

УТВЕРЖАЮ:

Директор

Солн 28

Тов. Тавалук

"10" марта 2022г.



Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
(завтрак, обед, полдник) на 2022г.
Возрастная категория 7-11 лет
1- неделя

1 день



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

2022г.

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20	10,1	10,4	36,3	280,6	0,1	0	0,1	1,3	174,5	14,8	124,6	1,3	442	1983
***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	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	415	12,6	11,3	66,7	419,7	0,1	0	0,1	1,3	193,3	24,6	151,5	2,3		
Обед															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	2,4	4,8	15,6	114,1	0,1	7,7	0,2	2,0	28,5	24,5	63,6	1,2	60	1994
***КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,3	171,0	0	0,4	0	2,0	14,2	12,4	68,2	1,2	288	2011
***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	463	1994
***СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	1,3	1,8	20,5	0	0,2	0,1	0,3	6,9	1,9	4,6	0	528	2006
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
Итого за прием пищи:	685	25,0	27,1	95,8	724,7	0,3	8,3	0,3	10,1	85,0	162,1	345,8	6,8		
Полдник															
***МОЛОКО пастериз. в уп	200	5,9	7,2	9,6	122,8	0	0,5	0,1	0	21,7	23,6	151,9	0,2	385	2011
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	3,6	5,4	20,2	144,1	0	4,3	0	1,4	20,9	8,8	37,1	0,5	685,687	1994
Итого за прием пищи:	260	9,5	12,6	29,8	266,9	0	4,8	0,1	1,4	237,9	32,4	189,0	0,7		
Всего за день:		47,1	51,0	192,3	1411,3	0,4	13,1	0,5	12,8	516,2	219,1	686,3	9,8		

2 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	200/5	7,3	6,9	34,7	231,0	0,1	0,5	0	0,1	123,7	33,5	167,2	1,6	548	2002	
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,6	1,2	18,1	93,0	0	0	0	0,1	6,2	3,9	21,1	0,2	561	1973	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	10,9	5,4	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	450	10,1	8,1	67,8	384,5	0,1	0,5	0	0,2	140,8	42,8	195,7	2,5			
Обед																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	7,1	70,7	0	9,8	0,2	1,8	39,0	16,9	34,3	0,9	120	1994	
КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	268	2011	
ПЛОВ	30/150	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	
БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	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:	615	20,1	21,9	91,5	643,1	0	12,1	0,4	7,1	81,4	69,1	236,0	3,9			
Полдник																
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,7	3,2	31,2	168,3	0	0	0	0,6	12,1	6,4	36,5	0,6	685, 687, 735	1994	
ФРУКТЫ	120	1,4	0,5	18,3	83,8	0	3,6	0	0	6,5	34	22,7	0,5	338	2011	
Итого за прием пищи:	370	6,1	3,9	69,7	338,1	0	7,6	0	0,6	32,6	48,4	73,2	3,9			
Всего за день:		36,3	33,9	229,0	1365,7	0,1	20,2	0,4	7,9	254,8	160,3	504,9	10,3			

