



СОГЛАСОВАНО
Директор

Н. Е. Викторова

2024г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор

2024г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024г.-2025г.
Столовая дготовочная Возрастная категория 7-11
1 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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	8,9	8,3	42,9	283,5	0,1	0,6	0	0,1	148,3	41,1	204,3	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.
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	12,9	9,8	83,6	475,0	0,2	0,6	0	0,1	170,9	53,5	244,2	3,3		
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
КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,8	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994
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	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
Итого за прием пищи:	750	19,3	21,3	98,6	664,4	0,4	9,7	0,2	9,0	90,2	175,6	356,4	7,9		
Полдник															
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	665,687	1994
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Итого за прием пищи:	260	4,6	5,6	40,4	230,1	0	8,3	0	1,4	34,9	16,8	51,1	3,3		
Всего за день:		36,8	36,7	222,6	1369,5	0,6	18,6	0,2	10,5	296,0	245,9	651,7	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	250/5	7,6	8,9	41,4	277,0	0,2	0,7	0	0,8	147,4	42,7	172,2	0,9	262	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
**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:	515	11,2	10,2	79,5	455,4	0,2	0,7	0	0,8	166,9	54,0	208,9	2,1		
Обед															
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	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
***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	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	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:	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	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	7,3	6,5	62,5	337,0	0,1	0,1	0	1,4	24,0	12,3	73,2	1,3	685, 687, 735.	1994
Итого за прием пищи:	300	8,3	6,7	82,7	423,0	0,1	4,1	0	1,4	38,0	20,3	87,2	4,1		
Всего за день:		39,2	42,4	255,7	1563,2	0,5	20,3	0,5	9,5	296,2	148,4	480,6	9,6		

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 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	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 с соусом	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	80	5,5	19,1	64,0	447,2	0,1	2,6	0	0,1	27,7	19,4	62,6	1,2		
Итого за прием пищи:	280	6,5	19,3	84,2	533,2	0,1	6,6	0	0,1	41,7	27,4	76,6	4,0		
Всего за день:		56,8	67,3	249,1	1826,7	1,1	25,9	0,2	17,0	229,7	279,5	706,7	16,4		

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	1994
""КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	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.
Итого за прием пищи:	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	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	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
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,2	0	0,3	2,6	0	1	0	0	4,6	2,8	4,8	0,1		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.
""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:	705	8,1	13,0	68,0	422,7	0,3	17,8	0,4	5,2	84,7	82,3	202,6	5,0		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	7,8	8,8	38,2	262,6	0,1	9	0	1,9	41,0	16,7	81,3	1,3	685,687	1994
Итого за прием пищи:	300	8,8	9,0	58,4	348,6	0,1	13	0	1,9	55,0	24,7	95,3	4,1		
Всего за день:		28,9	33,5	221,1	1301,6	0,7	31,5	0,4	7,9	311,6	163,8	526,3	11,0		

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															
""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 с соусом	90	4,0	7,0	10,2	121,6	0	0,3	0,1	1,9	16,1	8,4	32,4	0,6	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	12,7	12,4	78,2	478,2	0,2	0,3	0,1	3,1	56,6	43,2	149,4	4,0		
Обед															
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	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
""ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	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
""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:	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	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:		34,6	44,4	222,6	1432,5	0,2	13,6	0,3	6,7	240,2	142,8	491,4	11,9		

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			
Завтрак																
""ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/20	19,4	13,4	27,7	314,8	0	0,3	0,1	0,5	198,8	28,7	230,2	0,8	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	
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:	505	24,6	15,4	86,3	587,7	0,1	3,9	0,1	0,5	221,2	70,6	285,4	1,8			
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	
Булочка	100	5,8	5,1	48,5	264,8	0,1	1,8	0	1,4	19,8	11,1	55,1	1,5	687,735	1994	
Итого за прием пищи:	300	6,8	5,3	68,7	350,8	0,1	5,8	0	1,4	33,8	19,1	69,1	4,3			
Всего за день:		51,6	39,7	226,0	1476,2	0,5	28,9	0,4	5,6	366,5	175,4	623,9	11,3			

СОГЛАСОВАНО:
Директор



Е. Викторова

2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор



2024г.

