

СОГЛАСОВАНО:

Директор



" 01 " 09 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

" " " 2023г.

Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений на 2023 - 2024гг.  
Возрастная категория 7-11 лет  
2-4 неделя

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""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	
""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	
""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.	
""КОМПОТ С ВИТАМИНОМ С	210	0,5	0,1	28,7	118,3	0	0	0	0	15,4	7,9	24,4	0,5	588	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>23,2</b>	<b>20,8</b>	<b>93,3</b>	<b>655,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>2,8</b>	<b>296,1</b>	<b>52,2</b>	<b>343,2</b>	<b>4,9</b>			
<b>Обед</b>																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/5	6,9	6,4	18,8	159,7	0,3	4,6	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994	
""КОТЛЕТА Аппетитная	90	12,9	12,9	11,5	213,9	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	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.	
""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	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>24,0</b>	<b>25,6</b>	<b>72,4</b>	<b>618,5</b>	<b>0,4</b>	<b>19,8</b>	<b>0,5</b>	<b>9,3</b>	<b>120,6</b>	<b>96,3</b>	<b>272,4</b>	<b>6,6</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	50	3,7	10,6	28,7	225,9	0	0	0	0,2	52,9	8,2	58,0	0,3	67	2012	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5,1</b>	<b>11,2</b>	<b>58,7</b>	<b>358,9</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>82,9</b>	<b>24,2</b>	<b>83,0</b>	<b>5,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,3</b>	<b>57,6</b>	<b>224,4</b>	<b>1633,1</b>	<b>0,6</b>	<b>33,9</b>	<b>0,9</b>	<b>12,9</b>	<b>499,6</b>	<b>172,7</b>	<b>698,6</b>	<b>16,8</b>			

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			
<b>Завтрак</b>																
""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	
""БУЛОЧКА С КУНЖУТОМ	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 с витамином С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>12,5</b>	<b>15,4</b>	<b>97,7</b>	<b>580,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,7</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>183,3</b>	<b>54,4</b>	<b>223,3</b>	<b>1,9</b>			
<b>Обед</b>																
""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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>19,4</b>	<b>27,5</b>	<b>77,9</b>	<b>638,2</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>0,2</b>	<b>6,1</b>	<b>87,0</b>	<b>68,1</b>	<b>170,8</b>	<b>3,5</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	60	3,0	7,8	31,1	205,5	0	0	0	3,0	9,5	5,6	26,9	0,4	1092	1983	
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>5,1</b>	<b>8,4</b>	<b>66,6</b>	<b>361,3</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>3,0</b>	<b>28,9</b>	<b>42,0</b>	<b>59,8</b>	<b>3,7</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>37,0</b>	<b>51,3</b>	<b>242,2</b>	<b>1579,8</b>	<b>0,4</b>	<b>18,5</b>	<b>0,2</b>	<b>10,8</b>	<b>299,2</b>	<b>164,5</b>	<b>453,9</b>	<b>9,1</b>			

### 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			
<b>Завтрак</b>																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.(пшеничная, пшенная, дружба, рисовая, манная)	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	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>10,2</b>	<b>10,8</b>	<b>72,0</b>	<b>425,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>166,5</b>	<b>52,5</b>	<b>199,6</b>	<b>1,9</b>			
<b>Обед</b>																
***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	
***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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>19,5</b>	<b>19,0</b>	<b>84,3</b>	<b>586,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>0,4</b>	<b>5,9</b>	<b>87,7</b>	<b>90,5</b>	<b>288,4</b>	<b>5,8</b>			
<b>Полдник</b>																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,0</b>	<b>13,3</b>	<b>58,9</b>	<b>383,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>112,4</b>	<b>22,9</b>	<b>111,1</b>	<b>3,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>36,7</b>	<b>43,1</b>	<b>215,2</b>	<b>1396,4</b>	<b>0,5</b>	<b>14,6</b>	<b>0,4</b>	<b>6,9</b>	<b>366,6</b>	<b>165,9</b>	<b>599,1</b>	<b>11,0</b>			

## 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			
<b>Завтрак</b>																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130/20	21,3	14,7	27,0	329,7	0	0,3	0,1	0,4	203,0	30,0	244,3	0,8	297	1994	
""БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,5	29,9	193,6	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	31,7	0,3	424	2011	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
ФРУКТЫ	90	1	0,3	13,8	62,9	0	2,7	0	0	4,9	25,6	17	0,4	338	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>26,3</b>	<b>21,5</b>	<b>85,7</b>	<b>646,7</b>	<b>0,1</b>	<b>3,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>229,7</b>	<b>67,2</b>	<b>300,4</b>	<b>2,2</b>			
<b>Обед</b>																
""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	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008	
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,9	6,0	26,7	183,7	0	0	0	2,3	10,2	12,4	55,2	0,7	3	2012	
""НАПИТОК с вит. С	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>24,6</b>	<b>25,4</b>	<b>103,0</b>	<b>735,2</b>	<b>0,34</b>	<b>12,4</b>	<b>0,24</b>	<b>8,2</b>	<b>128,7</b>	<b>99,2</b>	<b>360,3</b>	<b>4,7</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	60	8,9	5,9	21,8	182,5	0,1	3,4	286,5	1,1	13,7	10,8	108,9	2,0	1091	1983	
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>11,0</b>	<b>6,5</b>	<b>57,3</b>	<b>338,3</b>	<b>0,1</b>	<b>10,4</b>	<b>286,5</b>	<b>1,1</b>	<b>33,1</b>	<b>47,2</b>	<b>141,8</b>	<b>5,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>61,9</b>	<b>53,4</b>	<b>246,0</b>	<b>1720,2</b>	<b>0,54</b>	<b>25,8</b>	<b>286,84</b>	<b>11,2</b>	<b>391,5</b>	<b>213,6</b>	<b>802,5</b>	<b>12,2</b>			



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""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 ОСОБАЯ 90	90	9,7	10,7	13,8	188,9	0	0,3	0	2,8	22,3	18,6	106,1	2,0	659	1983
""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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,4</b>	<b>16,1</b>	<b>81,8</b>	<b>545,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>4,0</b>	<b>62,8</b>	<b>53,4</b>	<b>223,1</b>	<b>5,4</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250/5	3,8	3,8	19,8	129,2	0,1	6,6	0,2	1,7	24,7	25,5	78,6	1,1	80	2012
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
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	15,9	13,8	4,1	211,7	0,3	9,1	6,8	3,4	24,5	5,9	22,4	0,7	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	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>24,8</b>	<b>22,4</b>	<b>84,5</b>	<b>647,0</b>	<b>0,43</b>	<b>15,7</b>	<b>7,03</b>	<b>5,4</b>	<b>79,1</b>	<b>72,7</b>	<b>216,4</b>	<b>3,9</b>		
<b>Полдник</b>															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>4,3</b>	<b>12,5</b>	<b>58,6</b>	<b>364,1</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>62,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,3</b>	<b>3,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,5</b>	<b>51,0</b>	<b>224,9</b>	<b>1556,6</b>	<b>0,63</b>	<b>20,0</b>	<b>7,23</b>	<b>10,3</b>	<b>204,4</b>	<b>141,9</b>	<b>516,8</b>	<b>12,6</b>		