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,3	8,2	35,6	245,8	0,2	0,5	0	1,1	119,2	41,7	157,3	1,2	стр.149	1994	
""НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	С6.р.	С6.р.	
Итого за прием пищи:	435	9,7	9,2	76,6	428,6	0,2	1,5	0	1,3	137,5	49,3	179,2	2,0			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200/5	6,9	5,4	18,6	149,4	0,3	4,5	0,2	3,7	38,9	31,6	76,4	2,1	138	1994	
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	286	2011	
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,0	5,0	9,0	112,8	0	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324 ТТК	2006	
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006	
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994	
Итого за прием пищи:	665	23,6	21,4	83,8	619,2	0,5	15,0	0,2	7,8	111,6	89,6	309,1	4,7			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,5	11,8	40,3	279,3	0	1,6	0	0	17,1	12,1	38,9	0,7			
Итого за прием пищи:	250	4,5	12,0	60,5	365,3	0	5,6	0	0	31,1	20,1	52,9	3,5			
Всего за день:		37,8	42,6	220,9	1413,1	0,7	22,1	0,2	9,1	280,2	159,0	541,2	10,2			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	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
""КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА с вит. С	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994
""БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,5	29,9	193,7	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	31,8	0,3	424	2011
Итого за прием пищи:	455	10,5	14,5	90,5	535,1	0,2	0,5	0	2,2	141,4	47,3	193,0	1,6		
Обед															
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/5	2,0	4,3	13,5	101,0	0,1	5,4	0,2	1,9	25,8	20,7	46,9	0,8	129	1994
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
""КОТЛЕТА	60	8,9	15,7	9,2	213,3	0,1	0,2	0	1,9	16,6	16,4	93,5	1,4	659	1983
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,9	205,3	0,1	0	0	1,2	14,2	7,7	41,8	0,9	469	1994
""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
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012
Итого за прием пищи:	665	22,0	30,4	92,8	731,3	0,3	5,6	0,2	6,6	77,3	59,8	231,1	4,3		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4,5	5,3	22,8	157,6	0	5,4	0	1,3	24,6	10,2	48,4	0,8	685,687	1994
ФРУКТЫ	120	1,4	0,5	18,3	83,8	0	3,6	0	0	6,5	34	22,7	0,5	338	2011
Итого за прием пищи:	380	6,9	6,0	61,3	327,4	0	13,0	0	1,3	45,1	52,2	85,1	4,1		
Всего за день:		39,4	50,9	244,6	1593,8	0,5	19,1	0,2	10,1	263,8	159,3	509,2	10,0		

5 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 С МАСЛОМ СЛИВ (пшеничная, пшенная, дружба, рисовая, манная)	200/5	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	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	80,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	С6 р.	С6 р.	
Итого за прием пищи:	450	8,7	8,8	63,6	367,9	0,1	0,5	0	0,7	136,8	43,8	164,9	1,8			
Обед																
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	10,2	82,5	0	6,4	0,2	1,8	39,7	19,4	37,4	1,2	110	1994	
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	286	2011	
***ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	60/50	8,9	5,5	9,9	126,4	0	1,1	0	0,8	17,8	16,5	88,2	1,3	284	1994	
***РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	221,7	0	0	0	0,3	9,6	24,3	74,2	0,5	304	2011	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	80,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
Итого за прием пищи:	710	19,6	20,9	93,8	642,3	0	7,5	0,2	4,5	87,8	75,2	248,7	4,2			
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	5,1	15,2	40,2	316,7	0	0,1	0	0,2	73,9	11,2	81,4	0,5	67	2012	
Итого за прием пищи:	260	6,1	15,4	60,4	402,7	0	4,1	0	0,2	87,9	19,2	95,4	3,3			
Всего за день:		34,4	45,1	217,8	1412,9	0,1	12,1	0,2	5,4	312,5	138,2	509,0	9,3			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,0	7,6	36,0	241,0	0,1	0,5	0	0,1	137,9	31,4	206,6	0,9	таблица 4	2002
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	С6.р.	С6.р.
Итого за прием пищи:	450	9,3	8,5	66,0	377,7	0,1	0,5	0	0,1	150,0	36,7	226,1	1,2		
Обед															
***СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/20	5,2	2,6	12,5	93,7	0,1	6,1	0,2	1,2	23,9	19,8	46,2	0,9	131	1994
***ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ 60/50	60/50	9,1	10,0	11,3	172,7	0	1,3	0,1	2,0	21,4	16,1	68,2	1,4	847,	2002
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	65,9	1,2	472	2006
***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
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012
Итого за прием пищи:	725	22,0	22,6	80,4	612,5	0,3	17,7	0,3	5,0	107,5	80,4	269,2	4,7		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	6	14	2,8	389	2011
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	3,5	3,0	29,1	159,2	0	1,1	0	0,9	11,9	6,7	33,1	0,8	687,735	1994
Итого за прием пищи:	260	4,5	3,2	49,3	245,2	0	5,1	0	0,9	25,9	14,7	47,1	3,6		
Всего за день:		35,8	34,3	195,7	1235,4	0,4	23,3	0,3	6,0	283,4	131,8	542,4	9,5		

СОГЛАСОВАНО:

Директор

С.И.И. 26
 Т.И.И. 26
 " 10 " марта 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

" 10 " марта 2022г.