Примерное цикличное меню
для образовательных учреждений на 2024г.-2025г.
Столовая договорочная Возрастная категория 7-11
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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧАЯ ЖИДКАЯ	250	8,5	10,6	34,9	269,1	0,3	0,7	0	1,4	161,6	62,3	214,7	1,5	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	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.
Итого за прием пищи:	515	12,5	12,0	75,6	460,6	0,4	0,7	0	1,4	184,2	74,7	254,6	2,7		
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	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:	725	21,6	27,1	94,9	711,6	0,3	10,0	0,2	5,2	74,7	81,4	219,4	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	100	7,8	8,8	38,2	262,6	0,1	9	0	1,9	41,0	16,7	61,3	1,3	685,687	1994
Итого за прием пищи:	300	8,8	9,0	58,4	348,6	0,1	13	0	1,9	55,0	24,7	95,3	4,1		
Всего за день:		42,9	48,1	228,9	1620,8	0,8	23,7	0,2	8,5	313,9	180,8	569,3	10,6		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША ПШЕ́ННАЯ ЖИДКАЯ	250/5	9,2	9,3	44,7	299,9	0,3	0,6	0	1,4	149,1	52,6	197,4	1,5	стр.149	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
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	1,5	26,9	137	0,1	0	0	0	9,9	6,8	34	0,5	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	520	13,3	10,8	86,6	497,4	0,4	0,6	0	1,4	169,9	64,8	238,8	2,7		
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
***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	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:	745	23,2	22,3	71,1	578,5	0,5	20,8	0,2	6,2	90,9	99,6	333,7	6,7		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	100	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:	300	5,5	13,2	54,6	357,2	0	4	0	0,2	77,7	17,6	83,8	3,2		
Всего за день:		42,0	46,3	212,3	1433,1	0,9	25,4	0,2	7,8	338,5	182,0	656,3	12,6		

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 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 с соусом	90	5,8	8,4	12,3	147,6	0	0,1	0	2,4	14,3	12,7	45,0	0,9	268	2011
""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.
""КОМПОТ	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:	500	17,2	15,2	95,1	588,0	0,3	0,1	0	6,6	65,6	156,9	312,3	7,3		
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	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	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:	740	28,4	25,8	85,7	696,8	0,5	23,4	7,9	7,0	109,6	52,9	156,3	4,5		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	100	14,2	9,9	35,9	298,5	0,2	5,4	2,4	1,8	22,0	17,3	175,6	3,3	1091	1983
Итого за прием пищи:	300	15,2	10,1	56,1	384,5	0,2	9,4	2,4	1,8	36,0	25,3	189,6	6,1		
Всего за день:		60,8	51,1	236,9	1669,3	1,0	32,9	10,3	15,4	211,2	235,1	658,2	17,9		

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															
""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	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	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	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:	760	23,3	21,7	98,9	683,6	0,43	6,9	0,33	6,9	102,8	101,7	314,2	6,3		
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:		43,3	49,4	259,9	1656,3	0,83	13,4	0,33	8,2	405,3	181,2	654,2	12,0		

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	Са, 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
""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	100	14,2	21,0	4,1	268,5	0,1	1,0	0	3,4	20,8	3,5	14,0	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	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:	730	25,4	32,6	92,7	784,1	0,3	89,1	0,4	7,7	112,5	54,5	151,0	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	100	15,6	10,0	36,5	311,7	0,2	7,5	2,7	1,2	22,9	17,3	196,8	3,7	1091	1983
Итого за прием пищи:	300	16,6	10,2	56,7	397,7	0,2	11,5	2,7	1,2	36,9	25,3	210,8	6,5		
Всего за день:		57,6	60,9	211,0	1656,7	0,7	133,0	3,2	14,1	277,4	147,5	542,9	15,7		

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															
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,5	146,3	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	90	12,0	8,7	13,4	179,8	0,1	0,4	0	3,5	33,7	40,5	173,9	1,4	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		2008
""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:	535	19,4	15,5	76,1	521,5	0,4	12,2	0	3,7	104,7	86,6	306,9	4,0		
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
""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.	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:		42,3	49,0	225,4	1510,4	0,6	27,4	0,4	9,9	265,2	196,6	642,1	12,3		

СОГЛАСОВАНО:

