

СОГЛАСОВАНО:
Директор

_____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

_____ 2024г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024г.
Возрастная категория 7-11 лет
Буфет - раздаточный
2-4 неделя

1 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			
Завтрак																
**МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,8	12,5	48,4	358,8	0,1	0,1	0,1	1,7	199,4	18,4	148,4	1,8	442	1985	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0	0	0,2	1	24,8	5,4	86,4	1,2	200	2011	
Напиток	210	0,5	0,1	28,7	116,3	0	0	0	0	15,4	7,9	24,4	0,5	588	1994	
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,5	15,8	78,2	0,1	0	0	0	11,6	18,0	60	1,6	С6.p.	С6.p.	
Итого за прием пищи:	500	21,9	18,7	93,3	632,4	0,2	0,1	0,3	2,7	251,2	50,5	319,2	4,9			
Обед																
**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/5	6,8	6,4	18,6	159,7	0,3	4,8	0,2	4,1	43,3	33,0	76,8	2,1	136	1994	
**КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	12,9	12,9	11,5	213,9	0	0,4	0	2,5	17,7	15,6	85,2	1,6	289	2011	
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	38,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	С6.p.	С6.p.	
**РАГУ ОВОЩНОЕ	160	2,7	6,1	19,2	144,8	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,9	344	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:	730	24,0	25,6	72,4	618,5	0,4	19,8	0,5	9,3	120,6	96,3	272,4	6,6			
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	4,4	13,0	34,4	271,1	0	0	0	0,2	63,7	9,6	69,8	0,4	87	2012	
Итого за прием пищи:	260	5,4	13,2	54,6	357,1	0	4	0	0,2	77,7	17,6	83,6	3,2			
Всего за день:		51,3	57,5	220,3	1608,0	0,9	23,9	0,8	12,2	449,5	164,4	675,2	14,7			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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															
**КАША МОЛОЧНАЯ	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,7	5,4	30,5	189,7	0,1	0	0	0,7	23,0	8,0	48,3	0,5	6	2013
**НАПИТОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,6	1204	2002
Итого за прием пищи:	505	12,6	15,4	97,7	580,3	0,3	1,7	0	1,7	183,3	54,4	223,3	1,9		
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
**РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,8	0,5	304	2011
**ГУЛЯШ из филе кури	80	11,3	16,8	3,9	212,4	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,2	12,8	0,2	401	1994
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.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	1984
Итого за прием пищи:	720	19,4	27,5	77,9	638,2	0,1	9,8	0,2	6,1	87,0	68,1	170,8	3,5		
Полдник															
**СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	85	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	100	4,9	12,9	51,4	340,7	0,1	0,1	0	5,2	16,1	9,3	44,4	0,8	1092	1863
Итого за прием пищи:	300	5,9	13,1	71,6	426,7	0,1	4,1	0	5,2	30,1	17,3	58,4	3,6		
Всего за день:		37,8	56,0	247,2	1645,2	0,5	15,6	0,2	13,0	300,4	139,8	452,5	9,0		

3 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		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,5	10,5	34,9	260,1	0,3	0,7	0	1,4	161,6	62,3	214,7	1,6	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	3,6	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	460,5	0,4	0,7	0	1,4	184,2	74,7	254,6	2,7		
Обед															
***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	3,0	6,1	10,9	110,2	0,1	8,5	0,2	2,4	37,9	21,7	46,2	1,1	132	1994
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,5	146,3	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	65,9	1,2	472	2006
***ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	110	8,4	7,8	9,9	144,5	0	1,1	0	1,0	17,6	15,7	84,6	1,2	284	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.
***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:	760	16,8	19,6	69,2	520,9	0,4	19,9	0,2	3,6	110,7	86,9	271,1	5,4		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	88	0	4	0	0	14	8	14	2,8	380	2011
Кондитерское изделие	60	7,3	15,9	46,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	118,1	17,9	118,8	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:		37,6	47,7	211,4	1425,4	0,9	24,8	0,2	5,2	435,0	187,5	656,5	11,6		

