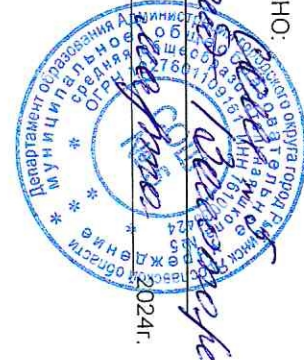


УТВЕРЖДАЮ:
Директор

Иванова 2024г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор
Иванова
2024г.



Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024г.
Возрастная категория 7-11 лет
Столовые-догоготовочные
3 недели
1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|----------------------|---------|-------|--|--|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод.ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 250/5 | 8,9 | 8,3 | 42,9 | 283,5 | 0,1 | 0,6 | 0 | 0,1 | 148,3 | 41,1 | 204,3 | 2,1 | 548 | 2002 | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,0 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 627 | 1994 | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 | 66,9 | Сб.р. | | | | |
| Итого за прием пищи: | 520 | 12,9 | 9,8 | 83,6 | 475,0 | 0,2 | 0,6 | 0 | 0,1 | 170,9 | 53,5 | 244,2 | 3,3 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250/5 | 3,4 | 6,3 | 16,8 | 136,6 | 0,1 | 6,7 | 0,2 | 2,3 | 32,4 | 26,0 | 58,6 | 1,2 | 129 | 1994 | | | | |
| ПЛОВ | 180 | 13,0 | 12,3 | 38,6 | 317,0 | 0 | 1,3 | 0,2 | 3,5 | 22,2 | 39,4 | 157,8 | 2,0 | 422 | 1994 | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 18,8 | 60 | 1,6 | 66,9 | Сб.р. | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 210/15 | 0,2 | 0 | 15,8 | 63,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,9 | 6,2 | 8,2 | 0,8 | 627 | 1994 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 19,2 | 19,1 | 87,0 | 596,5 | 0,2 | 8,0 | 0,4 | 5,8 | 80,1 | 90,4 | 284,6 | 5,6 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 | | | | |
| Выпечное изделие | 100 | 10,6 | 13,0 | 36,0 | 303,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 2,8 | 35,2 | 12,9 | 120,8 | 1,4 | 685,687 | 1994 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 11,6 | 13,2 | 56,2 | 389,1 | 0,1 | 4 | 0,1 | 2,8 | 49,2 | 20,9 | 134,8 | 4,2 | | | | | | |
| Всего за день: | | 43,7 | 42,1 | 226,8 | 1460,6 | 0,5 | 12,6 | 0,5 | 8,7 | 300,2 | 164,8 | 663,6 | 13,1 | | | | | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|----------------------|-------|-------|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. С ₁ , г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 200 | 11,3 | 11,4 | 43,5 | 322,8 | 0,1 | 0 | 0,1 | 1,5 | 179,5 | 16,6 | 133,6 | 1,5 | 442 | 1983 | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 18,8 | 60 | 1,6 | С6,р. | С6,р. | | | | |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 50 | 6,2 | 5,6 | 0,4 | 76,1 | 0 | 0 | 0,2 | 1 | 24,8 | 5,4 | 86,4 | 1,2 | 209 | 2011 | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,0 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 627 | 1994 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 505 | 20,3 | 17,5 | 74,7 | 538,6 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2,5 | 229,0 | 46,7 | 287,4 | 5,0 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ | 250/5 | 4,0 | 6,3 | 20,2 | 153,3 | 0,1 | 6,6 | 0,2 | 2,5 | 33,8 | 24,4 | 59,0 | 1,2 | 139 | 1994 | | | | |
| УЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 180 | 11,7 | 11,4 | 20,1 | 229,8 | 0,1 | 10,1 | 0,2 | 2,9 | 27,0 | 38,3 | 147,6 | 2,5 | 394 | 1994 | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 25 | 0,2 | 0 | 0,4 | 3,3 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 5,8 | 3,5 | 6 | 0,2 | | 2008 | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 18,8 | 60 | 1,6 | С6,р. | С6,р. | | | | |
| НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,1 | 0,1 | 25,6 | 104,2 | 0 | 1 | 0 | 0,2 | 12,6 | 3,7 | 2,4 | 0,5 | 1234 | 2002 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 18,6 | 18,3 | 82,1 | 569,8 | 0,3 | 19,0 | 0,4 | 5,6 | 90,8 | 88,7 | 275,0 | 6,0 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 | | | | |
| Кондитерское изделие | 60 | 4,0 | 14,3 | 48,2 | 335,4 | 0 | 1,9 | 0 | 0 | 20,5 | 14,6 | 46,8 | 0,9 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 260 | 5,0 | 14,5 | 68,4 | 421,4 | 0 | 5,9 | 0 | 0 | 34,5 | 22,6 | 60,8 | 3,7 | | | | | | |
| Всего за День: | | 43,9 | 50,3 | 225,2 | 1529,8 | 0,5 | 24,9 | 0,7 | 8,1 | 354,3 | 158,0 | 623,2 | 14,7 | | | | | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур | |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|--------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод Ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | | | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чайпирток | 200 | 0,1 | 0,1 | 25,6 | 104,2 | 0 | 1 | 0 | 0,2 | 12,6 | 3,7 | 2,4 | 0,5 | 1234 | 2002 |
| Каша молочная жидкая | 250/5 | 9,1 | 7,7 | 43,3 | 279,7 | 0,2 | 0,6 | 0 | 0,1 | 154,6 | 41,8 | 208,7 | 2,1 | 548 | 2002 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 | С6.р. | С6.р. |
| Итого за прием пищи: | 505 | 13,0 | 9,3 | 94,6 | 514,9 | 0,3 | 1,6 | 0 | 0,3 | 176,7 | 52,0 | 243,6 | 3,1 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 250/5 | 3,0 | 6,0 | 12,7 | 116,7 | 0 | 8,1 | 0,2 | 2,3 | 49,4 | 24,3 | 46,8 | 1,3 | 110 | 1994 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,5 | 4,9 | 35,2 | 207,0 | 0,1 | 0 | 0 | 1,2 | 14,3 | 7,7 | 42,1 | 0,9 | 469 | 1994 |
| Котлета мясная с соусом | 90 | 5,7 | 8,7 | 12,6 | 151,3 | 0 | 0,1 | 0 | 2,4 | 13,8 | 9,6 | 41,5 | 0,8 | 268 | 2011 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 18,8 | 60 | 1,6 | С6.р. | С6.р. |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,0 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 627 | 1994 |
| Итого за прием пищи: | 750 | 17,0 | 20,1 | 91,3 | 614,7 | 0,2 | 8,2 | 0,2 | 5,9 | 102,2 | 66,3 | 197,8 | 5,3 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 |
| Булочка | 100 | 7,1 | 8,2 | 35,6 | 244,3 | 0,1 | 4,4 | 0,2 | 1,8 | 52,8 | 15,0 | 74,3 | 1,2 | 687,735 | 1994 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 8,1 | 8,4 | 55,8 | 330,3 | 0,1 | 8,4 | 0,2 | 1,8 | 66,8 | 23,0 | 88,3 | 4,0 | | |
| Всего за день: | | 38,1 | 37,8 | 241,7 | 1459,9 | 0,6 | 18,2 | 0,4 | 8,0 | 345,7 | 141,3 | 529,7 | 12,4 | | |

4 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|----------------------|-------|-------|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод р, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ | 250 | 16,5 | 20,1 | 51,2 | 452,6 | 0,2 | 2,3 | 0,3 | 4,9 | 24,4 | 39,8 | 109,1 | 1,0 | 422 | 1994 | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 14,5 | 23,5 | 75 | 2 | Об.р. | Об.р. | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,0 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 627 | 1994 | | | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 20,0 | 20,7 | 86,0 | 612,1 | 0,3 | 2,3 | 0,3 | 4,9 | 52,0 | 69,2 | 191,5 | 3,7 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250/5 | 3,0 | 6,1 | 8,6 | 101,7 | 0 | 12,2 | 0,2 | 2,2 | 48,5 | 21,2 | 43,0 | 1,1 | 120 | 1994 | | | |
| ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН | 80 | 18,5 | 15,9 | 0,2 | 218,6 | 0,1 | 0,9 | 0,1 | 0,3 | 18,4 | 18,1 | 149,0 | 1,2 | 439 | 1994 | | | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,5 | 5,2 | 15,0 | 122,9 | 0,1 | 31,8 | 0,1 | 2,3 | 83,4 | 28,7 | 57,3 | 1,7 | 482 | 1994 | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 59,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 14,1 | 45 | 1,2 | Об.р. | Об.р. | | | |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 28,8 | 132,5 | 0 | 80 | 0,2 | 0,8 | 19,3 | 4,9 | 3,1 | 0,5 | 773 | 1994 | | | |
| Итого за прием пищи: | 715 | 27,7 | 27,9 | 64,7 | 635,1 | 0,3 | 124,9 | 0,6 | 5,6 | 178,3 | 87,0 | 297,4 | 5,7 | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 | | | |
| Кондитерское изделие | 60 | 3,2 | 11,3 | 35,4 | 256,5 | 0 | 0 | 0,1 | 0,9 | 44,4 | 7,3 | 58,0 | 0,5 | 36 | 2012 | | | |
| Итого за прием пищи: | 260 | 4,2 | 11,5 | 55,6 | 342,5 | 0 | 4 | 0,1 | 0,9 | 58,4 | 15,3 | 72,0 | 3,3 | | | | | |
| Всего за день: | | 51,9 | 60,1 | 206,3 | 1589,7 | 0,6 | 131,2 | 1,0 | 11,4 | 288,7 | 171,5 | 560,9 | 12,7 | | | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | |
|---|--------------|------------------|---------|----------------------------|-------------------------------|---------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод B ₁ , г | | B ₁ , мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | | | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 250/5 | 6,2 | 7,9 | 33,2 | 228,8 | 0,1 | 0,5 | 0 | 0,7 | 118,0 | 34,0 | 138,0 | 0,8 | 149 | 1994 |
| ""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 | Сб.р. | Сб.р. |
| ""КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,8 | 3,7 | 24,4 | 146,9 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 111,5 | 27,5 | 95,6 | 0,9 | 642 | 1994 |
| Итого за прием пищи: | 505 | 13,8 | 13,1 | 83,3 | 506,7 | 0,2 | 1,0 | 0 | 0,7 | 239,0 | 68,0 | 266,1 | 2,2 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250/20 | 3,0 | 6,0 | 19,3 | 142,8 | 0,1 | 9,6 | 0,2 | 2,4 | 35,5 | 30,6 | 79,5 | 1,4 | 60 | 1994 |
| ""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом | 90 | 8,9 | 12,4 | 13,8 | 202,4 | 0 | 0,6 | 0 | 2,9 | 18,4 | 11,9 | 48,9 | 1,1 | 268 | 2011 |
| ""РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 2,7 | 6,1 | 19,2 | 144,8 | 0,1 | 14,8 | 0,3 | 2,7 | 40,7 | 32,5 | 71,0 | 1,5 | 344 | 2011 |
| ""ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 59,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 14,1 | 45 | 1,2 | Сб.р. | Сб.р. |
| ""КОМПОТ | 200 | 0,5 | 0,1 | 27,4 | 112,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14,7 | 7,6 | 23,2 | 0,5 | 588 | 1994 |
| Итого за прием пищи: | 740 | 17,1 | 25,0 | 91,6 | 662,0 | 0,3 | 25,0 | 0,5 | 8,0 | 118,0 | 96,7 | 267,6 | 5,7 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 |
| Булочка | 100 | 10,4 | 12,9 | 33,5 | 292,4 | 0,1 | 0,1 | 0 | 3,9 | 55,6 | 13,2 | 99,4 | 0,6 | 1092 | 1983 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 11,4 | 13,1 | 53,7 | 378,4 | 0,1 | 4,1 | 0 | 3,9 | 69,6 | 21,2 | 113,4 | 3,4 | | |
| Всего за день: | | 42,3 | 51,2 | 228,6 | 1547,1 | 0,6 | 30,1 | 0,5 | 12,6 | 426,6 | 185,9 | 647,1 | 11,3 | | |