

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			
Завтрак																
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130/20	25,0	17,2	34,5	400,2	0	0,3	0,1	0,5	250,7	36,2	293,9	1,0	297		1994
**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
ФРУКТЫ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0	0	0	0	8,6	5,9	29,3	0,5	Сб.р.		Сб.р.
Итого за прием пищи:	90	1,4	0,5	18,3	83,8	0	3,6	0	0	6,5	34	22,7	0,5	338		2011
	500	30,0	19,0	90,9	662,4	0	3,9	0,1	0,5	276,7	81,5	353,3	2,7			
Обед																
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ																
***ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	250	1,8	5,1	8,8	88,4	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120		1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	250	16,5	20,1	51,2	452,6	0,2	2,3	0,3	4,9	24,4	39,8	109,1	1,0	422		1994
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.		Сб.р.
Итого за прием пищи:	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234		2002
	720	19,7	25,5	93,5	684,8	0,2	15,5	0,5	7,3	91,3	74,1	184,5	3,4			
Полдник																
***СОК в упаковке																
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389		2011
ФРУКТЫ	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
Итого за прием пищи:	120	1,4	0,5	18,3	83,8	0	3,6	0	0	6,5	34	22,7	0,5	338		2011
Всего за день:	370	6,1	3,9	69,7	338,1	0	7,6	0	0,6	32,6	48,4	73,2	3,9			
		55,8	48,4	254,1	1685,3	0,2	27,0	0,6	8,4	400,6	204,0	611,0	10,0			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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 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
""ГУЛЯШ из филе кури	100	14,0	20,9	4,9	263,7	0,1	2,1	0	4,4	11,5	5,1	15,5	0,4	401	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	Сб.р.
""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:	500	25,0	27,7	84,6	690,0	0,4	3,1	0	8,8	60,0	145,1	260,8	6,8		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,7	7,0	23,0	188,7	0,3	5,7	0,2	4,6	48,6	39,6	95,6	2,4	138	1994
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ	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
""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
""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	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
Итого за прием пищи:	725	25,3	20,3	80,3	603,5	0,6	16,2	0,2	8,1	128,0	107,0	369,3	5,6		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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:		54,8	60,0	225,4	1658,8	1,0	24,9	0,2	16,9	219,1	272,2	683,0	15,9		

4 день

4 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															
""КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА с вит. С	250/5	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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:	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.
	505	12,0	11,5	94,7	530,3	0,3	0,7	0	0,8	171,9	56,8	228,4	1,9		
Обед															
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ															
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	250	2,6	5,6	16,8	127,8	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ. и морк	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	180	2,5	6,9	20,1	152,6	0,1	10,1	0,2	2,9	23,0	28,8	71,8	1,4	394	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,2	0	0,3	2,6	0	1	0	0	4,6	2,8	4,8	0,1		2008
""ЧАЙ С САХАРОМ	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:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
	700	8,7	13,9	64,1	416,2	0,3	17,8	0,4	5,2	81,8	77,6	187,6	4,6		
Полдник															
""СОК в упаковке															
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
ФРУКТЫ	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
Итого за прием пищи:	120	1,4	0,5	18,3	83,8	0	3,6	0	0	6,5	34	22,7	0,5	338	2011
Всего за день:	380	6,9	6,0	61,3	327,4	0	13,0	0	1,3	45,1	52,2	85,1	4,1		
		27,6	31,4	220,1	1273,9	0,6	31,5	0,4	7,3	298,8	186,6	501,1	10,6		

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																
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ																
""КОТЛЕТА АППЕТИТНАЯ 90г	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	90	5,7	8,7	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268		2011
""ЧАЙ С САХАРОМ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	Сб.р.		Сб.р.
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627		1994
	500	14,4	14,1	80,6	507,9	0,2	0,1	0	3,6	54,3	44,4	158,5	4,2			
Обед																
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ																
""ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	250	1,8	5,0	12,7	103,4	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110		1994
""РИС ОТВАРНОЙ	110	8,9	5,5	9,9	126,4	0	1,1	0	0,8	17,8	16,5	88,2	1,3	284		1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.		Сб.р.
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627		1994
	745	15,8	16,6	84,0	551,6	0	9,2	0,2	3,4	95,7	80,4	246,6	4,6			
Полдник																
""СОК в упаковке																
Кондитерское изделие	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389		2011
Итого за прием пищи:	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
Всего за день:	260	6,1	15,4	60,4	402,7	0	4,1	0	0,2	87,9	19,2	95,4	3,3			
		36,3	46,1	225,0	1462,2	0,2	13,4	0,2	7,2	237,9	144,0	500,5	12,1			