Примерное циклическое меню
 для образовательных учреждений
 (завтрак, обед, полдник) на 2022г.
 Возрастная категория 7-11 лет
 2- 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20	10,4	10,9	36,3	286,4	0,1	0	0,1	1,3	182,9	15,1	129,1	1,3	444	1983	
***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 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.	
Итого за прием пищи:	415	12,6	11,3	63,2	406,3	0,2	0	0,1	1,3	204,7	35,1	181,5	3,2			
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	2,4	4,8	15,6	114,1	0,1	7,7	0,2	2,0	28,5	24,5	63,6	1,2	80	1994	
***КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,3	171,0	0	0,4	0	2,0	14,2	12,4	68,2	1,2	268	2011	
***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	463	1994	
***СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	1,3	1,8	20,5	0	0,2	0,1	0,3	6,9	1,9	4,6	0	528	2006	
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994	
Итого за прием пищи:	685	25,0	27,1	95,8	724,7	0,3	8,3	0,3	10,1	85,0	162,1	345,8	6,8			
Полдник																
***МОЛОКО пастериз. в уп	200	5,9	7,2	9,6	122,8	0	0,5	0,1	0	217	23,6	151,9	0,2	385	2011	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	3,6	5,4	20,2	144,1	0	4,3	0	1,4	20,9	8,8	37,1	0,5	685,687	1994	
Итого за прием пищи:	260	9,5	12,6	29,8	266,9	0	4,8	0,1	1,4	237,9	32,4	189,0	0,7			
Всего за день:		47,1	51,0	188,8	1397,9	0,5	13,1	0,5	12,8	527,6	229,6	716,3	10,7			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,1	6,8	29,8	205,4	0	0,6	0	0,9	120,1	17,6	101,1	0,4	149	1994
***БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,6	1,2	18,1	93,0	0	0	0	0,1	6,2	3,9	21,1	0,2	561	1973
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	10,9	5,4	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	450	8,9	8,0	62,9	358,9	0	0,6	0	1,0	137,2	26,9	129,6	1,3		
Обед															
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	7,1	70,7	0	9,8	0,2	1,8	39,0	16,9	34,3	0,9	120	1994
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
***ПЛОВ	30/150	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
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вкл. С	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:	615	20,1	21,9	91,5	643,1	0	12,1	0,4	7,1	81,4	69,1	236,0	3,9		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,7	3,2	31,2	168,3	0	0	0	0,6	12,1	6,4	36,5	0,6	685, 687, 735	1994
ФРУКТЫ	120	1,4	0,5	18,3	83,8	0	3,6	0	0	6,5	34	22,7	0,5	338	2011
Итого за прием пищи:	370	6,1	3,9	69,7	338,1	0	7,6	0	0,6	32,6	48,4	73,2	3,9		
Всего за день:		35,1	33,8	224,1	1340,1	0	20,3	0,4	8,7	251,2	144,4	438,8	9,1		

