

СОГЛАСОВАНО:
Директор

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

" " 2023г.

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

1 день



2023г.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | № рецеп-туры | Сборник рецепту |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|---------|--------------|-----------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод.ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,3 | 0,4 | 13,9 | 69,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,2 | 16,5 | 52,5 | 1,4 | Сб.р. | Сб.р. |
| 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 | |
| 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 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 АППЕТИТНАЯ 90Г | 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 | 7,6 | 6,1 | 34,3 | 223,1 | 0,2 | 0 | 0 | 4,2 | 21,4 | 112,8 | 167,9 | 3,9 | 463 | 1984 | |
| 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 | 0 | 14,6 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,4 | 1,4 | 0 | 0 | 627 | 1994 | |
| Итого за прием пищи: | 755 | 17,9 | 22,3 | 90,5 | 635,4 | 0,3 | 9,9 | 0,3 | 9,3 | 89,8 | 165,7 | 323,5 | 6,9 | | | |
| 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 | 685,687 | 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: | | 45,1 | 48,5 | 208,6 | 1453,5 | 0,5 | 18,3 | 0,7 | 13,5 | 417,1 | 230,4 | 693,3 | 15,1 | | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|----------------------|----------------|-------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. б, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 130/20 | 25,0 | 17,2 | 34,5 | 400,2 | 0 | 0,3 | 0,1 | 0,5 | 230,7 | 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 | | |
| **ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 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. | | |
| ФРУКТЫ | 90 | 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: | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***ЦИИ 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 | | |
| ***КУРА (ФИЛЕ) ДУСУПА | 5 | 1,2 | 1 | 0 | 13,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 288 | 2011 | | |
| ***ПЛОВ | 180/30 | 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. | | |
| ***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: | 705 | 18,7 | 19,0 | 88,8 | 602,1 | 0,1 | 14,5 | 0,4 | 5,9 | 94,9 | 83,1 | 253,2 | 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 | 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 | | |
| 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: | 370 | 6,1 | 3,9 | 69,7 | 338,1 | 0 | 7,6 | 0 | 0,6 | 32,6 | 48,4 | 73,2 | 3,9 | | | | |
| Всего за день: | | 54,8 | 41,9 | 249,4 | 1602,6 | 0,1 | 26,0 | 0,5 | 7,0 | 404,2 | 213,0 | 689,7 | 11,8 | | | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|----------------------|--------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. в, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Ca, мг | Мg, 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 | | | | |
| ""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 | 7,5 | 2 | С6.р. | С6.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 | 8,6 | 6,9 | 23,0 | 187,9 | 0,3 | 5,7 | 0,2 | 4,6 | 48,6 | 39,6 | 95,6 | 2,4 | 138 | 1994 | | | | |
| ""КУРА (Филе) д/супа | 5 | 1,2 | 1 | 0 | 13,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 288 | 2011 | | | | |
| ""КОЛЛЕТА 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 | 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 | С6.р. | С6.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: | 700 | 22,3 | 18,6 | 75,9 | 559,4 | 0,5 | 16,2 | 0,2 | 7,1 | 119,5 | 97,9 | 316,8 | 5,3 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ""СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 | | | | |
| ""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: | | 51,8 | 58,3 | 221,0 | 1614,7 | 0,9 | 24,9 | 0,2 | 15,9 | 210,6 | 263,1 | 630,5 | 15,6 | | | | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|----------------------|---------|--------|-------|--------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод Ё1, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Ca, мг | Мg, мг | Р, 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 ЯГОМА 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 | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 26,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 | С6.р. | С6.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 | | | | |
| КУРА (ФИЛЕ) ДУСЛА | 5 | 1,2 | 1 | 0 | 13,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 288 | 2011 | | | | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ и морк 30/150 | 150/30 | 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 | | | | |
| ОУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 20 | 0,2 | 0 | 0,3 | 2,6 | 0 | 1 | 0 | 0 | 4,6 | 2,8 | 4,8 | 0,1 | 2008 | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 59,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 14,1 | 45 | 1,2 | С6.р. | С6.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 | 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 | 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 | | | | |
| 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: | 380 | 6,9 | 6,0 | 61,3 | 327,4 | 0 | 13,0 | 0 | 1,3 | 45,1 | 52,2 | 85,1 | 4,1 | | | | | | |
| Всего за день: | | 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 | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|----------------------|--------|--------|-------|--------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод В, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Ca, мг | Мг, мг | Р, 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 АППЕТИТНАЯ 90Г | 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 | 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 | 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 | 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: | | 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 рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|----------------------|---------|-------|--|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, 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 | | | | | |
| Итого 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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | |
| Итого за весь период | 250,3 | 259,2 | 1316,0 | 8613,2 | 2,8 | 139,1 | 2,3 | 56,3 | 1865,8 | 1185,5 | 3523,8 | 75,2 | |
| Среднее значение за период | 41,7 | 43,2 | 219,3 | 1435,5 | 0,5 | 23,2 | 0,4 | 9,4 | 311,0 | 197,6 | 587,3 | 12,5 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 11,6 | 27,1 | 61,3 | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------|---------|
| 7-11 лет | 501 | 728 | 297 |

СОЛ ЛАСОВАННО:
Директор

Директор

2023г.

