

СОГЛАСОВАНО  
Директор

*И.И. Иванова*  
2024г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

2024г.

Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений на 2024г.  
Возрастная категория 7-11 лет  
Буфет - раздаточный  
1-3 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
**КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	9,1	9,2	44,4	298,2	0,3	0,6	0	1,4	149,0	52,2	196,3	1,5	стр.149	1994
**НАПИТОК	200	0,7	0,3	28,6	132,5	0	60	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	1235	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	13,6	11,0	98,9	561,7	0,4	60,6	0,2	2,2	177,8	63,6	231,9	2,5		
<b>Обед</b>															
**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,3	6,8	18,8	164,7	0,3	4,7	0,2	4,1	43,3	33,0	76,8	2,1	138	1994
**РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011
**БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	14,2	20,4	4,4	284,4	0,1	1,6	0	3,4	21,2	4,7	18,6	0,1	245	2011
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,3	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,6	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:	735	26,6	31,9	84,5	738,2	0,4	6,3	0,2	7,8	92,8	77,3	208,8	4,2		
<b>Полдник</b>															
**СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	88	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	6,3	11,4	55,2	358,1	0,1	0,1	0	2,1	102,5	18,8	121,2	0,8	429	2011
Итого за прием пищи:	300	9,3	11,6	75,4	442,1	0,1	4,1	0	2,1	116,5	26,8	135,2	3,6		
Всего за день:		49,5	54,5	258,8	1742,0	0,9	91,0	0,4	12,1	387,1	167,7	575,9	10,3		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
**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	80	10,4	10,2	10,2	175,5	0	0,3	0,1	1,9	21,5	17,0	101,1	1,5	288	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7	378	2011
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,8	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	С6.р.	С6.р.
Итого за прием пищи:	505	19,4	15,7	80,2	542,0	0,2	0,3	0,1	3,1	63,3	54,0	225,6	5,1		
<b>Обед</b>															
**ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,7	5,9	8,8	98,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994
ПЛОВ С МЯСОМ	250	20,6	17,8	49,8	443,3	0,2	3,4	0,4	4,8	34,5	58,0	235,9	3,0	403	1994
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,8	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	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:	735	24,8	23,9	81,5	642,1	0,2	15,6	0,6	7,0	101,9	94,5	316,3	5,6		
<b>Полдник</b>															
**СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	96	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	50	4,0	14,3	48,2	335,4	0	1,9	0	0	20,5	14,0	46,8	0,9		
Итого за прием пищи:	250	5,0	14,5	68,4	421,4	0	5,9	0	0	34,5	22,9	60,8	3,7		
Всего за день:		49,2	54,1	230,1	1605,5	0,4	21,8	0,7	10,1	199,7	171,1	602,7	14,4		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
**КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	286,4	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,6	0,9	149	1994	
**ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,6	0	0	0	0	15,1	5,9	7,4	0,7	427	1994	
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,8	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	С6.p.	С6.p.	
Итого за прием пищи:	510	10,9	11,1	77,2	451,7	0,2	0,7	0	0,8	168,4	53,8	206,0	2,0			
<b>Обед</b>																
**РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3,6	6,5	17,4	142,4	0,1	6,9	0,2	2,4	33,3	26,9	60,7	1,2	129	1994	
**ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11,7	10,8	20,1	224,6	0,1	10,1	0,2	2,6	28,3	38,6	147,6	2,5	394	1994	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	7,2	7,6	33,7	230,3	0,1	0	0	2,9	12,9	15,3	69,3	1,0	3	2012	
**НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	215	0,1	0,1	27,4	112,0	0	1,1	0	0,2	13,5	4	2,7	0,5	1234	2002	
Итого за прием пищи:	705	22,6	25,0	98,6	709,3	0,3	18,1	0,4	6,1	88,0	84,8	280,3	5,2			
<b>Полдник</b>																
**СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	6	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	100	6,1	6,0	33,7	241,1	0,1	7,2	0	2,4	35,2	14,7	61,3	0,9	685,687	1994	
Итого за прием пищи:	300	7,1	6,2	53,9	327,1	0,1	11,2	0	2,4	49,2	22,7	76,3	3,7			
Всего за день:		40,6	45,3	229,7	1488,1	0,6	30,0	0,4	11,3	305,6	161,3	561,6	10,9			

