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

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

Примерное цикличное меню
для образовательных учреждений
Столовых-доготовочных на 2023гг.
Возрастная категория 7-11 лет
3 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	Са, мг	Mg, мг	Р, 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 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
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	150/30	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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, 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	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
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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				№ 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	9,1	7,7	43,3	279,7	0,2	0,6	0	0,1	154,6	41,8	208,7	2,1	548	2002
""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.
""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	2002
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**		
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	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:		**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				№ 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															
""ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	200/50	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 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
""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 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	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

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															
""ГУЛЯШ из филе куры	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
""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	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**	**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	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
""РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	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
""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:	**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	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:		**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	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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