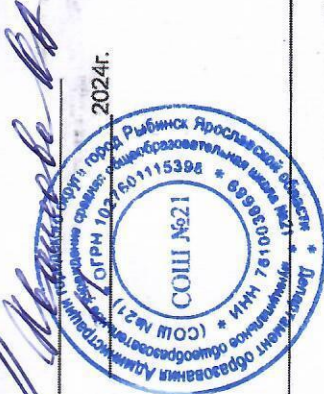


СОГЛАСОВАНО  
Директор



2024г.

Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений на 2024г.-2025г.  
Столовая договорочная Возрастная категория 7-11  
1 неделя

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	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
"КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	8,9	8,3	42,9	283,5	0,1	0,6	0	0,1	148,3	41,1	204,3	2,1	548	2002
"ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.
"ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	520	12,9	9,8	83,6	475,0	0,2	0,6	0	0,1	170,9	53,5	244,2	3,3		
<b>Обед</b>															
"СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,5	1,4	60	1994
"КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	5,7	8,7	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011
"КАША ПРЕЧЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	187,9	3,9	463	1994
"ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	Сб.р.	Сб.р.
"ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
Итого за прием пищи:	750	19,3	21,3	98,6	664,4	0,4	9,7	0,2	9,0	90,2	175,6	356,4	7,9		
<b>Полдник</b>															
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	665,887	1994
"СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Итого за прием пищи:	260	4,6	5,6	40,4	230,1	0	8,3	0	1,4	34,9	16,8	51,1	3,3		
Всего за день:		36,8	36,7	222,6	1389,5	0,6	18,6	0,2	10,5	296,0	245,9	651,7	14,5		



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ 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
<b>Завтрак</b>															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,6	8,9	41,4	277,0	0,2	0,7	0	0,8	147,4	42,7	172,2	0,9	262	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	10,9	5,4	7,4	0,7	627	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0	0	0	0	8,6	5,9	29,3	0,5	Сб.р.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>11,2</b>	<b>10,2</b>	<b>79,5</b>	<b>455,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>166,9</b>	<b>54,0</b>	<b>208,9</b>	<b>2,1</b>		
<b>Обед</b>															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,1	8,8	88,4	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994
ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	250	16,5	20,1	51,2	452,6	0,2	2,3	0,3	4,9	24,4	39,8	109,1	1,0	422	1994
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>19,7</b>	<b>25,5</b>	<b>93,5</b>	<b>684,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>0,5</b>	<b>7,3</b>	<b>91,3</b>	<b>74,1</b>	<b>184,5</b>	<b>3,4</b>		
<b>Полдник</b>															
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	369	2011
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	7,3	6,5	62,5	337,0	0,1	0,1	0	1,4	24,0	12,3	73,2	1,3	685, 687, 735	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,3</b>	<b>6,7</b>	<b>82,7</b>	<b>423,0</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>38,0</b>	<b>20,3</b>	<b>87,2</b>	<b>4,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,2</b>	<b>42,4</b>	<b>255,7</b>	<b>1563,2</b>	<b>0,5</b>	<b>20,3</b>	<b>0,5</b>	<b>9,5</b>	<b>296,2</b>	<b>148,4</b>	<b>480,6</b>	<b>9,6</b>		



3 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			Fe, мг	
	Белки, г	Жиры, г													
<b>Завтрак</b>															
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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	
***ГУЛЯШ из филе кури	100	14,0	20,8	4,9	263,7	0,1	2,1	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	14,5	23,5	75	2	С6.р.	С6.р.	
***НАПИТОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0,2	12,8	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>25,0</b>	<b>27,7</b>	<b>84,6</b>	<b>690,0</b>	<b>0,4</b>	<b>3,1</b>	<b>0,8</b>	<b>60,0</b>	<b>145,1</b>	<b>260,8</b>	<b>6,8</b>			
<b>Обед</b>															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,7	7,0	23,0	188,7	0,3	5,7	0,2	4,6	39,6	95,6	2,4	138	1994	
***КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	90	12,1	7,6	13,4	169,4	0,1	0,2	0	3,3	25,7	27,1	157,8	1,2	324 ТТК	
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	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	С6.р.	С6.р.	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>25,3</b>	<b>20,3</b>	<b>80,3</b>	<b>603,5</b>	<b>0,6</b>	<b>16,2</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>128,0</b>	<b>107,0</b>	<b>369,3</b>	<b>5,6</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
***КОМБИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	80	5,5	19,1	64,0	447,2	0,1	2,6	0	0,1	27,7	19,4	62,6	1,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6,5</b>	<b>19,3</b>	<b>84,2</b>	<b>533,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>41,7</b>	<b>27,4</b>	<b>76,6</b>	<b>4,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,8</b>	<b>67,3</b>	<b>249,1</b>	<b>1826,7</b>	<b>1,1</b>	<b>25,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,0</b>	<b>229,7</b>	<b>279,5</b>	<b>706,7</b>	<b>16,4</b>		



