

Директор
А.А. Стефанова
2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
2024г.



Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024г.-2025г.
Буфет Возрастная категория 7-11
2-4 неделя

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-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,6	12,5	48,4	0,1	0,1	0,1	0,1	1,7	199,4	18,4	148,4	1,6	442	1983
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8	25,7	0,1	0	0	0	0	18,9	30,6	97,5	2,5	С6.р.	С6.р.
ЧАЙ С САХАРОМ	235	0,4	0	13,5	0	0,1	0	0	0	25,7	11,6	14,9	1,4	376	2011
Итого за прием пищи:	500	17,3	13,3	87,6	0,2	0,2	0,1	1,7	244,0	60,6	260,8	5,5			
Обед															
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/5	6,9	6,4	18,8	0,3	4,6	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994	
КОТЛЕТА, МЯСНАЯ, с соусом	90	12,9	12,9	11,5	0	0,4	0	2,5	17,7	15,5	85,2	1,5	268	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.	
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	6,1	19,2	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	344	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	730	24,0	25,6	72,4	0,4	19,8	0,5	9,3	120,6	96,3	272,4	6,6			
Полдник															
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	0	4	0	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	4,4	13,0	34,4	0	0	0	0,2	63,7	9,6	69,6	0,4	67	2012	
Итого за прием пищи:	260	5,4	13,2	54,6	0	4	0	0,2	77,7	17,6	83,6	3,2			
Всего за день:		46,7	52,1	214,6	0,6	24,0	0,6	11,2	442,3	174,5	616,8	15,3			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША МОЛОЧНАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	286,4	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,6	0,9	149	1994		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,7	5,4	30,5	189,7	0,1	0	0	0,7	23,0	8,0	48,3	0,5	5	2013		
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:	505	12,5	15,4	97,7	580,3	0,3	1,7	0	1,7	183,3	54,4	223,3	1,9				
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		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011		
ГУЛЯШ из филе кури	80	11,3	16,8	3,9	212,4	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,2	12,6	0,2	401	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.		
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	19,4	27,5	77,9	638,2	0,1	9,8	0,2	6,1	87,0	68,1	170,8	3,5				
Полдник																	
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
Булочка	100	4,9	12,9	51,4	340,7	0,1	0,1	0	5,2	16,1	9,3	44,4	0,8	1092	1983		
Итого за прием пищи:	300	5,9	13,1	71,6	426,7	0,1	4,1	0	5,2	30,1	17,3	58,4	3,6				
Всего за день:		37,8	56,0	247,2	1645,2	0,5	15,6	0,2	13,0	300,4	139,8	452,5	9,0				

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-ья, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,5	10,5	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 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	1884	
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	
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	110	8,4	7,8	9,9	144,5	0	1,1	0	1,0	17,5	15,7	84,6	1,2	284	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.	
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	16,8	19,6	69,2	520,9	0,4	19,9	0,2	3,6	118,7	86,9	271,1	5,4			
Полдник																
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	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:		37,6	47,7	211,4	1425,4	0,9	24,8	0,2	5,2	435,0	187,5	656,5	11,6			

4 день

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	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		
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.	1994		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994		
ЧАЙ С САХАРОМ	515	11,6	10,4	82,1	468,5	0,3	0,7	0	0,8	170,0	55,1	212,1	2,1				
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 С МЯСОМ	180	11,8	14,5	36,9	326,2	0	1,7	0,2	3,4	17,7	28,9	78,6	0,9	403	1994		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	9,4	9,6	43,6	297,8	0,2	0	0	3,7	16,3	20,0	89,6	1,3	3	2012		
НАПИТОК	200	0,1	0,1	25,8	104,5	0	0,5	0	0,1	13,4	4,7	3,7	0,5	1234	2002		
Итого за прием пищи:	700	24,7	30,5	123,1	855,1	0,3	8,9	0,4	9,5	79,8	79,6	230,5	3,9				
Полдник																	
Итого за прием пищи:				20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
СОК в упаковке	200	1	0,2	36,3	302,5	0,2	5,7	2,4	1,8	22,7	17,7	180,7	3,5	1091	1983		
Булочка фигурная	100	14,7	9,9	56,5	388,5	0,2	9,7	2,4	1,8	36,7	25,7	194,7	6,3				
Итого за прием пищи:	300	15,7	10,1	56,5	388,5	0,2	9,7	2,4	1,8	36,7	25,7	194,7	6,3				
Всего за день:		52,0	51,0	261,7	1722,1	0,8	19,3	2,8	12,1	286,5	160,4	637,3	12,3				

5 день

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	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	9,7	10,7	13,8	189,9	0	0,3	2,8	22,3	18,6	106,1	2,0	659	1993	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	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	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	500	20,5	17,3	80,9	561,6	0,3	0,3	7,0	69,9	158,5	348,9	8,4			
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250/5	3,8	3,8	19,8	129,2	0,1	6,6	0,2	24,7	25,5	78,6	1,1	80	2012	
ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	15,9	13,8	4,1	211,7	0,3	9,1	6,8	24,5	5,9	22,4	0,7	748/1044	2002	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,8	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	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	750	24,8	22,3	85,2	650,0	0,4	15,7	7,0	77,5	71,0	212,4	3,8			
Полдник															
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	65	3,3	12,3	38,4	278,1	0	0	0,2	0,9	48,5	7,8	63,3	0,5	36	2012
Итого за прием пищи:	265	4,3	12,5	58,6	364,1	0	4	0,2	0,9	62,5	15,8	77,3	3,3		
Всего за день:		49,6	52,1	224,7	1575,7	0,7	20,0	7,2	13,3	209,9	245,3	638,6	15,5		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	286,0	311,4	1450,5	9791,9	3,9	201,8	11,5	62,7	2157,1	1100,9	3826,5	74,5
Среднее значение за период	40,9	44,5	207,2	1398,8	0,6	28,8	1,6	9,0	308,2	157,3	546,6	10,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,7	28,6	59,7									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	509	728	281