

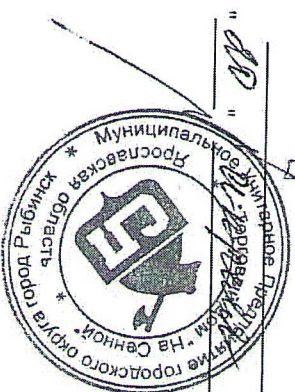


2023г.

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

1 неделя

1 день



Директор

2023г.

Прием пищи, наименование блюда																№ рецеп-туры	Сборник рецептов
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг					
ЗАВТРАК																	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ																	
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																	
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.			
***ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ																	
200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994			
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	1994			
***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	665,667	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					

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																
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130/20	25,0	17,2	34,5	400,2	0	0,3	0,1	0,5	250,7	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	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.	
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																
***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	
***ПЮР 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 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.	
***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:	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	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:		55,8	48,4	254,1	1685,3	0,2	27,0	0,6	8,4	400,6	204,0	611,0	10,0			

Принем 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 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
УЛЮШ 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 РУКАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	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	8,7	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	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 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	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
КОМБИТЕРСКОЕ 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:		54,8	60,0	225,4	1658,8	1,0	24,9	0,2	16,9	219,1	272,2	683,0	15,9		

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	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 ЯБЛОКА 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	25,7	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) ДУСУПА																	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""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 СОЛЕНЫЙ																	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			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, 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 РУКАНОЙ	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	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 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:	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			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		Витамины					Минеральные вещества					
						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	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:	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 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:	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			
Всего 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	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	254,3	267,4	1325,1	8740,0	3,0	140,1	2,4	58,7	1870,7	1185,6	3497,6	73,7		
Среднее значение за период	42,4	44,6	220,9	1456,7	0,5	23,4	0,4	9,8	311,8	197,6	582,9	12,3		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,6	27,5	60,9											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	501	735	297