СОГЛАСОВАНО:
Директор
_____ С. Е. Викторова
"06" марта 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
_____ Иванченко С.А
"6" марта 2023г.

Примерное цикличное меню
для образовательных учреждений
Столовых-доготовочных на 2023гг.
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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0	0	0,2	1	24,8	5,4	86,4	1,2	209	2011
""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	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:	**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
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
""ГУЛЯШ из филе куры	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:	**720**	**22,1**	**27,9**	**90,9**	**705,1**	**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:		**50,0**	**53,7**	**212,1**	**1534,8**	**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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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
""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	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	10,9	5,4	7,4	0,7	627	1994
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**		
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	1994
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
""ЖАРКОЕ С ФИЛЕ КУРЫ	180/30	11,3	14,6	24,7	275,4	0,2	13,1	0	3,2	26,8	34,1	86,6	1,6	394	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.
""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:	**710**	**16,9**	**21,3**	**68,4**	**531,9**	**0,4**	**19,8**	**0,2**	**5,5**	**81,0**	**80,1**	**197,6**	**4,7**		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
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	2012
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**		
Всего за день:		**37,5**	**50,8**	**194,6**	**1384,1**	**0,6**	**24,1**	**0,3**	**12,6**	**217,5**	**236,8**	**532,8**	**14,1**		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, 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	2006
""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
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2		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	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.	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:	**500**	**14,2**	**12,3**	**72,0**	**456,9**	**0,3**	**12,2**	**0,1**	**2,8**	**95,9**	**75,3**	**271,2**	**4,0**		
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	1994
""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	2002
""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
""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:	**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**		
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	7,4	5,1	18,0	151,4	0	2,8	237,2	0,9	10,9	8,7	89,9	1,7	1091	1983
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**	**9,5**	**5,7**	**53,5**	**307,2**	**0**	**9,8**	**237,2**	**0,9**	**30,3**	**45,1**	**122,8**	**5,0**		
Всего за день:		**51,4**	**43,6**	**207,2**	**1441,1**	**0,7**	**45,4**	**245,2**	**10,7**	**232,9**	**168,6**	**535,3**	**13,1**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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	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.
""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	1994
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**		
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	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
""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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАПУСТА ТУШЁНАЯ	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
""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
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	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.
""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**	**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	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
""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	469	1994
БЕФСТРОГАВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	40/40	11,3	16,6	3,2	214,8	0,1	0,8	0	2,7	16,5	2,7	11,1	0	245	2011
""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**	**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	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	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
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**	**9,9**	**5,7**	**53,7**	**311,8**	**0,1**	**10,7**	**1353**	**0,5**	**30,6**	**45,1**	**131,3**	**5,1**		
Всего за день:		**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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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	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**	**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	1994
""ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	30/150	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.	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:	**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	2011
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	2012
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**		
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	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	268,9	297,9	1317,8	9070,7	3,5	250,8	1600,3	60,4	1937,2	1078,9	3388,4	75,8
Среднее значение за период	44,8	49,7	219,6	1511,8	0,59	41,8	266,72	10,1	322,9	179,8	564,7	12,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,9	29,6	58,5									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	503	721	290