3 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛ.	200/5	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 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.	
""НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	200	0,1	0,1	29,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
Итого за прием пищи:	435	8,3	8,4	70,7	392,4	0,2	1,5	0	0,9	139,3	51,8	185,4	2,5			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200/5	6,9	5,4	18,6	149,4	0,3	4,5	0,2	3,7	36,9	31,6	76,4	2,1	138	1994	
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,0	5,0	9,0	112,8	0	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324 ТТК	2006	
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006	
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994	
Итого за прием пищи:	665	23,6	21,4	83,8	619,2	0,5	15,0	0,2	7,8	111,6	89,6	309,1	4,7			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,5	11,8	40,3	279,3	0	1,6	0	0	17,1	12,1	38,9	0,7			
Итого за прием пищи:	250	4,5	12,0	60,5	365,3	0	5,6	0	0	31,1	20,1	52,9	3,5			
Всего за день:		36,4	41,8	215,0	1376,9	0,7	22,1	0,2	8,7	282,0	161,5	547,4	10,7			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	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
***КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА с вит. С	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994
***БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,8	6,5	29,9	193,7	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	31,8	0,3	424	2011
Итого за прием пищи:	455	10,5	14,5	90,5	535,1	0,2	0,5	0	2,2	141,4	47,3	193,0	1,6		
Обед															
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/5	2,0	4,3	13,5	101,0	0,1	5,4	0,2	1,9	25,8	20,7	46,9	0,8	129	1994
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
***КОТЛЕТА	60	8,9	15,7	9,2	213,3	0,1	0,2	0	1,9	16,6	16,4	93,5	1,4	859	1983
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,9	205,3	0,1	0	0	1,2	14,2	7,7	41,8	0,9	469	1994
***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
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012
Итого за прием пищи:	665	22,0	30,4	92,8	731,3	0,3	5,6	0,2	6,6	77,3	59,8	231,1	4,3		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	88	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4,5	5,3	22,8	157,6	0	5,4	0	1,3	24,6	10,2	48,4	0,8	685,687	1994
ФРУКТЫ	120	1,4	0,5	18,3	83,8	0	3,6	0	0	6,5	34	22,7	0,5	338	2011
Итого за прием пищи:	380	6,9	6,0	61,3	327,4	0	13,0	0	1,3	45,1	52,2	85,1	4,1		
Всего за день:		39,4	50,9	244,6	1593,8	0,5	19,1	0,2	10,1	263,8	159,3	509,2	10,0		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,3	6,9	34,7	231,0	0,1	0,5	0	0,1	123,7	33,5	167,2	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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	С6.р.	С6.р.	
Итого за прием пищи:	450	9,8	7,8	65,1	370,1	0,1	0,5	0	0,1	142,5	43,3	194,1	2,6			
Обед																
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	10,2	82,5	0	6,4	0,2	1,8	39,7	19,4	37,4	1,2	110	1994	
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	60/50	8,9	5,5	9,9	126,4	0	1,1	0	0,8	17,8	16,5	88,2	1,3	284	1994	
""РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	221,7	0	0	0	0,3	9,6	24,3	74,2	0,5	304	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	
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
Итого за прием пищи:	710	19,6	20,9	93,8	642,3	0	7,5	0,2	4,5	87,8	75,2	248,7	4,2			
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	5,1	15,2	40,2	316,7	0	0,1	0	0,2	73,9	11,2	81,4	0,5	67	2012	
Итого за прием пищи:	260	6,1	15,4	60,4	402,7	0	4,1	0	0,2	87,9	19,2	95,4	3,3			
Всего за день:		35,5	44,1	219,3	1415,1	0,1	12,1	0,2	4,8	318,2	137,7	538,2	10,1			

6 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,3	10,6	35,7	287,5	0,2	0,5	0,1	1,2	119,6	41,7	157,7	1,2	стр.149	1994	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	450	9,6	11,5	65,7	404,2	0,2	0,5	0,1	1,2	131,7	47,0	177,2	1,5			
Обед																
***СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/20	5,2	2,6	12,5	93,7	0,1	6,1	0,2	1,2	23,9	19,8	46,2	0,9	131	1994	
***ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ 60/50	60/50	9,1	10,0	11,3	172,7	0	1,3	0,1	2,0	21,4	16,1	88,2	1,4	847	2002	
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006	
***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	
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
Итого за прием пищи:	725	22,0	22,6	80,4	612,5	0,3	17,7	0,3	5,0	107,5	80,4	269,2	4,7			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	3,5	3,0	29,1	159,2	0	1,1	0	0,9	11,9	6,7	33,1	0,8	687,735	1994	
Итого за прием пищи:	260	4,5	3,2	49,3	245,2	0	5,1	0	0,9	25,9	14,7	47,1	3,6			
Всего за день:		36,1	37,3	195,4	1261,9	0,5	23,3	0,4	7,1	265,1	142,1	493,5	9,8			

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Сот. 10.03.2022г.

" 10 - марта 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

" 10.03.2022г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
(завтрак, обед, полдник) на 2022г.
Возрастная категория 7-11 лет
3- неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20	10,4	10,9	36,3	286,4	0,1	0	0,1	1,3	182,9	15,1	129,1	1,3	444	1983	
***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 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.	
Итого за прием пищи:	415	12,6	11,3	63,2	406,3	0,2	0	0,1	1,3	204,7	35,1	181,5	3,2			
Обед																
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,1	13,5	98,5	0,1	5,4	0,2	1,9	25,8	20,7	46,9	0,8	129	1994	
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***ПЛОВ	30/150	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	
***НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с вит.С	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	
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
Итого за прием пищи:	615	21,0	22,2	101,1	699,2	0,1	86,7	0,6	7,8	74,9	74,1	249,3	3,8			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	50	5,3	6,6	18,0	151,6	0	0	0,1	1,5	17,8	6,6	60,2	0,8	685,687	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:	350	7,4	7,2	53,5	307,4	0	7	0,1	1,5	37,2	43,0	93,1	4,1			
Всего за день:		41,0	40,7	217,8	1412,9	0,3	93,7	0,8	10,6	316,8	152,2	523,9	11,1			

