

СОГЛАСОВАНО:

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

" " 2022г.

" 15 " сентября 2022г.

Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений  
школьных Столовых-догоготовочных на 2022.-2023гг.

Возрастная категория 7-11 лет  
2 неделя

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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			
<b>Завтрак</b>																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	10,0	10,6	35,2	277,6	0,1	0	0,1	1,3	171,2	14,1	123,2	1,2	204	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6	1,2	35,7	178,2	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>16,2</b>	<b>11,8</b>	<b>85,9</b>	<b>516,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>193,0</b>	<b>34,1</b>	<b>175,6</b>	<b>3,1</b>			
<b>Обед</b>																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200/5	3,6	3,3	20,5	126,5	0,1	6,6	0,2	1,0	27,2	26,4	64,2	1,1	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 курицы	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	45	3	0,6	17,9	89,1	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>22,8</b>	<b>27,4</b>	<b>95,8</b>	<b>722,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>0,2</b>	<b>4,8</b>	<b>67,9</b>	<b>74,8</b>	<b>203,2</b>	<b>3,7</b>			
<b>Полдник</b>																
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>5,5</b>	<b>5,5</b>	<b>43,0</b>	<b>243,6</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>38,6</b>	<b>18,2</b>	<b>62,4</b>	<b>3,6</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>39,5</b>	<b>43,7</b>	<b>194,9</b>	<b>1333,7</b>	<b>0,5</b>	<b>17,7</b>	<b>0,3</b>	<b>7,4</b>	<b>299,5</b>	<b>127,1</b>	<b>441,2</b>	<b>10,4</b>			

## 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		
<b>Завтрак</b>															
""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 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
""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.
""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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>20,5</b>	<b>18,2</b>	<b>72,3</b>	<b>534,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>6,5</b>	<b>62,1</b>	<b>146,6</b>	<b>293,1</b>	<b>7,0</b>		
<b>Обед</b>															
""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
""ЖАРКОЕ С ФИЛЕ КУРЫ	150/30	9,4	12,1	20,5	229,3	0,1	10,9	0	2,7	22,3	28,3	72,1	1,4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>14,6</b>	<b>17,6</b>	<b>60,9</b>	<b>461,0</b>	<b>0,3</b>	<b>16,3</b>	<b>0,2</b>	<b>4,6</b>	<b>69,9</b>	<b>69,0</b>	<b>171,4</b>	<b>4,1</b>		
<b>Полдник</b>															
""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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>5,5</b>	<b>13,2</b>	<b>54,6</b>	<b>357,2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>77,7</b>	<b>17,6</b>	<b>83,8</b>	<b>3,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,6</b>	<b>49,0</b>	<b>187,8</b>	<b>1352,7</b>	<b>0,6</b>	<b>20,9</b>	<b>0,3</b>	<b>11,3</b>	<b>209,7</b>	<b>233,2</b>	<b>548,3</b>	<b>14,3</b>		

**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	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""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	
""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 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>13,7</b>	<b>11,0</b>	<b>69,7</b>	<b>432,5</b>	<b>0,3</b>	<b>10,5</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>82,1</b>	<b>69,2</b>	<b>259,4</b>	<b>3,8</b>			
<b>Обед</b>																
""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	
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/50	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	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	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>28,1</b>	<b>24,7</b>	<b>84,0</b>	<b>679,1</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>7,9</b>	<b>6,6</b>	<b>100,1</b>	<b>48,6</b>	<b>147,6</b>	<b>4,3</b>			
<b>Полдник</b>																
""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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,5</b>	<b>5,7</b>	<b>53,5</b>	<b>307,2</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>237,2</b>	<b>0,9</b>	<b>30,3</b>	<b>45,1</b>	<b>122,8</b>	<b>5,0</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>51,3</b>	<b>41,4</b>	<b>207,2</b>	<b>1418,8</b>	<b>0,8</b>	<b>41,3</b>	<b>245,1</b>	<b>10,0</b>	<b>212,5</b>	<b>162,9</b>	<b>529,8</b>	<b>13,1</b>			

