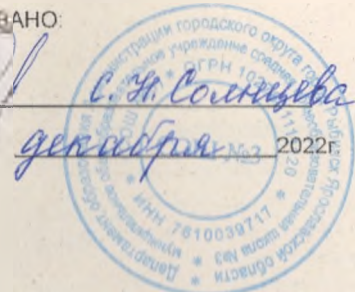


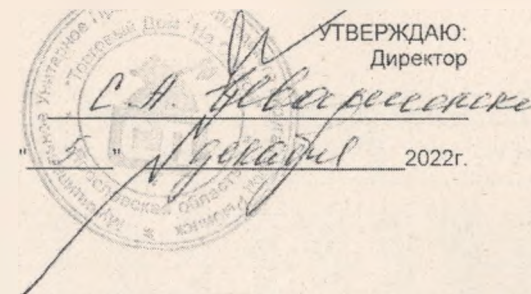
СОГЛАСОВАНО:

Директор

С. Н. Солнцева
декабрь 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

С. А. Губаревская
декабрь 2022г.

Примерное (двухнедельное) циклическое меню
для образовательных учреждений
на 2022.-2023гг.
Возрастная категория 7-11 лет
1-3 неделя

1 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	11,3	11,5	43,6	324,9	0,1	0	0,1	1,5	179,6	16,6	133,7	1,5	444	1983	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	15,3	76,8	0,1	0	0	0	10,4	16,9	54	1,4	С6.р	С6.р	
***НАПИТОК ИЗ ШИПОНИКА с лим. 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	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,8	С6.р.	С6.р	
Итого за прием пищи	500	19,0	14,0	118,5	691,4	0,3	80	0,3	2,3	220,7	46,2	229,8	4,0			
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с овощами	250/5	7,2	6,7	18,8	163,9	0,3	4,7	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	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	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	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	720	23,1	22,8	78,1	610,7	0,5	19,9	0,5	6,4	123,5	102,6	286,2	7,1			
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	5,0	6,9	33,1	213,7	0	0,1	0	1,2	61,6	11,3	72,8	0,3	428	2011	
Итого за прием пищи	260	6,0	7,1	53,3	299,7	0	4,1	0	1,2	75,6	19,3	86,8	3,1			
Итого за день		48,1	43,9	249,9	1601,8	0,8	104,0	0,8	9,9	419,8	168,1	602,8	14,2			

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	
""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:	500	14,0	11,7	93,6	536,5	0,2	0,5	0	0,5	159,9	50,6	236,0	3,0			
Обед																
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/5	2,7	5,9	8,8	98,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994	
"" БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	80	22,3	32,7	5,4	414,8	0,1	1,5	0,1	5,3	27,8	4,7	18,4	0,3	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:	730	30,8	43,5	79,5	842,4	0,2	13,7	0,3	7,8	107,5	70,2	187,8	3,8			
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:			49,3	67,2	233,6	1744,2	0,4	19,8	0,3	8,3	298,5	140,9	476,7	10,3		

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	150/40	25,2	17,5	36,0	409,5	0	0,3	0,1	0,5	258,7	37,1	299,7	1,0	297	1994
""БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,6	29,9	194,1	0,1	0	0	1,5	8,7	5,8	31,9	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
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	515	33,7	25,8	111,7	821,3	0,2	0,3	0,1	2,0	291,9	56,6	378,0	2,6		
Обед															
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	8,9	8,9	40,2	276,4	0,2	0	0	3,4	15,3	18,3	83,0	1,1	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
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	710	25,6	26,7	113,0	794,2	0,4	17,8	0,4	8,5	92,4	89,2	304,6	5,5		
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	69,8	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:		65,0	58,5	280,4	1916,7	0,6	29,4	0,5	12,0	424,8	191,0	752,3	11,9		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ (пшеничная, пшенная, дружба, рисовая, манная)	210/5	6,4	8,5	34,6	240,5	0,1	0,6	0	0,7	124,0	35,8	145,0	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
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	505	17,0	18,0	107,8	661,5	0,2	1,1	0	1,6	252,3	74,7	298,8	2,5		
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
""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	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.
""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:	735	20,4	14,3	76,6	517,4	0,4	18,1	0,2	4,0	113,1	97,0	316,5	5,5		
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:		44,4	45,6	243,3	1562,8	0,7	23,3	0,2	5,8	477,8	194,6	726,4	11,3		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""ГУЛЯШ из филе кури	90	25,3	37,6	8,6	475,1	0,1	3,7	0,1	8,0	21,0	9,2	27,9	0,7	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	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	500	37,6	44,7	95,5	949,5	0,4	83,7	0,3	13,0	79,1	155,1	288,9	7,4		
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
""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	40	5,9	6,0	26,7	183,7	0	0	0	2,3	10,2	12,4	55,2	0,7	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:	720	25,0	27,3	98,8	738,9	0,1	8,5	0,2	7,8	101,3	62,7	219,6	4,8		
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:		74,2	84,7	285,9	2210,8	0,6	96,2	0,5	22,7	226,8	276,1	657,9	17,9		

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		
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	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	500	26,0	23,0	64,9	570,9	0,4	11,2	0,1	0,5	83,5	60,7	278,1	3,7		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	250/5	4,3	6,6	20,2	157,5	0,1	6,7	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	1994
""ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	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.
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2	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:	705	22,6	20,2	116,3	738,5	0,2	8,0	0,4	6,0	89,0	97,5	328,0	5,9		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	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:		53,9	55,1	252,1	1721,7	0,6	26,2	0,6	7,4	236,3	201,9	697,0	13,4		