

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НИЖНЕТЕРЯНСКАЯ ШКОЛА

(питание от 3-7 лет)

663454 Красноярский край, Богучанский район, п. Нижнетерянк ул. Молодежная д. 2 пом 1.



Утверждаю:  
Директор школы  
Е.М.Яковлева  
2025г

Циклическое меню  
(10 дней)

№ т/к	Наименование блюд	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Первый день</b>						
<b>Завтрак</b>						
168	Каша молочная « Дружба»	150-200	201,0	6,21	7,73	27,71
395	Кофейный напиток	180-200	91	2,85	2,41	14,36
	Бутерброд с маслом и сыром	45-50	162,25	6,45	7,27	17,77
	<b>ИТОГО:</b>	<b>375-450</b>	<b>454,25</b>	<b>15,51</b>	<b>14,41</b>	<b>59,85</b>
<b>Полдник</b>						
	Фрукты	80-100	44	0,40	0,40	9,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>80-100</b>	<b>44</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>
<b>Обед</b>						
38	Суп с макаронными изделиями на м/б со сметаной	180-200	104,7	2,68	2,83	17,14
179	Рагу из птицы с томатным соусом	70-80	106,0	7,42	9,33	2,58
376	Компот с изюмом	180-200	113,0	0,44	0,02	27,76
	Хлеб	30	63	2,1	0,3	13,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>460-510</b>	<b>386,7</b>	<b>12,64</b>	<b>12,48</b>	<b>60,18</b>
<b>Ужин</b>						
230	Ленивые вареники	70-80	144	14,9	2,9	14,6
354	Сливочный соус	50	37,05	0,70	2,04	2,93
200,264	Чай с лимоном	180-200	47,0	0,12	0,02	12,13
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300-330</b>	<b>228,05</b>	<b>15,72</b>	<b>4,96</b>	<b>29,66</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1215</b>	<b>1113</b>	<b>44,27</b>	<b>35,25</b>	<b>156,98</b>

168	Каша молочная кукурузная	150-200
248	Какао	180-200
2	Бутерброд с повидлом	40
<b>ИТОГО:</b>		<b>370-440</b>
	Йогурт	80-100
<b>ИТОГО:</b>		<b>80-100</b>
67	Суп щи на м/б со сметаной	180-200
247	Рыба тушёная	70-80
206	Картофельное пюре	130-150
233	Кисель	200
	Хлеб	30
<b>ИТОГО:</b>		<b>610-660</b>
454	Пирожок с начинкой	60
417	Напиток из плодов шиповника	180-200
<b>ИТОГО:</b>		<b>240-260</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1300-1460</b>
93	Каша молочная геркулесовая	150-200
200,264	Чай с лимоном	180-200
3	Бутерброд с маслом и сыром	45-50
<b>ИТОГО:</b>		<b>375-450</b>
	Сок	180-200
<b>ИТОГО:</b>		<b>180-200</b>
б/н	Суп крестьянский со сметаной	180-200
	Тефтели с подливом	70-80
317	Макаронны	130-150
376	Компот с изюмом	180-200
	Хлеб	30
<b>ИТОГО:</b>		<b>590-660</b>

## Второй день

### Завтрак

	184,0	6,21	5,28	27,9
	90,0	1,2	1,3	13,0
	184,0	2,94	4,64	16,38
	<b>458</b>	<b>10,35</b>	<b>11,22</b>	<b>57,28</b>

### Полдник

	94	2,8	3,2	13,5
	<b>94</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>13,5</b>

### Обед

	85,0	1,74	4,88	9,21
	81,0	7,66	3,97	34,65
	138,0	3,06	4,8	20,43
	60,0	0	0	18,0
	63,0	2,1	0,3	13,2
	<b>427</b>	<b>14,56</b>	<b>13,95</b>	<b>95,49</b>

### Ужин

	133,0	2,88	1,17	27,78
	79,0	0,61	0,25	18,67
	<b>212</b>	<b>3,49</b>	<b>1,42</b>	<b>46,45</b>
	<b>1191</b>	<b>31,2</b>	<b>29,79</b>	<b>212,72</b>