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	250/5	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	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.
""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:	500	10,0	10,8	71,6	423,4	0,2	0,7	0	0,8	159,8	48,0	192,2	1,2			
Обед																
""СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250/20	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
""ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	110	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
""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		1994
Итого за прием пищи:	765	20,2	19,0	71,0	537,7	0,3	19,2	0,3	3,7	111,5	85,7	269,4	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	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:		34,7	33,0	191,9	1206,3	0,5	25,0	0,3	5,4	297,2	148,4	508,7	10,0			

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	254,3	267,4	1325,1	8740,0	3,0	140,1	2,4	58,7	1870,7	1185,6	3497,6	73,7
Среднее значение за период	42,4	44,6	220,9	1456,7	0,5	23,4	0,4	9,8	311,8	197,6	582,9	12,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,6	27,5	60,9									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	501	735	297

Директор
" 20 " апреля 2023г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Столовых-догоготовочных на 2023гг.
Возрастная категория 7-11 лет
2 недели

1 день

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
" 20 " апреля 2023г.

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	200	13,4	14,2	47,0	370,3	0,1	0,1	0,2	1,7	228,7	18,8	164,3	1,6	204	2011
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0	0	0,2	1	24,8	5,4	86,4	1,2	209	2011
""ЧАЙ С САХАРОМ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
	505	22,4	20,3	78,2	586,1	0,2	0,1	0,4	2,7	278,2	48,9	318,1	5,1		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,6	4,2	25,6	158,8	0,1	8,3	0,2	1,4	34,0	33,0	80,4	1,2	101	2011
""ГУЛЯШ из филе кури	80	11,2	16,6	3,9	211,2	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,1	12,4	0,2	401	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
""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	1994
Итого за прием пищи:	715	20,9	26,9	90,9	691,8	0,2	10,0	0,2	5,2	71,8	76,7	204,4	3,4		
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
Итого за прием пищи:	260	5,5	5,5	43,0	243,6	0	9,4	0	1,3	38,6	18,2	62,4	3,6		
Всего за день:		48,8	52,7	212,1	1521,5	0,4	19,5	0,6	9,2	388,6	143,8	584,9	12,1		

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 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		
""КОТЛЕТА АППЕТИТНАЯ	90	5,7	8,7	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268		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		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.		2006
""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		Сб.р.
Итого за прием пищи:	505	15,1	16,3	71,6	495,0	0,2	0,3	0,1	6,9	58,8	139,1	251,4	6,2			1994
Обед																
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,3	16,8	123,3	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129		
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,8	16,6	27,4	335,3	0,3	14,1	0	3,9	36,7	53,6	222,7	3,6	394		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.		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		Сб.р.
Итого за прием пищи:	735	22,5	22,1	67,1	558,7	0,4	20,8	0,2	6,2	88,0	94,9	318,7	6,3			1994
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389		
Кондитерское изделие	60	4,5	13,0	34,4	271,2	0	0	0	0,2	63,7	9,6	69,8	0,4	67		2011
Итого за прием пищи:	260	5,5	13,2	54,6	357,2	0	4	0	0,2	77,7	17,6	83,8	3,2			2012
Всего за день:		43,1	51,6	193,3	1410,9	0,6	25,1	0,3	13,3	224,5	251,6	653,9	15,7			