Директор



М. Е. Викторова

2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

2024г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024г.-2025г.
Столовая доготовочная Возрастная категория 7-11
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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	8,9	8,3	42,9	283,5	0,1	0,6	0	0,1	148,3	41,1	204,3	2,1	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	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.
Итого за прием пищи:	520	12,9	9,8	83,6	475,0	0,2	0,6	0	0,1	170,9	53,5	244,2	3,3		
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	100	10,6	13,0	36,0	303,1	0,1	0	0,1	2,8	35,2	12,9	120,8	1,4	685,687	1994
Итого за прием пищи:	300	11,6	13,2	56,2	389,1	0,1	4	0,1	2,8	49,2	20,9	134,8	4,2		
Всего за день:		43,7	42,1	226,8	1460,6	0,5	12,6	0,5	8,7	300,2	164,8	663,6	13,1		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	11,3	11,4	43,5	322,8	0,1	0	0,1	1,5	179,5	16,6	133,6	1,5	442	1983
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8	25,7	128,7	0,1	0	0	0	18,9	30,6	97,5	2,5	Сб.р.	Сб.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	235	0,2	0	17,6	71,0	0	0	0	0	15,4	6,9	8,9	0,9	627	1994
Итого за прием пищи:	500	15,8	12,2	86,8	522,5	0,2	0	0,1	1,5	213,8	54,1	240,0	4,9		
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 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	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:		39,4	45,0	237,3	1513,7	0,5	24,9	0,5	7,1	339,1	165,4	575,8	14,6		

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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""НАПИТОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
""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.
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 с соусом	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	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:	750	17,0	20,1	91,3	614,7	0,2	8,2	0,2	5,9	102,2	66,3	197,8	5,3		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	100	7,1	8,2	35,6	244,3	0,1	4,4	0,2	1,8	52,8	15,0	74,3	1,2	687,735	1994
Итого за прием пищи:	300	8,1	8,4	55,8	330,3	0,1	8,4	0,2	1,8	66,8	23,0	88,3	4,0		
Всего за день:		38,1	37,8	241,7	1459,9	0,6	18,2	0,4	8,0	345,7	141,3	529,7	12,4		

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															
""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	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	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:	515	20,0	20,7	86,0	612,1	0,3	2,3	0,3	4,9	52,0	69,2	191,5	3,7		
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	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:		51,9	60,1	206,3	1589,7	0,6	131,2	1,0	11,4	288,7	171,5	560,9	12,7		

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 с соусом	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	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	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:	740	17,1	25,0	91,6	662,0	0,3	25,0	0,5	8,0	118,0	96,7	267,6	5,7			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Булочка	100	10,4	12,9	33,5	292,4	0,1	0,1	0	3,9	55,6	13,2	99,4	0,6	1092	1983	
Итого за прием пищи:	300	11,4	13,1	53,7	378,4	0,1	4,1	0	3,9	69,6	21,2	113,4	3,4			
Всего за день:		42,3	51,2	228,6	1547,1	0,6	30,1	0,5	12,6	426,6	185,9	647,1	11,3			

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															
""ГУЛЯШ из филе кури					264,2	0,1	2,1	0	4,4	11,6	5,1	15,6	0,4	401	1994
""РИС ОТВАРНОЙ	100	14,0	21,0	4,9	221,7	0	0	0	0,3	9,6	24,3	74,2	0,5	304	2011
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	69,3	0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	35	2,3	0,4	13,9	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
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					142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,5	1,4	60	1994
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	3,0	6,0	19,3	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
""ТЕФТЕЛИ СОЧНЫЕ	150	3,2	5,5	21,4	419,5	0,2	2,6	0,2	3,7	36,5	25,8	117,2	1,8	847,	2002
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	110	13,6	31,2	20,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	30	2	0,4	11,9	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
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
	755	22,0	43,1	88,5	829,9	0,6	22,5	0,4	6,3	135,3	105,9	335,0	6,3		
Полдник															
""СОК в упаковке					86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	200	1	0,2	20,2	596,3	0,1	0,2	0	0,3	196,6	29,8	194,5	0,9	24	2012
Итого за прием пищи:	100	12,4	26,5	77,3	682,3	0,1	4,2	0	0,3	210,6	37,8	208,5	3,7		
Всего за день:	300	13,4	26,7	97,5	682,3	0,1	4,2	0	0,3	210,6	37,8	208,5	3,7		
		55,5	97,1	258,3	2127,9	0,9	28,8	0,4	11,3	390,4	195,5	693,2	13,0		



М. Е. Ветрова

2024г.

