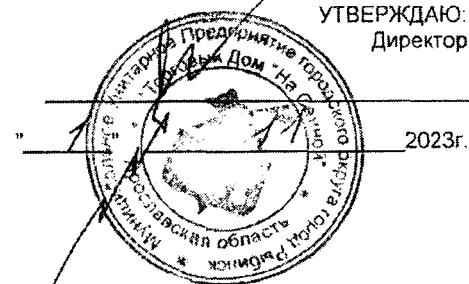




Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2023 - 2024гг.
Возрастная категория 7-11 лет
Буфет - раздаточный
1-3 неделя



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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	8,9	12,4	13,8	202,4	0	0,6	0	2,9	18,4	11,9	48,9	1,1	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	
""НАПИТОК	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 РЖАНОЙ	60	3,9	0,7	23,1	115,2	0,1	0	0	0	15,7	25,4	81	2,1	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	500	19,0	18,3	100,9	657,1	0,2	80,6	0,2	4,9	67,7	49,9	175,1	4,6			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,3	6,8	18,8	164,7	0,3	4,7	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	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	
"" БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	14,2	20,4	4,4	264,4	0,1	1,6	0	3,4	21,2	4,7	18,6	0,1	245	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	
Итого за прием пищи:	735	26,6	31,9	84,5	738,2	0,4	6,3	0,2	7,8	92,8	77,3	208,8	4,2			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	100	8,3	11,4	55,2	356,1	0,1	0,1	0	2,1	102,5	18,8	121,2	0,8	428	2011	
Итого за прием пищи:	300	9,3	11,6	75,4	442,1	0,1	4,1	0	2,1	116,5	26,8	135,2	3,6			
Всего за день:		54,9	61,8	260,8	1837,4	0,7	91,0	0,4	14,8	277,0	154,0	519,1	12,4			

2 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																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24,8	17,0	32,9	390,8	0	0,3	0,1	0,5	242,9	35,4	288,1	0,9	297	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	
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	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	338	2011	
Итого за прием пищи:	515	30,1	22,8	87,9	686,6	0,1	4,3	0,1	1,8	293,2	56,4	353,7	4,1			
Обед																
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	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	
""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	
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ	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 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	
Итого за прием пищи:	725	12,6	20,9	63,5	494,9	0,1	27,1	0,5	7,3	121,9	78,6	192,9	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	60	4,0	14,3	48,2	335,4	0	1,9	0	0	20,5	14,6	46,8	0,9			
Итого за прием пищи:	260	5,0	14,5	68,4	421,4	0	5,9	0	0	34,5	22,6	60,8	3,7			
Всего за день:		47,7	58,2	219,8	1602,9	0,2	37,3	0,6	9,1	449,6	157,6	607,4	12,7			

3 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																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	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	
""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	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	510	10,9	11,1	77,2	451,7	0,2	0,7	0	0,8	168,4	53,8	206,0	2,0			
Обед																
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	260	3,6	6,5	17,4	142,4	0,1	6,9	0,2	2,4	33,3	26,9	60,7	1,2	129	1994	
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	7,2	7,6	33,7	230,3	0,1	0	0	2,9	12,9	15,3	69,3	1,0	3	2012	
""НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	215	0,1	0,1	27,4	112,0	0	1,1	0	0,2	13,5	4	2,7	0,5	1234	2002	
Итого за прием пищи:	705	22,6	25,0	98,6	709,3	0,3	18,1	0,4	8,1	88,0	84,8	280,3	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	100	6,1	9,0	33,7	241,1	0,1	7,2	0	2,4	35,2	14,7	61,3	0,9	685,687	1994	
Итого за прием пищи:	300	7,1	9,2	53,9	327,1	0,1	11,2	0	2,4	49,2	22,7	75,3	3,7			
Всего за день:		40,6	45,3	229,7	1488,1	0,6	30,0	0,4	11,3	305,6	161,3	561,6	10,9			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	286,4	0,2	0,7	0	0,8	147,8	42,7	172,6	0,9	149	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
Итого за прием пищи:	505	15,4	19,8	88,2	593,7	0,3	1,3	0	2,3	287,4	71,5	305,5	1,8		
Обед															
""СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	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	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	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:	745	24,5	16,9	81,0	574,0	0,5	18,1	0,2	5,0	121,6	106,1	369,0	5,8		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	7,3	15,9	46,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	118,1	17,9	116,8	0,7	24	2012
Итого за прием пищи:	260	8,3	16,1	66,6	443,9	0,1	4,2	0	0,2	132,1	25,9	130,8	3,5		
Всего за день:		48,2	52,8	235,8	1611,6	0,9	23,6	0,2	7,5	541,1	203,5	805,3	11,1		

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 хуры	100	28,1	41,8	9,6	528,1	0,1	4,2	0,1	8,8	23,5	10,2	30,9	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	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	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	500	39,7	48,8	92,5	982,7	0,4	84,2	0,3	13,8	78,7	151,4	276,9	7,1		
Обед															
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	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 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
""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	6,2	26,9	185,5	0	0	0	2,3	10,7	12,4	55,9	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:	745	20,3	25,8	102,4	721,0	0,1	8,2	0,2	8,2	101,3	59,9	193,7	4,4		
Полдник															
""СОК (В КОР)	200	1	0,2	22,4	90	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
""БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,6	13,1	59,2	386,1	0,1	0	0	3,1	19,1	11,6	64,4	0,7	424	2011
Итого за прием пищи:	300	8,6	13,3	81,6	476,1	0,1	4	0	3,1	33,1	19,6	78,4	3,5		
Всего за день:		68,6	87,9	276,5	2179,8	0,6	96,4	0,5	25,1	213,1	230,9	549,0	15,0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	8,5	10,5	34,9	269,1	0,3	0,7	0	1,4	161,6	62,3	214,7	1,5	548	2002	
""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	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:	515	12,5	12,0	75,6	460,6	0,4	0,7	0	1,4	184,2	74,7	254,6	2,7			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	4,4	6,7	20,2	158,3	0,1	6,7	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	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	55	3,6	0,7	21,8	108,9	0,1	0	0	0	16	25,9	82,5	2,1	Сб.р.	Сб.р.	
Напиток	215	0,5	0,1	29,3	120,9	0	0	0	0	15,8	8,1	24,9	0,5	588	1994	
Итого за прием пищи:	700	21,5	19,8	109,9	705,1	0,2	8,0	0,4	6,0	87,8	97,8	324,2	5,8			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	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	
Итого за прием пищи:	260	4,2	11,5	55,6	342,5	0	4	0,1	0,9	58,4	15,3	72,0	3,3			
Всего за день:			38,2	43,3	241,1	1508,2	0,6	12,7	0,5	8,3	330,4	187,8	650,8	11,8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	298,2	349,3	1463,7	10228,0	3,6	291,0	2,6	76,1	2116,8	1095,1	3693,2	73,9
Среднее значение за период	49,7	58,2	244,0	1704,7	0,6	48,5	0,4	12,7	352,8	182,5	615,5	12,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,7	30,7	57,6									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	508	726	280