3 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																
""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		
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ	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
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2			2006
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.		2008
""КОМПОТ 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		Сб.р.
Итого за прием пищи:	500	18,0	13,6	74,6	493,0	0,4	12,0	0	3,5	97,5	82,5	319,1	4,3			1994
Обед																
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,0	6,1	8,8	101,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120		
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	17,8	14,3	4,2	224,5	0,3	10,2	7,7	3,4	25,5	6,2	23,8	0,8	748/1044		1994
""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		2002
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.		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		Сб.р.
Итого за прием пищи:	730	27,7	25,6	81,7	677,0	0,4	23,4	7,9	7,0	106,7	48,2	141,3	4,1			2002
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389		
Выпечное изделие	50	7,4	5,1	18,0	151,4	0	2,8	237,2	0,9	10,9	8,7	89,9	1,7	1091		2011
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338		1983
Итого за прием пищи:	350	9,5	5,7	53,5	307,2	0	9,8	237,2	0,9	30,3	45,1	122,8	5,0			2011
Всего за день:		55,2	44,9	209,8	1477,2	0,8	45,2	245,1	11,4	234,5	175,8	583,2	13,4			

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																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.		1994
КОМПОТ с вит. С	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	585		Сб.р.
Итого за прием пищи:	505	11,7	11,6	94,4	528,8	0,3	2,3	0	1,1	170,4	53,6	209,2	2,2			1994
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/5	8,4	6,7	23,0	185,0	0,3	5,6	0,2	4,6	48,6	39,6	95,6	2,4	138		1994
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323		2008
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	110	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
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		1994
Итого за прием пищи:	750	22,6	21,5	94,9	663,8	0,33	6,9	0,33	6,9	99,9	97,0	299,2	5,9			
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	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:		42,6	49,2	255,9	1636,5	0,73	13,4	0,33	8,2	402,4	176,5	639,2	11,6			

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															
""КАПУСТА ТУШЕНАЯ															
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ	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
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	8,9	12,4	13,8	202,4	0	0,6	0	2,9	18,4	11,9	48,9	1,1	268	2011
""ЧАЙ С САХАРОМ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
	500	15,6	18,1	61,6	474,9	0,2	32,4	0,1	5,2	128,0	67,7	181,1	5,3		
Обед															
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ															
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	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
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
БЕФСТРОГАВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	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	80	11,3	16,6	3,2	214,8	0,1	0,8	0	2,7	16,5	2,7	11,1	0	245	2011
""НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с вит. С	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:	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
	715	23,7	29,2	91,8	743,7	0,3	88,9	0,4	7,0	108,2	53,7	148,1	3,9		
Полдник															
""СОК в упаковке															
Выпечное изделие	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
ФРУКТЫ	50	7,8	5,1	18,2	156,0	0,1	3,7	1353	0,5	11,2	8,7	98,4	1,8	1091	1983
Итого за прием пищи:	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011
Всего за день:	350	9,9	5,7	53,7	311,8	0,1	10,7	1353	0,5	30,6	45,1	131,3	5,1		
		49,2	53,0	207,1	1530,4	0,6	132,0	1353,5	12,7	266,8	166,5	460,5	14,3		

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			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,7	8,9	41,5	277,0	0,2	0,7	0	0,8	147,5	42,7	172,4	0,9	149		
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.		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	Сб.р.		1994
Итого за прием пищи:	505	15,3	14,1	91,6	554,9	0,3	1,2	0	0,8	268,5	76,7	300,5	2,3			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,5	1,4	60		
""ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	180	10,6	13,6	38,6	319,5	0	1,6	0,2	3,6	18,2	30,0	82,0	0,9	422		1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,7	21,8	108,9	0,1	0	0	0	16	25,9	82,5	2,1	Сб.р.		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	Сб.р.		1994
Итого за прием пищи:	700	17,4	20,3	94,7	631,7	0,2	11,2	0,4	6,0	82,8	92,4	251,4	5,1			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389		
Кондитерское изделие	60	4,5	13,0	34,4	271,2	0	0	0	0,2	63,7	9,6	69,8	0,4	67		2011
Итого за прием пищи:	260	5,5	13,2	54,6	357,2	0	4	0	0,2	77,7	17,6	83,8	3,2			2012
Всего за день:		38,2	47,6	240,9	1543,8	0,5	16,4	0,4	7,0	429,0	186,7	635,7	10,6			