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	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
***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
***БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,6	1,2	18,1	93,0	0	0	0	0,1	6,2	3,9	21,1	0,2	561	1973
Итого за прием пищи:	450	9,0	9,1	66,3	382,3	0,1	0,5	0	0,8	137,3	43,8	166,5	1,7		
Обед															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	2,3	4,2	16,2	111,8	0,1	5,3	0,2	2,1	27,2	19,4	47,2	1,0	139	1994
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/30	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
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012
Итого за прием пищи:	615	19,6	21,2	82,1	597,0	0,2	16,4	0,4	6,8	74,4	70,5	238,7	4,5		
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:		33,6	44,8	216,8	1400,7	0,3	22,8	0,4	7,6	246,2	136,9	466,0	9,9		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,3	6,9	34,7	231,0	0,1	0,5	0	0,1	123,7	33,5	167,2	1,6	548	2002	
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	435	9,7	7,9	75,7	413,8	0,1	1,5	0	0,3	142,0	41,1	189,1	2,4			
Обед																
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	10,2	82,5	0	6,4	0,2	1,8	38,7	19,4	37,4	1,2	110	1994	
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	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	489	1994	
***КОТЛЕТА ОСОБАЯ	60	8,9	15,7	9,2	213,3	0,1	0,2	0	1,9	16,6	16,4	93,5	1,4	659	1983	
***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	
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
Итого за прием пищи:	660	21,5	30,1	89,8	714,5	0,2	6,6	0,2	6,5	91,3	58,5	221,9	4,7			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	50	3,5	4,1	17,7	122,0	0	2,2	0,1	1,0	26,5	7,9	37,0	0,6	687,735	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:	350	5,6	4,7	53,2	277,8	0	9,2	0,1	1,0	45,9	44,3	69,9	3,9			
Всего за день:		36,8	42,7	218,7	1406,1	0,3	17,3	0,3	7,8	279,2	143,9	480,9	11,0			

4 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															
***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
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,3	8,2	35,6	245,8	0,2	0,5	0	1,1	119,2	41,7	157,3	1,2	стр.149	1994
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	450	9,8	9,1	66,0	384,9	0,2	0,5	0	1,1	138,0	51,5	184,2	2,2		
Обед															
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	7,1	70,7	0	9,8	0,2	1,8	39,0	16,9	34,3	0,9	120	1994
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
***ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН	80	18,5	15,9	0,2	218,6	0,1	0,9	0,1	0,3	18,4	16,1	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
***НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с вит. С	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
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012
Итого за прием пищи:	665	29,7	30,9	71,3	695,9	0,2	122,5	0,6	6,8	167,7	77,7	285,2	4,8		
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:		43,7	51,5	192,9	1423,3	0,4	127,0	0,7	8,8	364,1	144,5	541,4	10,3		

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																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,2	7,9	33,2	226,6	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994	
***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	
***БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	30	2,3	4,1	18,0	116,3	0	0	0	0,9	5,4	3,6	19,1	0,2	424	2011	
Итого за прием пищи:	435	12,3	15,7	75,6	492,0	0,1	1,0	0	1,6	234,9	65,1	252,7	1,9			
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/20	2,4	4,8	15,6	114,1	0,1	7,7	0,2	2,0	28,5	24,5	63,6	1,2	60	1994	
***КОТЛЕТА ОСОБАЯ	60	8,9	15,7	9,2	213,3	0,1	0,2	0	1,9	16,6	16,4	93,5	1,4	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	
***КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА с вит. С	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994	
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
Итого за прием пищи:	660	18,8	31,2	91,6	722,7	0,3	22,7	0,5	8,2	108,1	90,1	292,8	5,1			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	60	6,3	7,8	20,4	176,3	0	0	0	2,3	32,9	7,9	59,6	0,3	1092	1983	
Итого за прием пищи:	260	7,3	8,0	40,6	262,3	0	4	0	2,3	46,9	15,9	73,6	3,1			
Всего за день:		38,4	54,9	207,8	1477,0	0,4	27,7	0,5	12,1	389,9	171,1	619,1	10,1			

