

Директор



01 01

2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор



2024г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024г.-2025г.
Буфет. Возрастная категория 7-11
1-3 недели

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, м, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
**КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	9,1	9,2	44,4	299,2	0,3	0,9	0	1,4	149,0	92,2	199,3	1,3	стр.148	1994
**НАПИТОК	200	0,7	0,3	29,8	132,5	0	80	0,2	0,9	19,3	4,9	3,1	0,5	1235	2002
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	8,5	6,5	22,5	0,5	СБ.р	СБ.р.
Итого за прием пищи:	505	13,4	11,0	99,9	561,7	0,4	80,9	0,2	2,2	177,8	103,6	221,9	2,3		
Обед															
**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,3	9,8	18,8	164,7	0,3	4,7	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994
**РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	4,5	39,4	209,0	0	0	0	0,3	3,4	24,5	74,0	0,5	304	2011
**БЕЧСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	14,2	20,4	4,4	294,4	0,1	1,6	0	3,4	21,2	4,7	18,6	9,1	245	2011
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	9,6	9,4	30	0,8	СБ.р.	СБ.р.
**ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	50,6	0	0	0	0	13,1	6,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	725	26,8	31,9	84,5	738,2	0,4	5,3	0,2	7,8	92,8	77,3	208,8	4,2		
Полдник															
**СОЯ в упаковке	200	1	0,2	20,2	89	0	4	0	0	14	8	14	2,8	269	2011
Выпечное изделие	100	8,9	11,4	55,2	359,1	0,1	0,1	0	2,1	102,9	18,9	121,2	5,8	429	2011
Итого за прием пищи:	308	9,9	11,6	75,4	447,1	0,1	4,1	0	2,1	114,5	26,9	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 порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***МАКАРОНИЙНЫЕ 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	10,4	10,2	10,2	175,5	0	0,3	0,1	1,9	21,8	17,0	101,1	1,5	268	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	376	2011
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	18,8	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	63,5	54,0	225,6	5,1		
Обед															
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,7	5,9	0,6	95,7	0	12,2	0,2	2,3	45,5	21,2	43,0	1,1	120	1994
***ПЛОВ СО СВИННОЙ	180	3,8	7,8	36,5	239,9	0	1,3	0,2	3,5	22,9	21,1	92,0	0,9	422	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,7	21,9	108,9	0,1	0	0	0	16	25,6	82,0	2,1	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	327	1994
Итого за прием пищи:	700	10,3	14,4	64,2	507,9	0,1	13,5	0,4	5,7	100,5	84,1	214,9	4,8		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	85	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	40,8	0,9		
Итого за прием пищи:	260	5,0	14,5	68,4	421,4	0	5,9	0	0	34,5	22,6	60,9	3,7		
Всего за день:		34,7	44,6	212,8	1471,3	0,3	19,7	0,5	8,8	198,5	160,7	501,3	13,6		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод н, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Кс, мг			
Завтрак																
***БАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКОЯ	200г	7,7	0,3	41,6	206,4	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,0	0,9	146	1994	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200г/15	0,2	0	15,0	60,0	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	027	1994	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	С5.р.	С5.р.	
Итого за прием пищи:	510	10,9	11,1	77,2	451,2	0,2	0,7	0	0,8	168,4	53,8	206,0	2,0			
Обед																
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	260	3,0	0,3	17,4	142,4	0,1	0,9	0,3	2,4	33,3	20,9	60,7	1,2	129	1994	
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11,7	10,8	20,1	224,0	0,1	10,1	0,2	2,6	28,3	36,6	147,6	2,5	394	1994	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	7,2	7,6	33,7	230,3	0,1	0	0	2,9	12,9	18,3	69,3	1,0	3	2012	
***ЧАЛИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	215	0,1	0,1	27,4	112,0	0	1,1	0	0,2	19,5	4	2,7	0,5	1204	2002	
Итого за прием пищи:	705	22,0	25,0	98,6	709,3	0,3	12,1	0,4	4,1	88,0	84,8	280,3	5,2			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	88	0	4	0	0	14	8	14	2,8	369	2011	
Выпечка издалека	100	5,1	9,0	33,7	241,1	0,1	7,2	0	2,4	35,2	14,7	61,3	0,9	085.067	1994	
Итого за прием пищи:	300	7,1	9,2	53,9	327,1	0,1	11,2	0	2,4	49,2	22,7	75,3	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