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	277,1	299,0	1319,1	9120,3	3,6	251,6	1600,2	61,8	1945,8	1100,9	3557,4	77,7
Среднее значение за период	46,2	49,8	219,9	1520,1	0,61	41,9	266,71	10,3	324,3	183,5	592,9	13,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,2	29,5	58,3									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	503	724	290

СОГЛАСОВАНО:
Директор

" 20 " апреля 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

" 20 " апреля 2023г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Столовых-догоготовочных на 2023г.
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 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	200	13,9	14,6	48,4	382,1	0,1	0,1	0,2	1,8	244,3	20,1	172,4	1,6	444	1983	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,9	69,3	0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	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	1994	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0	0	0,2	1	24,8	5,4	86,4	1,2	209	2011	
Итого за прием пищи:	500	22,6	20,6	77,7	588,0	0,2	0,1	0,4	2,8	292,4	47,9	318,7	4,9			
Обед																
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	3,4	6,3	16,8	136,6	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994	
""ПЛОВ	180	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	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	210/15	0,2	0	15,8	63,7	0	0	0	0	13,9	6,2	8,2	0,8	627	1994	
Итого за прием пищи:	700	19,2	19,1	87,0	596,5	0,2	8,0	0,4	5,8	80,1	90,4	284,6	5,6			
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:		49,2	46,9	218,2	1491,9	0,4	15,1	0,9	10,1	409,7	181,3	696,4	14,6			

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															
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130/20	25,0	17,2	34,5	400,0	0	0,3	0,1	0,5	253,6	36,4	294,3	1,0	297	1994
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0	0	0	0	8,6	5,9	29,3	0,5	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	1994
ЯБЛОКО	90	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2		2008
Итого за прием пищи:	500	29,0	18,9	81,4	620,7	0	9,3	0,1	1,1	289,7	55,4	340,9	4,2		
Обед															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250/5	4,0	6,3	20,2	153,3	0,1	6,6	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	1994
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	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
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,3	0	1,3	0	0	5,8	3,5	6	0,2		2008
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
***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:	700	18,6	18,3	82,1	569,8	0,3	19,0	0,4	5,6	90,8	88,7	275,0	6,0		
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:		52,6	51,7	231,9	1611,9	0,3	34,2	0,5	6,7	415,0	166,7	676,7	13,9		

3 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	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	9,1	7,7	43,3	279,7	0,2	0,6	0	0,1	154,6	41,8	208,7	2,1	548		
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.		2002
""НАПИТОК 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		Сб.р.
Итого за прием пищи:	505	13,0	9,3	94,6	514,9	0,3	1,6	0	0,3	176,7	52,0	243,6	3,1			2002
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
""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	90	5,7	8,7	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	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.
""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	15,7	19,8	83,4	575,1	0,1	8,2	0,2	5,9	96,4	56,9	167,8	4,5			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389		
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		2011
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338		1994
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			2011
Всего за день:		34,3	33,8	231,2	1367,8	0,4	19,0	0,3	7,2	319,0	153,2	481,3	11,5			

4 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																
""ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	250	16,5	20,1	51,2	452,6	0,2	2,3	0,3	4,9	24,4	39,8	109,1	1,0	422		1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,9	69,3	0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	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		1994
Итого за прием пищи:	500	19,0	20,5	80,1	582,4	0,3	2,3	0,3	4,9	47,7	62,2	169,0	3,1			
Обед																
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,0	6,1	8,8	101,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120		1994
""ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН	80	18,5	15,9	0,2	218,6	0,1	0,9	0,1	0,3	18,4	18,1	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
""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 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
Итого за прием пищи:	715	27,7	27,9	64,7	635,1	0,3	124,9	0,6	5,6	178,3	87,0	297,4	5,7			
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:		50,9	59,9	200,4	1560,0	0,6	131,2	1,0	11,4	284,4	164,5	538,4	12,1			

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	250/5	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 ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.	
""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	
Итого за прием пищи:	505	13,8	13,1	83,3	506,7	0,2	1,0	0	0,7	239,0	68,0	266,1	2,2			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250/20	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,5	1,4	60	1994	
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	8,9	12,4	13,8	202,4	0	0,6	0	2,9	18,4	11,9	48,9	1,1	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	
""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.	
""КОМПОТ 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:	730	16,4	24,8	87,6	642,2	0,2	25,0	0,5	8,0	115,1	92,0	252,6	5,3			
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	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:		37,5	45,9	211,5	1411,2	0,4	30,0	0,5	11,0	401,0	175,9	592,3	10,6			