УТВЕРЖДАЮ



Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024г.-2025г.
Столовая договорочная Возрастная категория 7-11
4 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	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
"КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,2	9,3	44,7	299,9	0,3	0,6	0	1,4	149,1	52,6	197,4	1,5	стр.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	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.	
Итого за прием пищи:	515	13,2	10,8	85,4	491,4	0,4	0,6	0	1,4	171,7	65,0	237,3	2,7			
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	7,8	8,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994	
"КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	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	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:	735	18,3	20,5	94,0	634,3	0,4	6,7	0,2	9,1	90,8	166,8	320,8	7,8			
Полдник																
"СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	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:		39,9	38,0	262,3	1549,7	0,9	11,4	0,2	12,0	300,8	252,2	645,8	14,7			

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	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:	760	25,6	30,8	97,2	769,0	0,2	10,9	0,4	6,3	108,7	96,1	336,5	6,2			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	65	7,9	17,2	50,5	387,8	0,1	0,2	0	0,2	127,8	19,5	126,5	0,7	24	2012	
Итого за прием пищи:	265	8,9	17,4	70,7	473,8	0,1	4,2	0	0,2	141,8	27,5	140,5	3,5			
Всего за день:		49,4	63,1	257,0	1794,3	0,5	16,3	0,4	7,3	518,3	199,7	774,6	12,0			

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																
*** БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	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	
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	
***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	25,4	70,0	595,1	0,23	1,0	0,03	3,7	51,9	51,4	149,7	2,7			
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	
***КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	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	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	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:	735	21,6	20,0	88,2	630,5	0,4	102,7	0,4	6,5	146,6	101,5	349,8	5,6			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Булочка фигурная	100	6,1	9,4	33,7	244,4	0,1	7,2	0	2,6	36,0	14,7	62,0	0,9	685,687	1994	
Итого за прием пищи:	300	7,1	9,6	53,9	330,4	0,1	11,2	0	2,6	50,0	22,7	76,0	3,7			
Всего за день:		48,8	55,0	212,1	1556,0	0,73	114,9	0,43	12,8	248,5	175,6	575,5	12,0			

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	250	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	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994	
Итого за прием пищи:	505	10,7	11,1	76,8	449,6	0,2	0,7	0	0,8	161,7	49,3	198,7	1,3		
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	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
Булочка	100	7,4	21,5	57,5	451,9	0	0,1	0,1	0,4	106,2	16,2	116,7	0,7	67	2012
Итого за прием пищи:	300	8,4	21,7	77,7	537,9	0	4,1	0,1	0,4	120,2	24,2	130,7	3,5		
Всего за день:		42,7	56,0	232,2	1603,2	0,6	26,6	0,3	7,6	369,4	166,2	643,1	10,9		

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															
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	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	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	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:	505	16,1	19,3	81,4	564,9	0,12	0,6	0,05	3,2	49,0	60,3	192,3	4,4		
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	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:	755	43,4	37,5	89,3	881,4	0,9	28,3	14,3	9,9	118,7	69,6	217,3	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:		63,7	68,3	226,3	1788,8	1,02	32,9	14,45	14,0	226,1	145,2	481,6	13,4		

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	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	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	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:	510	14,7	17,7	91,3	583,6	0,3	0,8	0,1	1,9	207,6	76,4	279,8	3,0			
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 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	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	200	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:	735	27,4	27,4	114,8	816,0	0,6	7,9	0,5	9,5	97,1	101,4	274,1	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	100	7,3	8,2	35,7	245,5	0,1	4,4	0,2	1,8	52,6	15,0	74,3	1,2	687,735	1994	
Итого за прием пищи:	300	8,3	8,4	55,9	331,5	0,1	8,4	0,2	1,8	66,6	23,0	88,3	4,0			
Всего за день:		50,4	53,5	262,0	1731,1	1,0	17,1	0,8	13,2	371,3	200,8	642,2	12,1			