2023г.

Примерное цикличное меню
для образовательных учреждений
Столовых-договочных на 2023г.
Возрастная категория 7-11 лет
2 недели

1 день



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. р., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, 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 | С6.р. | С6.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) ДУСУПА | 5 | 1,2 | 1 | 0 | 13,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 288 | 2011 |
| УЛЫШ из филе гуры | 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 | 130 | 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 | С6.р. | С6.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 | 74,8 | 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 | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|----------------------|-------|-------|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод Ё1, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, 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 АЛПЕТИТЧАЯ | 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 | С6.р. | С6.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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЫНИК 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) ДЕСУТА | 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 | С6.р. | С6.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 | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|----------------------|--------|--------|----------|--------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод Ё1, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Ca, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 5,5 | 21,4 | 147,7 | 0,2 | 10,3 | 0 | 0,2 | 0,2 | 2,3 | 41,5 | 29,5 | 85,9 | 1,2 | 4,72 | 2006 | | |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 60 | 8,0 | 5,0 | 9,0 | 112,8 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 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 | 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 | 0,3 | 0 | 6,9 | 1,9 | 4,6 | 0 | 528 | 2006 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 59,4 | 0,1 | 0 | 0 | 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 | 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 | 2,8 | 2,8 | 95,9 | 75,3 | 271,2 | 4,0 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 3,0 | 6,1 | 8,8 | 101,7 | 0 | 12,2 | 0,2 | 2,2 | 2,2 | 3,4 | 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 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 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 | 0 | 0 | 0 | 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 | 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 | 0,2 | 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 | 7,0 | 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 | 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 | 0,9 | 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 | 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 | 0,9 | 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 | 10,7 | 10,7 | 232,9 | 168,6 | 535,3 | 13,1 | | | | |

4 день

| Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод Ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, 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. | | |
| КОМПЛОТ 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 | | |
| ЕФТЕЛИ 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 | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|-----------|-------|----------------------|--------|-----------|-------|--------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Ca, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 | С6,р. | С6,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) ДУСЛА | 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 | 489 | 1984 | | | | |
| 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 | С6,р. | С6,р. | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с вкл. 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 | 266,9 | 166,5 | 460,5 | 14,3 | | | | | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | ВИТАМИНЫ | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------------|------------------|--------|
| | | 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 | 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 | Мg, 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 |

СОГЛАСОВАНО:
Директор

УТВЕРЖДЕН:
Директор

" " 2023г.

2023г.

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

1 ДЕНЬ



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|----------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, 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 | С6.Р. | С6.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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЫНИК 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 | С6.Р. | С6.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 | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|-------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод.ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, 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 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 | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|----------------------|---------|-------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод Ё1, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, 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 | С6.р. | С6.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 | С6.р. | С6.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 | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|-------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод Ё1, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, 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 | 4,22 | 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 | 4,5 | 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 | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод Ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Na, мг | Ca, мг | Mg, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАШЛА 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 | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|-------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| УЛЫШ из филе кури | 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 РУКАНОЙ | 35 | 2,3 | 0,4 | 13,9 | 69,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 10,2 | 16,5 | 52,5 | 1,4 | С6.р. | С6.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 ЯИЦОМ | 250 | 3,0 | 6,0 | 19,3 | 142,8 | 0,1 | 9,6 | 0,2 | 2,4 | 36,5 | 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 | 86,9 | 1,2 | 472 | 2006 | | |
| ХЛЕБ РУКАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 9,4 | 30 | 0,8 | С6.р. | С6.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

| | 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 | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | |
| Итого | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |

СОГЛАСОВАНО:
Директор

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

2023г.

2023г.

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

1 день



Прием пищи, наименование блюда

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|-------|------------|------------------|
| | | 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 | 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

| Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|----------------------|--------|--------|-------|--------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. вл, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Ca, мг | Мg, мг | Р, 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 | С6.р. | С6.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 | С6.р. | С6.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 рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|---------|-------|--|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод-ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, 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 | С6,р. | С6,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 | 60 | 8,0 | 5,0 | 9,0 | 112,8 | 0 | 0,2 | 0 | 2,3 | 17,2 | 18,0 | 105,3 | 0,9 | 324 | 2006 | | | |
| ПУРЕ 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 | С6,р. | С6,р. | | | |
| НАПИТОК с вкл. 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: | 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 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 | | | |
| Выпечное изделие | 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 | | | |
| 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 | 5,2 | 5,3 | 52,3 | 277,9 | 0 | 10,6 | 0 | 1,2 | 37,3 | 43,7 | 63,8 | 3,8 | | | | | |
| Всего за день: | | 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 | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод Ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, 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 | С6,р. | С6,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 | С6,р. | С6,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 | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|----------------------|----------|-------|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. р., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, 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 | 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 | | | | |
| 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 | С6,р. | С6,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 | 14,4 | 20,2 | 71,3 | 526,0 | 0,02 | 0,8 | 0,15 | 3,5 | 47,2 | 48,1 | 151,9 | 3,2 | | | | | | |
| 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 | С6,р. | С6,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 | 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: | | 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 | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур | |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|--------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод Ё1, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, 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 | Мg, мг | Р, 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 | 3821,3 | 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 |