6 день

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			
Завтрак																
***ГУЛЯШ из филе кури																
***РИС ОТВАРНОЙ	100	14,0	21,0	4,9	264,2	0,1	2,1	0	4,4	11,6	5,1	15,6	0,4	401		1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	35	2,3	0,4	13,9	69,3	0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	Сб.р.		Сб.р.
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627		1994
	500	20,1	27,3	72,3	615,7	0,2	2,1	0	4,7	44,5	51,8	149,7	3,0			
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ																
***РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	250	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,5	1,4	60		1994
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	21,6	8,9	9,3	202,6	0,1	3,3	0,8	1,7	61,3	54,2	281,7	1,5	309		1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.		Сб.р.
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627		1994
	735	29,3	20,6	72,9	593,2	0,4	23,2	1,0	4,3	157,2	129,6	484,5	5,6			
Полдник																
***СОК в упаковке																
Выпечное пирожное	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389		2011
Итого за прием пищи:	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
Всего за день:	250	7,0	13,3	58,9	383,9	0,1	4,1	0	0,2	112,4	22,9	111,1	3,3			
		56,4	61,2	204,1	1592,8	0,7	29,4	1,0	9,2	314,1	204,3	745,3	11,9			

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	280,9	299,4	1297,3	9035,6	2,8	258,9	4,2	55,6	2143,2	1045,9	3730,4	74,6
Среднее значение за период	46,8	49,9	216,2	1505,9	0,5	43,2	0,7	9,3	357,2	174,3	621,7	12,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	29,8	57,8									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	502	718	288

Директор

" 20 " апреля 2023г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Столовых-догоготовочных на 2023г.
Возрастная категория 7-11 лет
4 неделя

1 день

УТВЕРЖДАЮ:
Директор" 20 " апреля 2023г.

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																
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,9	14,6	48,4	382,1	0,1	0,1	0,2	1,8	244,3	20,1	172,4	1,6	444	1983	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,9	69,3	0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	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	1994	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0	0	0,2	1	24,8	5,4	86,4	1,2	209	2011	
Итого за прием пищи:	500	22,6	20,6	77,7	588,0	0,2	0,1	0,4	2,8	292,4	47,9	318,7	4,9			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,8	5,3	20,2	140,0	0,1	6,6	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	1994	
""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	
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	5,7	8,7	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011	
""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	
""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	1994	
Итого за прием пищи:	755	17,9	21,6	91,8	635,0	0,3	6,9	0,3	9,4	94,8	164,0	310,4	7,4			
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:		48,9	48,9	252,4	1647,0	0,6	11,1	0,7	13,7	425,5	232,3	716,8	16,5			

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	250/5	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	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
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0	0	0	0	8,6	5,9	29,3	0,5	Сб.р.		Сб.р.
Итого за прием пищи:	500	14,9	14,9	89,1	551,5	0,2	1,2	0	0,8	267,8	76,1	297,6	2,3			
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	48,2	1,1	132		1994
""ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	110	16,8	18,4	20,9	316,6	0	2,4	0,2	3,6	39,4	30,0	161,6	2,7	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
""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		1994
Итого за прием пищи:	750	24,9	30,6	93,2	749,2	0,1	10,9	0,4	6,3	105,8	91,4	321,5	5,8			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389		2011
Кондитерское изделие	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:		46,8	58,8	241,2	1684,6	0,4	16,2	0,4	7,3	486,0	190,4	730,2	11,4			

