

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" 15 " сентября 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

" 15 " сентября 2022г.



Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
школьных Столовых-буфетов на 2022.-2023гг.

Возрастная категория 7-11 лет

1-3 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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			
Завтрак																
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20	10,4	10,9	36,3	286,4	0,1	0	0,1	1,3	182,9	15,1	129,1	1,3	444	1983	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6	1	35	173	0,1	0	0	0	7,8	12,7	40,5	1,1	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	1235	2002	
Итого за прием пищи:	460	18	12,2	101	592	0,2	80	0,3	2,1	210,0	32,7	172,7	2,9			
Полдник																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200/5	5,8	5,4	15,1	130,4	0,1	3,7	0,2	3,3	34,8	26,4	63,1	1,7	138	1994	
""РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	5,2	19,2	136,1	0,1	14,8	0,3	0,3	41,3	32,5	71,8	1,5	344	2011	
""КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,3	171,0	0	0,4	0	2,0	14,2	12,4	68,2	1,2	268	2011	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6	1	35	173	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	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:	720	47	22	94	671	0,3	18,9	0,5	5,6	112,1	91,3	255,5	6,3			
Всего за день:																
		40,1	40,1	200,4	1333,6	0,5	103,0	0,8	8,9	397,7	143,3	515,0	12,3			

2 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			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,3	6,9	34,7	231,0	0,1	0,5	0	0,1	123,7	33,5	167,2	1,6	548	2002	
БУЛОЧКА С КУНЖУТОМ	30	2,7	3,3	18,2	114,0	0	0	0	0,4	13,8	4,8	28,9	0,2	5	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7	376	2011	
Итого за прием пищи:	450	10,2	10,2	67,9	405,5	0,1	0,5	0	0,5	150,4	44,1	203,5	2,5			
Обед																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	7,1	70,7	0	9,8	0,2	1,8	39,0	16,9	34,3	0,9	120	1994	
КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	40/40	11,2	16,3	2,7	207,4	0,1	0,8	0	2,7	14,1	2,4	9,2	0	245	2011	
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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	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:	680	19,7	26,2	75,1	620,3	0,2	10,6	0,2	4,8	84,3	63,6	169,9	3,3			
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:		34,4	48,4	203,5	1391,1	0,3	16,7	0,2	5,3	265,8	127,8	426,3	9,3			

3 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		
Завтрак															
""ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	90/20	17,4	12,1	24,9	283,0	0	0,3	0,1	0,4	179,3	25,8	207,3	0,6	297	1994
""БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯЯ	30	2,3	4,1	18,0	116,3	0	0	0	0,9	5,4	3,6	19,1	0,2	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
Итого за прием пищи:	355	19,9	16,2	57,9	459,8	0	0,3	0,1	1,3	197,8	35,3	233,8	1,5		
Обед															
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,1	13,5	98,5	0,1	5,4	0,2	1,9	25,8	20,7	46,9	0,8	129	1994
""КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/30	11,7	10,8	20,1	224,6	0,1	10,1	0,2	2,6	28,3	38,6	147,6	2,5	394	1994
""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:	615	19,1	20,5	79,4	578,5	0,2	16,5	0,4	6,3	74,3	72,1	238,4	4,3		
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	3,6	5,4	20,2	145,4	0	4,3	0	1,5	21,1	8,8	36,8	0,5	685,687	1994
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	89,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011
Итого за прием пищи:	360	5,7	6,0	55,7	301,2	0	11,3	0	1,5	40,5	45,2	69,7	3,8		
Всего за день:		44,7	42,7	193,0	1339,5	0,2	28,1	0,5	9,1	312,6	152,6	541,9	9,6		

4 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		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ. (пшеничная, пшенная, дружба, рисовая, манная)	200/5	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
""БУЛОЧКА	30	2,3	4,1	18,0	116,9	0	0	0	0,9	5,4	3,6	19,2	0,2	424	2011
""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:	435	12,3	15,7	75,6	492,6	0,1	1,0	0	1,6	234,9	65,1	252,8	1,9		
Обед															
""СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/20	5,2	2,6	12,5	93,7	0,1	6,1	0,2	1,2	23,9	19,8	46,2	0,9	131	1994
""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
""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 ТТК	2006
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	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:	675	18,6	13,5	69,8	474,1	0,4	16,6	0,2	3,7	104,4	87,3	289,8	4,9		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	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:		37,9	42,5	204,3	1350,6	0,6	21,7	0,2	5,5	451,7	175,3	653,7	10,1		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ГУЛЯШ из филе кури	40/40	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	
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	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с витамином 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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	460	21,5	23,4	78,9	626,2	0,4	81,7	0,2	8,5	58,7	135,9	228,4	5,8			
Обед																
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	10,2	82,5	0	6,4	0,2	1,8	39,7	19,4	37,4	1,2	110	1994	
КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,2	171,0	0	0,4	0	2,0	14,3	12,4	68,1	1,2	268	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	469	1994	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
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:	660	23,0	24,8	89,8	672,2	0,1	6,8	0,2	6,6	89,0	54,5	196,5	4,5			
Полдник																
СОК (В КОР)	200	1	0,2	22,4	90	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	100	10,6	12,5	69,2	432,4	0,1	0	0	1,9	32,4	50,3	135,4	2,9			
Итого за прием пищи:	300	11,6	12,7	91,6	522,4	0,1	4	0	1,9	46,4	58,3	149,4	5,7			
Всего за день:		56,1	60,9	260,3	1820,8	0,6	92,5	0,4	17,0	194,1	248,7	574,3	16,0			

6 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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""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
""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
""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	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.
Итого за прием пищи:	475	24,2	22,3	52,0	505,4	0,3	11,2	0,1	0,5	78,7	57,4	261,8	3,4		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200/5	3,5	5,2	16,2	125,1	0,1	5,3	0,2	2,1	27,2	19,4	47,2	1,0	139	1994
""ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	30/150	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	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
""КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 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:	615	19,0	18,0	94,1	614,1	0,2	6,6	0,4	5,6	72,8	80,5	273,2	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	3,2	11,3	35,4	256,5	0	0	0,1	0,9	44,4	7,3	58,0	0,5	36	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	5,3	11,9	70,9	412,3	0	7	0,1	0,9	63,8	43,7	90,9	3,8		
Всего за день:		48,5	52,2	217,0	1531,8	0,5	24,8	0,6	7,0	215,3	181,6	625,9	11,9		

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	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	261,7	286,8	1278,5	8767,4	2,7	286,8	2,7	52,8	1837,2	1029,3	3337,1	69,2
Среднее значение за период	37,4	41,0	182,6	1252,5	0,4	41,0	0,4	7,5	262,5	147,0	476,7	9,9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,9	29,4	58,7									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	429	651	297