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ	250/5	7,7	9,0	41,8	286,4	0,2	0,7	0	0,6	147,8	42,7	172,8	0,9	140	1984	
***БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	90	3,3	6,6	29,9	134,1	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	130,5	23,0	101	0,6	382	2011	
Итого за прием пищи:	505	15,4	18,8	88,2	593,7	0,3	1,3	0	2,3	287,4	71,5	305,3	1,8			
Обед																
***СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,4	3,3	15,4	117,2	0,1	7,9	0,2	1,5	29,7	24,9	57,9	1,1	131	1994	
***УЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	8,9	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2008	
***КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	90	12,1	7,6	13,4	150,4	0,1	0,2	0	3,3	25,7	27,1	157,6	1,2	324 ТТК	2005	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,9	40	1,6	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	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			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	88	0	4	0	0	14	8	14	2,6	380	2011	
Кондитерское изделие	60	7,3	10,9	40,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	118,1	17,9	116,6	0,7	24	2012	
Итого за прием пищи:	260	8,3	11,1	60,6	445,9	0,1	4,2	0	0,2	132,1	25,9	130,8	3,3			
Всего за день:		48,2	32,8	235,8	1611,6	0,9	23,6	0,2	7,5	541,1	203,5	505,3	11,1			

5 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг			
Завтрак																
**ГУЛЯШ из филе кури	100	26,1	41,0	8,8	628,0	0,1	4,3	0,1	8,8	23,5	10,2	30,8	0,7	401	1994	
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,8	18,0	99	0,1	0	0	0	14,5	22,5	70	2	06 р.	06 р.	
**КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	403	1994	
**НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	6,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994	
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			
Обед																
**БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,0	6,0	12,7	118,7	0	8,1	0,2	2,3	48,4	24,3	48,8	1,3	110	1994	
**КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	80	5,7	8,7	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011	
**МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	297,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,9	6,2	39,9	185,5	0	0	0	2,3	10,7	12,4	55,9	0,7	3	2012	
**ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,0	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,8	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	745	29,2	29,8	102,4	721,0	0,1	8,2	0,2	8,2	101,3	59,9	193,7	4,4			
Полдник																
**СОК (В КОФ)	200	1	0,2	22,4	90	0	4	0	0	14	8	14	2,8	368	2011	
**БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,6	13,1	59,2	388,1	0,1	0	0	3,1	19,1	11,6	84,4	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	19,6	78,4	3,5			
Всего за день:		68,6	87,9	274,5	2179,8	0,6	96,4	0,5	25,1	213,1	230,9	549,0	15,0			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Мг, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Кв, мг			
Завтрак																
***КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	8,5	10,3	34,9	299,1	0,3	0,7	0	1,4	161,6	62,5	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	50	3,8	1,3	25,7	131	0,1	0	0	0	9,3	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.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			
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	290	4,4	6,7	30,2	198,3	0,1	6,7	0,2	2,5	33,9	24,4	99,0	1,2	139	1994	
***ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	17,7	14,3	4,1	228,7	0,3	10,1	7,7	3,4	25,5	6,2	23,7	0,8	748/1044	2002	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	190	2,4	12,0	15,0	177,8	0,1	9,9	0,8	2,6	36,9	28,5	61,2	1,2	137	2012	
Напиток	200	0,5	0,1	27,4	112,8	0	0	0	0	14,7	7,6	29,2	0,5	568	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	9,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	740	27,0	33,5	78,6	734,8	0,6	26,6	8,5	8,5	119,6	80,8	212,1	4,9			
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	99,0	0,5	58	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	1,6	30,3	8,6	10,6	362,2	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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	285,3	342,1	1443,4	10027,7	4,3	291,0	10,6	75,6	2007,4	1094,9	3531,8	71,8
Среднее значение за период	40,8	48,9	206,2	1432,5	0,6	41,6	1,5	10,8	286,8	156,4	504,5	10,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,4	30,7	57,9									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	507	728	280