3 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																
*** БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	14,0	20,4	3,4	259,3	0,1	1,0	0	3,4	17,6	3,0	11,8	0	245		2011
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323		2008
***ЧАЙ С САХАРОМ	35	2,3	0,4	13,9	69,3	0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	Сб.р		2008
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627		Сб.р
	500	20,1	25,4	70,0	595,1	0,23	1,0	0,03	3,7	51,9	51,4	149,7	2,7			1994
Обед																
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ																
***КОТЛЕТА РЫБНАЯ	250/5	3,0	6,1	8,8	101,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120		1994
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	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
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	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 с вит. С	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.		Сб.р.
Итого за прием пищи:	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
	705	17,5	17,4	83,8	573,9	0,3	102,7	0,4	5,5	138,1	92,4	297,3	5,3			
Полдник																
***СОК в упаковке																
Выпечное изделие	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389		2011
ФРУКТЫ	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
Итого за прием пищи:	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338		2011
Всего за день:	350	5,2	5,3	52,3	277,9	0	10,6	0	1,2	37,3	43,7	63,8	3,8			
		42,8	48,1	206,1	1446,9	0,53	114,3	0,43	10,4	227,3	187,5	510,8	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	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130/20	25,2	17,5	36,0	409,5	0	0,3	0,1	0,5	258,7	37,1	299,7	1,0	297		1994
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.		Сб.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627		1994
ЯБЛОКО	90	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2			2008
Итого за прием пищи:	505	29,4	19,4	85,1	640,9	0,1	9,3	0,1	1,1	289,0	52,2	342,1	3,5			
Обед																
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	3,4	6,3	16,8	136,6	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129		1994
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200/50	18,8	16,6	27,4	335,3	0,3	14,1	0	3,9	36,7	53,6	222,7	3,6	394		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.
***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:	725	23,6	23,2	77,7	615,7	0,4	21,8	0,2	6,4	87,5	92,7	313,7	6,1			
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:		59,6	56,2	232,7	1683,6	0,5	38,1	0,3	7,7	459,6	190,9	758,5	13,3			

5 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																
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325		
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	8,9	12,4	13,8	202,4	0	0,6	0	2,9	18,4	11,9	48,9	1,1	268		2008
""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		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.		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	Сб.р.		Сб.р.
Итого за прием пищи:	505	14,4	20,2	71,3	526,0	0,02	0,8	0,15	3,5	47,2	48,1	151,9	3,2	627		1994
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,4	1,4	60		1994
""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
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	32,7	26,2	7,9	411,7	0,6	18,7	14,1	6,3	47,1	11,3	43,4	1,5	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	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		1994
Итого за прием пищи:	745	42,7	37,3	85,3	861,6	0,8	28,3	14,3	9,9	115,8	64,9	202,3	5,3			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389		
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		2011
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			2012
Всего за день:		61,3	69,0	212,2	1730,1	0,82	33,1	14,55	14,3	221,4	128,3	426,2	11,8			

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	250/5	11,5	16,5	55,7	418,3	0,3	0,8	0,1	1,9	186,9	65,3	246,4	1,9	стр.149	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	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	1994
Итого за прием пищи:	520	15,5	18,0	96,4	609,8	0,4	0,8	0,1	1,9	209,5	77,7	286,3	3,1		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/5	8,4	6,8	23,0	185,7	0,3	5,6	0,2	4,6	48,6	39,6	95,6	2,4	138	1994
""ПЛОВ	150/30	10,9	10,2	32,1	263,7	0	1,1	0,2	2,9	18,8	33,0	131,6	1,6	422	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,7	21,8	108,9	0,1	0	0	0	16	25,9	82,5	2,1	Сб.р.	Сб.р.
""КОМПОТ с вит. С	210	0,5	0,1	28,7	118,3	0	0	0	0	15,4	7,9	24,4	0,5	588	1994
Итого за прием пищи:	700	23,4	17,8	105,6	676,6	0,4	6,7	0,4	7,5	98,8	106,4	334,1	6,6		
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	4,3	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:		44,2	40,9	243,4	1519,0	0,8	14,1	0,6	10,5	354,0	201,6	678,7	13,2		

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	303,6	321,9	1388,0	9711,2	3,7	226,9	17,0	63,9	2173,8	1131,0	3821,2	78,0
Среднее значение за период	50,6	53,7	231,3	1618,5	0,61	37,8	2,83	10,7	362,3	188,5	636,9	13,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,5	29,8	57,7									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	505	730	297