4 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
**КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,8	8,8	41,4	277,0	0,2	0,7	0	0,8	147,4	42,7	172,2	0,9	262	1994
**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.
**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	11,8	10,4	82,1	468,5	0,3	0,7	0	0,8	170,0	55,1	212,1	2,1		
Обед															
**РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	3,4	8,3	16,8	136,6	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	66,6	1,2	129	1994
**ПЛОВ С МЯСОМ	180	11,8	14,5	36,9	329,2	0	1,7	0,2	3,4	17,7	28,9	79,6	0,9	403	1994
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	9,4	9,6	43,6	297,8	0,2	0	0	3,7	16,3	20,0	89,6	1,3	3	2012
**НАПИТОК	200	0,1	0,1	25,8	104,5	0	0,6	0	0,1	13,4	4,7	3,7	0,5	1234	2002
Итого за прием пищи:	700	24,7	30,5	123,1	865,1	0,3	8,9	0,4	9,5	79,8	79,6	230,5	3,9		
Полдник															
**СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	99	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка фигурная	100	14,7	9,9	36,3	302,5	0,2	5,7	2,4	1,6	22,7	17,7	180,7	3,5	1091	1993
Итого за прием пищи:	300	15,7	10,1	56,5	398,5	0,2	9,7	2,4	1,6	36,7	25,7	194,7	6,3		
Всего за день:		52,0	51,0	261,7	1722,1	0,8	19,3	2,8	12,1	286,5	160,4	637,3	12,3		

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		
Завтрак															
**РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,9	38,4	212,0	0	0	0	2,1	8,9	24,3	73,3	0,5	304	2011
**КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	9,7	10,7	13,8	188,9	0	0,3	0	2,8	22,3	18,6	105,1	2,0	659	1983
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	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:	500	16,5	16,1	85,0	550,5	0,1	0,3	0	4,9	57,4	70,0	254,3	5,0		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250/5	3,8	3,8	19,6	129,2	0,1	6,8	0,2	1,7	24,7	25,5	78,6	1,1	80	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,8	4,8	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,8	323	2008
**ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	15,9	13,8	4,1	211,7	0,3	9,1	6,8	3,4	24,5	5,9	22,4	0,7	748/1044	2002
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	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	827	1994
Итого за прием пищи:	750	24,8	22,4	84,5	647,0	0,43	15,7	7,03	5,4	79,1	72,7	216,4	3,9		
Полдник															
**СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	399	2011
Кондитерское изделие	65	3,3	12,3	38,4	278,1	0	0	0,2	0,9	48,5	7,8	83,3	0,5	36	2012
Итого за прием пищи:	265	4,3	12,5	58,6	364,1	0	4	0,2	0,9	62,5	15,8	77,3	3,3		
Всего за день:		45,6	51,0	228,1	1581,6	0,53	20,0	7,23	11,2	199,0	158,5	548,0	12,2		

6 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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
**ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	28,2	17,8	38,0	408,0	0	0,3	0,1	0,5	258,7	37,1	209,5	1,9	287	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	1,8	28,3	144,1	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,8	С6.р.	С6.р.
**ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	90,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011
Итого за прием пищи:	520	30,6	19,5	94,6	683,4	0,1	3,3	0,1	0,5	287,7	78,6	361,6	2,8		
Обед															
**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,8	0,2	2,4	35,5	30,8	79,5	1,4	80	1994
**РИС ОТВАРНОЙ с маслом сл.	150	3,8	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011
**ГУЛЯШ	80	13,0	9,9	3,8	157,9	0	1,2	0	1,7	14,0	16,8	113,9	1,8	401	1994
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	58,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	С6.р.
**НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	18,3	4,9	3,1	0,5	1235	2002
Итого за прием пищи:	710	22,3	21,1	102,3	701,6	0,2	90,8	0,4	5,2	86,9	90,7	315,5	5,2		
Полдник															
**СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	80	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	8,3	11,8	55,1	358,9	0,1	0,1	0	2,2	102,8	18,8	121,3	0,8	428	2011
Итого за прием пищи:	300	9,3	11,8	75,3	442,8	0,1	4,1	0	2,2	116,8	26,8	135,3	3,6		
Всего за день:		62,2	52,4	272,2	1827,9	0,4	98,2	0,5	7,9	491,4	196,1	812,4	11,5		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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