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
<b>Завтрак</b>															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994
""КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	505	12,0	11,5	94,7	530,3	0,3	0,7	0	0,8	171,9	56,8	228,4	1,9		
<b>Обед</b>															
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,6	5,8	16,8	127,8	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ. и морк	180	2,5	6,9	20,1	152,6	0,1	10,1	0,2	2,9	23,0	28,8	71,8	1,4	394	1994
""ГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,2	0	0,3	2,6	0	1	0	0	4,6	2,8	4,8	0,1		2008
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	705	8,1	13,0	68,0	422,7	0,3	17,8	0,4	5,2	84,7	82,3	202,6	5,0		
<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	100	7,8	8,8	38,2	262,6	0,1	9	0	1,9	41,0	16,7	81,3	1,3	685,687	1994
Итого за прием пищи:	300	8,8	9,0	58,4	349,6	0,1	13	0	1,9	55,0	24,7	95,3	4,1		
Всего за день:		28,9	33,5	221,1	1301,6	0,7	31,5	0,4	7,9	311,6	163,8	526,3	11,0		



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994
***КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	4,0	7,0	10,2	121,6	0	0,3	0,1	1,9	16,1	8,4	32,4	0,9	268	2011
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	88,1	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>12,7</b>	<b>12,4</b>	<b>78,2</b>	<b>478,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,1</b>	<b>56,6</b>	<b>43,2</b>	<b>149,4</b>	<b>4,0</b>		
<b>Обед</b>															
***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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>15,8</b>	<b>16,6</b>	<b>84,0</b>	<b>551,6</b>	<b>0</b>	<b>9,2</b>	<b>0,2</b>	<b>3,4</b>	<b>95,7</b>	<b>80,4</b>	<b>246,6</b>	<b>4,6</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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>6,1</b>	<b>15,4</b>	<b>60,4</b>	<b>402,7</b>	<b>0</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>87,9</b>	<b>19,2</b>	<b>95,4</b>	<b>3,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,6</b>	<b>44,4</b>	<b>222,6</b>	<b>1432,5</b>	<b>0,2</b>	<b>13,6</b>	<b>0,3</b>	<b>6,7</b>	<b>240,2</b>	<b>142,8</b>	<b>491,4</b>	<b>11,9</b>		



6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
"ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/20	19,4	13,4	27,7	0	0,3	0,1	0,5	198,8	28,7	230,2	0,8	297	1994	
"ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	1994	
"ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	2011	
ФРУКТЫ	120	1,4	0,5	18,3	83,8	0	3,6	0	6,5	34	22,7	0,5	338	2011	
Итого за прием пищи:	505	24,6	15,4	86,3	587,7	0,1	3,9	0,1	0,5	221,2	70,6	285,4	1,8		
<b>Обед</b>															
"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	
"ТЕФЕЛИ 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,	
"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	
"ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	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	
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		
<b>Полдник</b>															
"СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	
Булочка	100	5,8	5,1	48,5	264,8	0,1	1,8	0	1,4	19,8	11,1	55,1	1,5	687,735	
Итого за прием пищи:	300	6,8	5,3	68,7	350,8	0,1	5,8	0	1,4	33,8	19,1	69,1	4,3		
Всего за день:		51,6	39,7	226,0	1476,2	0,5	28,9	0,4	5,6	366,5	175,4	623,9	11,3		