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША ДРУЖБА ЖИДКАЯ	200/5	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	
""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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	С6.р.	С6.р.	
Итого за прием пищи:	450	8,7	8,8	63,6	367,9	0,1	0,5	0	0,7	136,8	43,8	164,9	1,8			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	2,4	4,8	15,6	114,1	0,1	7,7	0,2	2,0	28,5	24,5	63,6	1,2	60	1994	
""РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/50	10,7	4,4	4,6	101,2	0,1	1,7	0,3	0,8	30,6	27,0	140,9	0,7	309	1994	
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006	
""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	
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
Итого за прием пищи:	695	20,8	19,2	76,8	561,4	0,4	19,7	0,5	4,6	121,3	96,0	339,3	4,3			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное пирожное	50	6,0	13,1	38,7	297,9	0,1	0,1	0	0,2	98,4	14,9	97,1	0,5	24	2012	
Итого за прием пищи:	250	7,0	13,3	58,9	383,9	0,1	4,1	0	0,2	112,4	22,9	111,1	3,3			
Всего за день:		36,5	41,3	199,3	1313,2	0,6	24,3	0,5	5,5	370,5	162,7	615,3	9,4			

Согласовано:
Директор

с.ш. 26

Т.А. Тавров И.А.

" 10 " марта 2022г.



Утверждаю:
Директор



2022г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
(завтрак, обед, полдник) на 2022г.
Возрастная категория 7-11 лет
4- неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20	10,4	10,9	36,3	286,4	0,1	0	0,1	1,3	182,9	15,1	129,1	1,3	444	1983	
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вкл. С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
***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:	400	12,5	11,4	73,8	450,0	0,2	1	0,1	1,5	204,2	32,9	176,5	3,0			
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	2,3	4,2	16,2	111,8	0,1	5,3	0,2	2,1	27,2	19,4	47,2	1,0	139	1994	
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,2	171,0	0	0,4	0	2,0	14,3	12,4	68,1	1,2	268	2011	
***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	463	1994	
***СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	1,3	1,8	20,5	0	0,2	0,1	0,3	6,9	1,9	4,6	0	528	2006	
***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	
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
Итого за прием пищи:	690	26,3	27,5	96,7	738,1	0,3	5,9	0,3	10,2	90,5	161,5	336,7	7,3			
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	7,4	6,5	62,7	338,0	0,1	0,1	0	1,5	24,3	12,4	73,7	1,4	685, 687, 735.	1994	
Итого за прием пищи:	300	8,4	6,7	82,9	424,0	0,1	4,1	0	1,5	38,3	20,4	87,7	4,2			
Всего за день:		47,2	45,6	253,4	1612,1	0,6	11,0	0,4	13,2	333,0	214,8	600,9	14,5			

2 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	200/5	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	
***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	
***БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,5	29,9	193,7	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	31,8	0,3	424	2011	
Итого за прием пищи:	455	13,8	18,1	87,5	569,4	0,2	1,0	0	2,2	238,2	67,2	265,4	2,0			
Обед																
***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,8	0	6,8	0,2	1,9	30,5	17,3	38,6	0,9	132	1994	
***КУРА (ФИЛЕ) ДУСУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	60/50	9,1	10,0	11,3	172,7	0	1,3	0,1	2,0	21,4	16,1	88,2	1,4	847	2002	
***РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222,3	0	0	0	0,3	9,6	24,4	74,3	0,5	304	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	
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
Итого за прием пищи:	710	19,9	25,5	93,8	684,3	0	8,1	0,3	5,8	82,2	72,8	250,0	4,0			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	88	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	50	6,0	13,1	38,7	297,9	0,1	0,1	0	0,2	98,4	14,9	97,1	0,5	24	2012	
Итого за прием пищи:	250	7,0	13,3	58,9	383,9	0,1	4,1	0	0,2	112,4	22,9	111,1	3,3			
Всего за день:		40,7	56,9	240,2	1637,6	0,3	13,2	0,3	8,2	432,8	162,9	626,5	9,3			

