П00258	каша пшенная	150	25,37	24,15	20,10	398,25	7,50
П00411	гуляш из отварного мяса	200	0,11	0,11	27,91	113,33	2,00
410	кисель	200	0,10	0,00	0,30	120,0	
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>33,96</b>	<b>32,31</b>	<b>78,27</b>	<b>794,51</b>	<b>37,00</b>
<b>Полдник</b>							
Ф00367	творожный пудинг	120	21,05	14,46	20,94	296,40	0,29
Ф00261	кофейный напиток	200	3,12	2,67	14,17	93,33	1,31
<b>Всего в Полдник</b>			<b>24,17</b>	<b>17,13</b>	<b>35,11</b>	<b>389,73</b>	<b>1,60</b>
<b>Всего в 2 неделю четверг</b>			<b>76,56</b>	<b>82,55</b>	<b>185,01</b>	<b>1846,91</b>	<b>42,42</b>

**Меню на 2 неделю пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
П00184	каша гречневая молочная	200	8,37	9,16	34,71	256,80	
Ф00615	чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,91	35,67	0,03
П00003	бутерброд с сыром	50	6,43	12,43	10,58	187,14	
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>14,85</b>	<b>21,60</b>	<b>54,20</b>	<b>479,61</b>	<b>0,03</b>
<b>Второй завтрак</b>							
000007	апельсин	100	0,91	0,20	8,11	5,11	60,00
<b>Всего в Второй завтрак</b>			<b>0,91</b>	<b>0,20</b>	<b>8,11</b>	<b>5,11</b>	<b>60,00</b>
<b>Обед</b>							
П00029	салат из огурцов и помидор	60	0,66	6,06	2,22	69,00	15,60
П00097	суп с клецками	200	6,73	5,88	14,89	139,20	17,47
П00131	капуста тушенная с мясом	150	3,10	4,86	14,14	112,65	25,74
П00335	картофельное пюре	80	9,72	12,57	10,63	141,00	3,77
00006	компот сухофруктов	200	0,60		32,20	132,00	8,00
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>26,77</b>	<b>30,48</b>	<b>101,85</b>	<b>739,98</b>	<b>70,58</b>
<b>Полдник</b>							
Ф00615	чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,91	35,67	0,03
П00477	булочка молочная	65	5,59	1,17	33,67	169,00	
<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>48,17</b>	<b>53,46</b>	<b>206,74</b>	<b>1429,37</b>	<b>130,64</b>
<b>Итого</b>			<b>493,66</b>	<b>596,41</b>	<b>2015,69</b>	<b>15238,94</b>	<b>758,12</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>49,37</b>	<b>60,02</b>	<b>203,32</b>	<b>1512,40</b>	<b>76,47</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>-8,57</b>	<b>+0,03</b>	<b>-22,1</b>	<b>+5,03</b>	<b>+52,94</b>