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
**КАША МОЛОЧНАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	266,4	0,2	0,7	0	0,8	147,8	42,7	172,6	0,8	149	1994
**БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,6	29,9	194,1	0,1	0	0	1,5	8,7	5,8	31,9	0,3	424	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,8	23,0	101	0,6	382	2011
Итого за прием пищи:	505	15,4	19,8	88,2	593,7	0,3	1,3	0	2,3	287,4	71,5	305,5	1,8		
<b>Обед</b>															
**СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,4	3,3	15,4	117,2	0,1	7,6	0,2	1,5	29,7	24,8	57,9	1,1	131	1994
**ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	6,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,6	29,5	65,9	1,2	472	2006
**КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	90	12,1	7,6	13,4	169,4	0,1	0,2	0	3,3	25,7	27,1	157,8	1,2	324 ТТК	2006
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,6	16,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,8	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	827	1994
Итого за прием пищи:	745	24,5	16,9	81,0	574,0	0,5	18,1	0,2	5,0	121,6	106,1	369,0	5,8		
<b>Полдник</b>															
**СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	88	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	7,3	15,9	46,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	118,1	17,9	116,8	0,7	24	2012
Итого за прием пищи:	260	8,3	16,1	66,6	443,9	0,1	4,2	0	0,2	132,1	25,9	130,8	3,5		
Всего за день:		48,2	52,8	235,8	1611,6	0,9	23,6	0,2	7,5	541,1	203,6	805,3	11,1		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
***ГУЛЯШ из филе кури	100	28,1	41,8	9,8	528,1	0,1	4,2	0,1	8,8	23,5	10,2	30,9	0,7	401	1994
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	187,9	3,9	483	1994
***НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,6	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,8	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	500	39,7	48,8	92,5	982,7	0,4	84,2	0,3	13,8	78,7	151,4	276,9	7,1		
<b>Обед</b>															
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	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
***КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	98	5,7	8,7	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	8,6	41,5	0,8	268	2011
***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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,9	8,2	28,9	185,5	0	0	0	2,3	10,7	12,4	55,9	0,7	3	2012
***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:	745	20,3	25,8	102,4	721,0	0,1	8,2	0,2	8,2	101,3	59,9	193,7	4,4		
<b>Полдник</b>															
***СОК (В КОР)	200	1	0,2	22,4	90	0	4	0	0	14	0	14	2,8	389	2011
***БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,6	13,1	59,2	386,1	0,1	0	0	3,1	19,1	11,8	64,4	0,7	424	2011
Итого за прием пищи:	300	8,6	13,3	81,6	476,1	0,1	4	0	3,1	33,1	19,8	78,4	3,5		
Всего за день:		68,6	87,9	276,5	2179,8	0,6	96,4	0,5	25,1	213,1	230,9	549,0	15,9		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
**КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	8,5	10,5	34,9	269,1	0,3	0,7	0	1,4	181,8	62,3	214,7	1,5	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	90	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:	515	12,5	12,0	75,6	460,6	0,4	0,7	0	1,4	184,2	74,7	254,6	2,7			
<b>Обед</b>																
**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	4,4	6,7	20,2	158,3	0,1	5,7	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	1994	
**ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	17,7	14,3	4,1	223,7	0,3	10,1	7,7	3,4	28,5	6,2	23,7	0,8	748/1044	2002	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,4	12,0	15,0	177,8	0,1	8,8	0,6	2,6	36,9	29,5	81,2	1,2	137	2012	
Напиток	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994	
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	С6.р.	
Итого за прием пищи:	740	27,0	33,5	78,6	731,8	0,6	25,6	8,5	8,5	119,6	80,8	212,1	4,9			
<b>Полдник</b>																
**СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	0	14	2,6	389	2011	
Кондитерское изделие	60	3,2	11,3	35,4	256,5	0	0	0,1	0,9	44,4	7,3	50,0	0,5	38	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:		43,7	57,0	209,8	1534,9	1,0	30,3	8,6	10,8	382,2	170,8	536,7	10,9			

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	299,8	351,6	1440,7	10161,9	4,4	293,1	10,8	76,9	2008,6	1105,3	3633,2	72,6
Среднее значение за период	50,0	58,6	240,1	1693,7	0,7	48,9	1,8	12,8	334,6	184,2	605,5	12,1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,8	31,1	57,1									

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	507	734	260