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	200/5	7,3	6,9	34,7	231,0	0,1	0,5	0	0,1	123,7	33,5	167,2	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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	C6.p.	C6.p.	
Итого за прием пищи:	450	9,8	7,8	65,1	370,1	0,1	0,5	0	0,1	142,5	43,3	194,1	2,6			
Обед																
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	7,1	70,7	0	9,8	0,2	1,8	39,0	16,9	34,3	0,9	120	1994	
***КУРА ФИЛЕ ДУСУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,0	5,0	9,0	112,8	0	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324 ТТХ	2006	
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006	
***НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С ВИТ. С	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	
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,8	9,1	41,5	0,5	3	2012	
Итого за прием пищи:	645	18,9	20,3	86,5	614,9	0,2	100,3	0,4	6,7	124,6	78,4	270,1	4,0			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	50	3,1	4,7	16,8	122,1	0	3,6	0	1,2	17,9	7,3	30,9	0,5	685,687	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:	350	5,2	5,3	52,3	277,9	0	10,6	0	1,2	37,3	43,7	63,8	3,8			
Всего за день:		33,9	33,4	203,9	1262,9	0,3	111,4	0,4	8,0	304,4	165,4	528,0	10,4			

4 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994	
***КАША МОЛЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,3	8,2	35,6	245,8	0,2	0,5	0	1,1	119,2	41,7	157,3	1,2	стр.149	1994	
***БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	30	2,3	4,1	18,0	116,3	0	0	0	0,9	5,4	3,6	19,1	0,2	424	2011	
Итого за прием пищи:	450	9,6	12,3	68,2	420,2	0,2	0,5	0	2,0	131,0	46,7	176,4	1,4			
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	2,4	4,8	15,6	114,1	0,1	7,7	0,2	2,0	28,5	24,5	63,6	1,2	60	1994	
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с гов. 30/150	150/30	11,8	11,4	20,6	232,1	0,1	10,7	0	2,9	25,3	37,6	148,0	2,5	394	1994	
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
Итого за прием пищи:	610	18,6	20,8	82,0	588,3	0,2	19,4	0,2	6,7	74,0	74,9	255,5	4,7			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерские изделия	60	4,5	13,0	34,4	271,2	0	0	0	0,2	63,7	9,6	69,8	0,4	67	2012	
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:	360	6,6	13,6	69,9	427,0	0	7	0	0,2	83,1	46,0	102,7	3,7			
Всего за день:		34,8	46,7	220,1	1435,5	0,4	26,9	0,2	8,9	288,1	167,6	534,6	9,8			

5 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,0	7,6	36,0	241,0	0,1	0,5	0	0,1	137,9	31,4	206,6	0,9	таблица 4	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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	450	9,5	8,5	66,4	380,1	0,1	0,5	0	0,1	156,7	41,2	233,5	1,9			
Обед																
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,1	13,5	98,5	0,1	5,4	0,2	1,9	25,8	20,7	46,9	0,8	129	1994	
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***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	463	1994	
***ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/50	17,8	14,3	4,2	224,5	0,3	10,2	7,7	3,4	25,5	5,2	23,8	0,8	748/1044	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	
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
Итого за прием пищи:	710	32,9	30,0	87,2	757,8	0,6	15,6	7,9	11,1	93,4	154,7	287,5	6,7			
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:		46,6	50,0	209,2	1480,4	0,7	20,1	8,0	12,1	306,5	211,2	593,0	11,9			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	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	
***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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	С5.р.	С5.р.	
Итого за прием пищи:	450	8,7	8,8	63,6	367,9	0,1	0,5	0	0,7	136,8	43,8	164,9	1,8			
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,4	15,1	117,1	0,1	3,7	0,2	3,3	34,8	26,4	63,1	1,7	138	1994	
***КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 30/150	30/150	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	
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
***КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА с вит. С	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:	615	23,6	22,3	101,3	697,9	0,1	5,0	0,4	8,4	79,3	82,5	285,6	4,7			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпеченое изделие	60	4,3	4,9	21,2	146,6	0	2,6	0,1	1,1	31,7	9,5	44,3	0,7	687,735	1994	
Итого за прием пищи:	260	5,3	5,1	41,4	232,6	0	6,6	0,1	1,1	45,7	17,5	58,3	3,5			
Всего за день:		37,6	36,2	206,3	1298,4	0,2	12,1	0,5	10,2	261,8	143,8	508,8	10,0			