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			
<b>Завтрак</b>																
""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 СВЕЖИХ ЯБЛОК 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	
""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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>9,0</b>	<b>9,3</b>	<b>78,4</b>	<b>432,9</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>137,4</b>	<b>42,3</b>	<b>163,1</b>	<b>1,8</b>			
<b>Обед</b>																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	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	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	
""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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>22,6</b>	<b>22,3</b>	<b>78,2</b>	<b>603,0</b>	<b>0,6</b>	<b>16,1</b>	<b>0,3</b>	<b>5,9</b>	<b>123,6</b>	<b>97,2</b>	<b>302,9</b>	<b>6,6</b>			
<b>Полдник</b>																
""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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>8,3</b>	<b>16,1</b>	<b>66,6</b>	<b>443,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>132,1</b>	<b>25,9</b>	<b>130,8</b>	<b>3,5</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>39,9</b>	<b>47,7</b>	<b>223,2</b>	<b>1479,8</b>	<b>0,8</b>	<b>22,4</b>	<b>0,3</b>	<b>7,2</b>	<b>393,1</b>	<b>165,4</b>	<b>596,8</b>	<b>11,9</b>			

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	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""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	
""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	
""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.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>16,1</b>	<b>16,0</b>	<b>51,2</b>	<b>413,8</b>	<b>0,2</b>	<b>32,2</b>	<b>0,1</b>	<b>4,3</b>	<b>119,4</b>	<b>61,1</b>	<b>177,9</b>	<b>4,8</b>			
<b>Обед</b>																
""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	
""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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>22,1</b>	<b>27,2</b>	<b>89,3</b>	<b>709,5</b>	<b>0,3</b>	<b>87,2</b>	<b>0,4</b>	<b>6,5</b>	<b>98,5</b>	<b>48,8</b>	<b>138,7</b>	<b>3,8</b>			
<b>Полдник</b>																
""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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,9</b>	<b>5,7</b>	<b>53,7</b>	<b>311,8</b>	<b>0,1</b>	<b>10,7</b>	<b>1353</b>	<b>0,5</b>	<b>30,6</b>	<b>45,1</b>	<b>131,3</b>	<b>5,1</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>48,1</b>	<b>48,9</b>	<b>194,2</b>	<b>1435,1</b>	<b>0,6</b>	<b>130,1</b>	<b>1353,5</b>	<b>11,3</b>	<b>248,5</b>	<b>155,0</b>	<b>447,9</b>	<b>13,7</b>			

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	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,2	10,3	33,2	250,3	0,1	0,5	0,1	0,8	118,4	34,0	138,3	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	6,6	29,9	194,1	0,1	0	0	1,5	8,7	5,8	31,9	0,3	424	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>13,8</b>	<b>20,6</b>	<b>87,5</b>	<b>591,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>238,6</b>	<b>67,3</b>	<b>265,8</b>	<b>2,0</b>			
<b>Обед</b>																
""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	
""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	
""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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>17,6</b>	<b>17,5</b>	<b>81,1</b>	<b>551,0</b>	<b>0,2</b>	<b>9,0</b>	<b>0,4</b>	<b>5,5</b>	<b>72,5</b>	<b>83,9</b>	<b>273,8</b>	<b>5,1</b>			
<b>Полдник</b>																
""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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>5,5</b>	<b>13,2</b>	<b>54,6</b>	<b>357,2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>77,7</b>	<b>17,6</b>	<b>83,8</b>	<b>3,2</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>36,9</b>	<b>51,3</b>	<b>223,2</b>	<b>1499,5</b>	<b>0,4</b>	<b>14,0</b>	<b>0,5</b>	<b>8,0</b>	<b>388,8</b>	<b>168,8</b>	<b>623,4</b>	<b>10,3</b>			

## 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	256,3	282,0	1230,5	8519,6	3,7	246,4	1600,0	55,2	1752,1	1012,4	3187,4	73,7
Среднее значение за период	36,6	40,3	175,8	1217,1	0,5	35,2	228,6	7,9	250,3	144,6	455,3	10,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,0	29,8	58,2									

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	448	668	290