

СОГЛАСОВАН
Директор



« 01 » « 11 »

2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор



2024г.

Примерное суточное меню
для образовательных учреждений на 2024г.-2025г.
Буфет Возрастная категория 7-11
2-4 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,0	12,5	48,4	358,8	0,1	0,1	0,1	1,7	199,4	18,4	148,4	1,8	442	1983
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8	25,7	128,7	0,1	0	0	0	18,9	30,6	97,0	2,5	СБ.р.	СБ.р.
ЧАЙ С САХАРОМ	235	0,4	0	13,5	95,8	0	0,1	0	0	25,7	11,8	14,9	1,4	376	2011
Итого за прием пищи:	500	17,3	13,3	87,6	543,1	0,3	0,2	0,1	1,7	244,0	60,8	260,3	5,5		
Обед															
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250г	8,9	6,4	18,9	159,7	0,3	4,6	0,2	4,1	43,3	33,0	75,8	2,1	138	1994
КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	12,9	12,9	11,3	213,9	0	0,4	0	2,5	17,7	15,5	85,2	1,9	268	2011
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.
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	6,1	18,2	144,8	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	344	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,8	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	730	24,8	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	3,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	4,4	13,0	34,4	271,1	0	0	0	0,2	63,7	9,0	69,6	0,4	67	2012
Итого за прием пищи:	260	5,4	13,2	54,6	357,1	0	4	0	0,2	77,7	17,8	83,6	3,2		
Всего за день:		46,7	52,1	214,6	1519,7	0,6	24,0	0,6	11,2	442,3	174,5	616,8	15,3		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ	250г	7,7	9,8	41,8	355,4	0,2	0,7	0	0,6	147,7	42,7	172,5	0,9	145	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,7	5,4	30,5	159,7	0,1	0	0	0,7	23,9	6,0	48,3	0,5	5	2013
***НАПИТОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,0	1234	2002
Итого за прием пищи:	505	12,5	15,4	97,7	620,3	0,3	1,7	0	1,7	183,3	54,4	223,2	1,5		
Обед															
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250г	3,0	6,0	12,7	116,7	0	6,1	0,2	2,3	40,4	24,3	46,8	1,3	110	1094
***УТИЩ ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	6,4	24,3	74,0	0,5	304	2011
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	11,3	16,8	3,9	212,4	0,1	1,7	0	3,5	6,3	4,2	12,6	0,2	401	1994
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	1,3	0,2	7,9	39,5	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	СВ.Д.	СВ.Д.
Итого за прием пищи:	720	19,4	27,5	77,9	638,2	0,1	9,8	0,2	6,1	67,0	68,1	170,8	3,5		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	89	0	4	0	0	14	8	14	2,6	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	1052	1983
Итого за прием пищи:	300	5,9	13,1	71,6	429,7	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	Углевод м. г.		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
**КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,3	10,5	34,9	209,1	0,2	0,7	0	1,4	101,6	62,0	214,7	1,5	348	2002
**ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,0	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,4	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	8,5	32,0	0,5	СБ.р.	СБ.р.
Итого за прием пищи:	515	12,5	12,0	75,6	400,6	0,4	0,7	0	1,4	124,2	74,7	254,6	2,7		
Обед															
**СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	3,0	6,1	10,9	110,2	0,1	0,5	0,2	2,4	37,5	21,7	40,2	1,1	132	1994
**ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,0	5,3	21,5	146,3	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
**БЖИЖИ МЯСНЫЕ	110	8,4	7,0	0,9	144,5	0	1,1	0	1,0	17,5	15,7	84,0	1,2	284	1994
**ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	СБ.р.	СБ.р.
**ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,0	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	760	16,4	19,6	69,2	520,9	0,4	11,9	0,2	3,6	110,7	86,9	271,1	5,4		
Полдник															
**СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,6	389	2011
Кондитерской изделие	50	7,3	15,9	48,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	118,1	17,9	116,9	0,7	34	2012
Итого за прием пищи:	250	8,3	16,1	68,6	443,9	0,1	4,2	0	0,2	132,1	25,9	130,0	3,3		
Всего за день:		37,6	47,7	211,4	1425,4	0,9	24,8	0,2	5,2	436,0	187,5	656,5	11,8		