## Третий день

### Завтрак

	187,0	5,39	6,38	27,13
	47	0,12	0,02	12,13
	162,25	6,45	7,27	17,77
	<b>396,25</b>	<b>11,96</b>	<b>13,67</b>	<b>57,03</b>

### Полдник

	71,25	0,84	0	16,87
	<b>71,25</b>	<b>0,84</b>	<b>0</b>	<b>16,87</b>

### Обед

	140,58	2,31	7,73	15,42
	204	9,84	9,84	18,64
	168,0	5,50	4,57	26,44
	113,0	0,44	0,02	27,76
	72,6	2,43	0,30	14,64
	<b>698,18</b>	<b>20,52</b>	<b>22,46</b>	<b>102,9</b>



Ужин						
	Булочка веснушка	60	164,03	4,35	4,0	18,31
392	Чай с сахаром	180-200	43,0	0,06	0,02	11,98
	<b>ИТОГО:</b>	<b>240-260</b>	<b>207,03</b>	<b>4,41</b>	<b>4,02</b>	<b>30,29</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>845-1570</b>	<b>1372,71</b>	<b>37,73</b>	<b>40,15</b>	<b>207,09</b>
Четвертый день						
Завтрак						
93	Суп молочный с вермишелью	180-200	64,6	2,8	2,7	7,7
248	Какао	180-200	181,0	7,18	6,5	23,54
2	Бутерброд с повидлом	40	184,0	2,94	4,64	16,38
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400-440</b>	<b>429,6</b>	<b>12,92</b>	<b>13,84</b>	<b>47,62</b>
Полдник						
	Йогурт	80-100	58	3,2	3,1	3,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>80-100</b>	<b>58</b>	<b>3,2</b>	<b>3,1</b>	<b>3,7</b>
Обед						
57	Борщ на м/б со сметаной	180-200	102,5	1,81	4,91	12,74
304	Плов	130-150	359,0	19,33	16,19	33,99
	Огурец консервированный	30	3,9	0,2	0,0	0,5
376	Компот с/ф	180-200	113,0	0,44	0,02	27,76
	Хлеб	30	72,6	2,43	0,30	14,64
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550-610</b>	<b>651</b>	<b>24,21</b>	<b>21,42</b>	<b>89,63</b>
Ужин						
313	Каша гречневая со сгущенным молоком	130-150	243,0	8,59	6,09	38,64
200,264	Чай с лимоном	180-200	47,0	0,12	0,02	12,13
	<b>ИТОГО:</b>	<b>310-350</b>	<b>290</b>	<b>8,71</b>	<b>6,11</b>	<b>50,77</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1340-1500</b>	<b>1428,6</b>	<b>49,04</b>	<b>44,47</b>	<b>191,72</b>
Пятый день						
Завтрак						
215	Омлет	150	193,0	9,28	18,03	1,86
395	Кофейный напиток	180-200	91,0	2,85	2,41	14,36
	Хлеб	60	145,2	4,86	0,60	29,28
	Кукуруза консервированная	30	27,6	0,6	0,3	5,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>420-440</b>	<b>456,8</b>	<b>17,59</b>	<b>21,34</b>	<b>50,9</b>
Полдник						
	Сок	180-200	71,25	0,84	0	16,87
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180-200</b>	<b>71,25</b>	<b>0,84</b>	<b>0</b>	<b>16,87</b>
Обед						