4 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,5	5,9	41,4	277,0	0,2	0,7	0	0,8	147,4	42,7	172,0	0,9	262	1994	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,9	6,5	32,5	0,5	С5.р	С5.р.	
***ЧАЙ С САХАРОМ	20015	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	9,9	7,4	0,7	627	1054	
Итого за прием пищи:	515	11,5	16,4	82,1	468,5	0,3	0,7	0	0,8	170,0	55,1	212,1	2,1			
Обед																
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	2505	3,4	6,3	19,8	136,5	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	25,0	56,6	1,2	129	1994	
***ПЛОВ С МЯСОМ	160	11,8	14,5	36,9	320,2	0	1,7	0,2	3,4	17,7	28,9	78,5	0,9	403	1994	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	9,4	9,8	43,6	297,9	0,2	0	0	3,7	16,3	20,0	89,9	1,3	3	2012	
***НАЛИТОК	200	0,1	0,1	25,8	104,5	0	0,5	0	0,1	13,4	4,7	3,7	0,5	1254	2002	
Итого за прием пищи:	700	24,7	30,5	123,1	855,1	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	85	0	4	0	0	14	8	14	2,8	399	2011	
Булочка фигурная	100	14,7	9,0	30,3	302,5	0,2	5,7	2,4	1,8	22,7	17,7	150,7	3,5	1091	1983	
Итого за прием пищи:	300	15,7	10,1	55,5	389,5	0,2	9,7	2,4	1,8	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	285,5	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
**КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,0	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	693	1994
**КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	80	6,7	10,7	13,8	168,9	0	0,3	0	2,3	22,3	18,6	156,1	2,0	699	1993
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3	0,5	17,9	69,1	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	627	1994
Итого за прием пищи:	300	20,5	17,3	80,9	561,6	0,3	0,3	0	7,8	69,9	168,5	248,9	6,4		
Обед															
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	350/5	3,8	3,8	19,8	120,2	0,1	6,6	0,2	1,7	24,7	25,5	79,6	1,1	80	2012
**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	749/1044	2002
**РИС ОТВАРНОЙ	150	3,0	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,8	304	2011
**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:	750	24,8	22,3	85,2	660,9	0,4	16,7	7,0	5,4	77,5	71,0	212,4	3,8		
Полдник															
**СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,0	389	2011
Кондитерское изделие	65	3,3	12,3	39,4	276,1	0	0	0,2	0,9	48,5	7,8	63,3	0,5	36	2012
Итого за прием пищи:	265	4,3	12,5	58,6	364,1	0	4	0,2	0,9	62,9	15,8	77,3	2,5		
Всего за день:		49,6	62,1	224,7	1576,7	0,7	20,0	7,2	13,3	209,9	245,3	638,6	15,5		

6 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
"ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	20,2	17,8	30,0	400,0	0	0,3	0,1	0,5	256,7	37,1	292,5	1,0	297	1094
"ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	1,4	28,3	144,1	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,5	06,0	06,0
"ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	50,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	827	1094
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	59,8	0	0	0	0	5,4	28,4	12,9	0,1	538	2011
Итого за прием пищи:	520	30,6	19,5	94,6	654,4	0,1	2,3	0,1	0,5	287,7	78,6	361,6	2,8		
Обед															
"СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯИЦОМ	250	3,0	6,0	19,3	142,0	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,0	79,5	1,4	80	1994
"РИС ОТВАРНОЙ с маслом сл.	180	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011
"ТУЛЯШ	80	13,0	9,9	3,9	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	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	48	1,3	06,0	06,0
"НАПИТОК ИЗ ШАЛОМНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	1235	2002
Итого за прием пищи:	740	22,3	21,1	102,3	701,8	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	86	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	102,9	18,8	121,3	0,8	428	2011
Итого за прием пищи:	300	9,3	11,8	75,3	442,9	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	96,2	0,5	7,9	491,4	196,1	812,4	11,6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод. №, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	286,0	311,4	1450,5	9791,9	3,9	201,8	11,5	42,7	2157,1	1100,9	3826,5	74,5
Среднее значение за период	40,9	44,5	207,2	1398,8	0,6	28,8	1,6	6,0	308,2	157,3	546,6	10,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,7	26,6	59,7									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	509	728	281