39	Суп Фасолевый на м/б со сметаной	180-200	135,0	2,0	3,0	5,0
153	Жаркое по домашнему	70-80	227,27	7,5	5,3	14,66
	Икра кабачковая	30	46,80	0,72	2,83	4,63
376	Компот с/ф	180-200	113,0	0,44	0,02	27,76
	<b>ИТОГО:</b>	<b>460-510</b>	<b>522,07</b>	<b>10,66</b>	<b>11,15</b>	<b>52,05</b>
<b>Ужин</b>						
128	Пудинг рисовый	60	382,0	22,71	16,14	36,5
	Напиток из плодов шиповника	180-200	79,0	0,61	0,25	18,67
	<b>ИТОГО</b>	<b>240-260</b>	<b>461</b>	<b>23,32</b>	<b>16,39</b>	<b>55,17</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1300-1410</b>	<b>1511,12</b>	<b>52,41</b>	<b>32,49</b>	<b>174,99</b>
<b>Шестой день</b>						
<b>Завтрак</b>						
88	Каша манная	180-200	192	6,21	7,47	25,09
200,264	Чай с лимоном	180-200	47,0	0,12	0,02	12,13
	Бутерброд с маслом	40	117	2,47	5,22	14,68
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400-440</b>	<b>356</b>	<b>8,8</b>	<b>12,71</b>	<b>51,9</b>
<b>Полдник</b>						
	Фрукты	80-100	44,0	0,40	0,40	9,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>80-100</b>	<b>44</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>
<b>Обед</b>						
73	Суп Рассольник на м/б со сметаной	180-200	104,0	7,62	5,06	10,93
298	Ленивые голубцы	70-80	219,0	14,12	9,04	20,26
228	Соус красный	60	31,0	0,69	1,95	3,09
206	Картофельное пюре	130-150	138,0	3,06	4,8	20,43
233	Кисель	180-200	60,0	0	0	18,0
	Хлеб	60	145,2	4,86	0,60	29,28
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680-750</b>	<b>697</b>	<b>30,35</b>	<b>21,45</b>	<b>101,99</b>
<b>Ужин</b>						
230	Вареники со сметаной	70-80	300,0	17,0	15,0	22,8
392	Чай с сахаром	180-200	43,0	0,06	0,02	11,98
	<b>ИТОГО:</b>	<b>250-280</b>	<b>343</b>	<b>17,06</b>	<b>15,02</b>	<b>34,78</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1410-1570</b>	<b>1440,2</b>	<b>56,61</b>	<b>49,58</b>	<b>198,47</b>
<b>Седьмой день</b>						
<b>Завтрак</b>						
98	Каша пшеничная	180-200	193,0	6,44	7,53	33,38
395	Кофейный напиток	150-200	91,0	2,85	2,41	14,36
3	Бутерброд с маслом и сыром	45-60	162,25	6,45	7,27	17,77
	<b>ИТОГО:</b>	<b>375-460</b>	<b>446,25</b>	<b>15,74</b>	<b>12,21</b>	<b>65,51</b>



Полдник						
	Йогурт	80-100	58,0	3,2	3,1	3,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>80-100</b>	<b>58</b>	<b>3,2</b>	<b>3,1</b>	<b>3,7</b>
Обед						
83	Суп с фрикадельками и сметаной	180-200	139,0	6,64	5,18	15,44
257	Перловка с мясом	130-150	139,44	3,0	4,49	20,9
	Икра кабачковая	45	35,1	0,54	2,12	3,47
376	Компот с/ф	150-200	113,0	0,44	0,02	27,76
	Хлеб	30	72,6	2,43	0,30	14,64
	<b>ИТОГО:</b>	<b>535-625</b>	<b>499,14</b>	<b>13,05</b>	<b>12,11</b>	<b>82,21</b>
Ужин						
	Блинчики со сливочным соусом	60-80	186,4	4,88	9,84	20,8
200,264	Чай с лимоном	150-200	47,0	0,12	0,02	12,13
	<b>ИТОГО:</b>	<b>210-280</b>	<b>233,4</b>	<b>5</b>	<b>9,86</b>	<b>32,93</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1200-1465</b>	<b>1236,79</b>	<b>36,99</b>	<b>42,28</b>	<b>184,35</b>
Восьмой день						
Завтрак						
168	Каша молочная пшеничная	180-200	200,0	5,67	5,28	32,55
248	Какао	150-200	90,0	1,2	1,3	13,0
2	Бутерброд с повидлом	45	127,0	2,03	4,64	16,38
	<b>ИТОГО:</b>	<b>375-445</b>	<b>417</b>	<b>8,9</b>	<b>11,22</b>	<b>61,93</b>
Полдник						
	Сок	150-200	71,25	0,84	0,0	16,87
	<b>ИТОГО:</b>	<b>150-200</b>	<b>71,25</b>	<b>0,84</b>	<b>00</b>	<b>16,87</b>
Обед						
34	Суп свекольник на м/б со сметаной	180-200	62,49	1,15	3,8	7,47
247	Рыба тушёная в томатном соусе	70-80	81,0	7,66	3,97	34,65
315	Рис отварной	130-150	210,0	3,64	5,37	36,67
376	Компот с/ф	150-200	113,0	0,44	0,02	27,76
	Хлеб	60	145,2	4,86	0,60	29,28
	<b>ИТОГО:</b>	<b>590-690</b>	<b>611,69</b>	<b>17,75</b>	<b>16,76</b>	<b>135,83</b>
Ужин						
215	Омлет	140	193,0	9,28	18,03	1,86
392	Чай с сахаром	150-200	43,0	0,06	0,02	11,98
	<b>ИТОГО</b>	<b>290-340</b>	<b>236</b>	<b>9,34</b>	<b>18,05</b>	<b>13,84</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1405-1675</b>	<b>1335,94</b>	<b>36,77</b>	<b>43,03</b>	<b>228,47</b>



**Девятый день**

**Завтрак**

99	Каша молочная ячневая	180-200	204,0	6,64	7,59	28,13
395	Кофейный напиток	150-200	91,0	2,85	2,41	14,36
3	Бутерброд с маслом и сыром	45-50	162,25	6,45	7,27	17,77
	<b>ИТОГО:</b>	<b>375-450</b>	<b>451,25</b>	<b>15,94</b>	<b>17,27</b>	<b>60,26</b>

**Полдник**

	Йогурт	80-100	58,0	3,2	3,1	3,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>80-100</b>	<b>58</b>	<b>3,2</b>	<b>3,1</b>	<b>3,7</b>

**Обед**

37	Суп с клецками на м/б со сметаной	180-200	119,34	4,16	5,68	15,27
82	Гуляш из мяса	70-80	144,94	12,28	7,07	8,57
317	Макароны	130-150	168,0	5,50	4,57	26,44
376	Компот с изюмом	150-200	113,0	0,44	0,02	27,76
	Хлеб	30	72,6	2,43	0,30	14,64
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560-660</b>	<b>617,88</b>	<b>24,81</b>	<b>17,64</b>	<b>92,68</b>

**Полдник**

233	Сырники творожные	60-70	128,1	13,02	2,52	12,74
417	Напиток из плодов шиповника	150-200	79,0	0,61	0,25	18,67
	<b>ИТОГО:</b>	<b>210-270</b>	<b>207,1</b>	<b>13,63</b>	<b>2,77</b>	<b>31,41</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1225-1480</b>	<b>1310,23</b>	<b>55,14</b>	<b>41,01</b>	<b>182,04</b>

**Десятый день**

**Завтрак**

173	Каша молочная рисовая	180-200	177,0	3,09	4,07	32,09
200,264	Чай с лимоном	150-200	47,0	0,12	0,02	12,13
3	Бутерброд с маслом	40	117,0	2,47	5,22	14,68
	<b>ИТОГО:</b>	<b>370-440</b>	<b>341</b>	<b>5,68</b>	<b>9,31</b>	<b>58,9</b>

**Полдник**

	Сок	150-200	71,25	0,84	0,0	16,87
	<b>ИТОГО:</b>	<b>150-200</b>	<b>71,25</b>	<b>0,84</b>	<b>0</b>	<b>16,87</b>

**Обед**

81	Суп с горохом на м/б со сметаной	180-200	135,0	5,49	5,27	16,32
161	Котлета	70-80	173,0	11,92	8,8	11,64
228	Соус красный	60	31,0	0,69	1,95	3,09
313	Гарнир гречневый	130-150	243,0	8,59	6,09	38,64
233	Кисель	150-200	88,0	0,0	0,00	22,0
	Хлеб	60	145,2	4,86	0,60	29,28
	<b>ИТОГО:</b>	<b>650-750</b>	<b>855,2</b>	<b>31,55</b>	<b>22,71</b>	<b>120,97</b>

## Ужин

206	Макароны запеченные с сыром	130-150	138,0	3,06	4,8	20,43
392	Чай с сахаром	150-200	43,0	0,06	0,02	11,98
	<b>ИТОГ:</b>	<b>280-350</b>	<b>181</b>	<b>3,12</b>	<b>4,82</b>	<b>32,41</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1450-1740</b>	<b>1434,85</b>	<b>46,44</b>	<b>37,44</b>	<b>229,15</b>