

СОГЛАСОВАНО  
Директор



2024г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор



2024г.

Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений на 2024г.  
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			
<b>Завтрак</b>																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	9,1	9,2	44,4	298,2	0,3	0,6	0	1,4	149,0	52,2	196,3	1,5	стр.149	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 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.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>13,6</b>	<b>11,0</b>	<b>98,9</b>	<b>561,7</b>	<b>0,4</b>	<b>80,6</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>177,8</b>	<b>63,6</b>	<b>231,9</b>	<b>2,5</b>			
<b>Обед</b>																
***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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>26,6</b>	<b>31,9</b>	<b>84,5</b>	<b>738,2</b>	<b>0,4</b>	<b>6,3</b>	<b>0,2</b>	<b>7,8</b>	<b>92,8</b>	<b>77,3</b>	<b>208,8</b>	<b>4,2</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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,3</b>	<b>11,6</b>	<b>75,4</b>	<b>442,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>116,5</b>	<b>26,8</b>	<b>135,2</b>	<b>3,6</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>49,5</b>	<b>54,5</b>	<b>258,8</b>	<b>1742,0</b>	<b>0,9</b>	<b>91,0</b>	<b>0,4</b>	<b>12,1</b>	<b>387,1</b>	<b>167,7</b>	<b>575,9</b>	<b>10,3</b>			

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			
<b>Завтрак</b>																
""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 МЯСНАЯ С СОУСОМ	90	10,4	10,2	10,2	175,5	0	0,3	0,1	1,9	21,6	17,0	101,1	1,5	268	2011	
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 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.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>18,7</b>	<b>15,6</b>	<b>76,2</b>	<b>522,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,1</b>	<b>60,4</b>	<b>49,3</b>	<b>210,6</b>	<b>4,7</b>			
<b>Обед</b>																
""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	
ПЛОВ С МЯСОМ	250	20,6	17,8	49,8	443,3	0,2	3,4	0,4	4,8	34,5	58,0	235,9	3,0	403	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.	
""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>735</b>	<b>24,8</b>	<b>23,9</b>	<b>81,5</b>	<b>642,1</b>	<b>0,2</b>	<b>15,6</b>	<b>0,6</b>	<b>7,0</b>	<b>101,9</b>	<b>94,5</b>	<b>316,3</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	
Кондитерское изделие	60	4,0	14,3	48,2	335,4	0	1,9	0	0	20,5	14,6	46,8	0,9			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>5,0</b>	<b>14,5</b>	<b>68,4</b>	<b>421,4</b>	<b>0</b>	<b>5,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34,5</b>	<b>22,6</b>	<b>60,8</b>	<b>3,7</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>48,5</b>	<b>54,0</b>	<b>226,1</b>	<b>1585,7</b>	<b>0,4</b>	<b>21,8</b>	<b>0,7</b>	<b>10,1</b>	<b>196,8</b>	<b>166,4</b>	<b>587,7</b>	<b>14,0</b>			

## 3 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		
<b>Завтрак</b>															
""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.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>10,9</b>	<b>11,1</b>	<b>77,2</b>	<b>451,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>168,4</b>	<b>53,8</b>	<b>206,0</b>	<b>2,0</b>		
<b>Обед</b>															
""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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>22,6</b>	<b>25,0</b>	<b>98,6</b>	<b>709,3</b>	<b>0,3</b>	<b>18,1</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>	<b>88,0</b>	<b>84,8</b>	<b>280,3</b>	<b>5,2</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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,1</b>	<b>9,2</b>	<b>53,9</b>	<b>327,1</b>	<b>0,1</b>	<b>11,2</b>	<b>0</b>	<b>2,4</b>	<b>49,2</b>	<b>22,7</b>	<b>75,3</b>	<b>3,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,6</b>	<b>45,3</b>	<b>229,7</b>	<b>1488,1</b>	<b>0,6</b>	<b>30,0</b>	<b>0,4</b>	<b>11,3</b>	<b>305,6</b>	<b>161,3</b>	<b>561,6</b>	<b>10,9</b>		

## 4 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			
<b>Завтрак</b>																
""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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>15,4</b>	<b>19,8</b>	<b>88,2</b>	<b>593,7</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>287,4</b>	<b>71,5</b>	<b>305,5</b>	<b>1,8</b>			
<b>Обед</b>																
""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 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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>24,5</b>	<b>16,9</b>	<b>81,0</b>	<b>574,0</b>	<b>0,5</b>	<b>18,1</b>	<b>0,2</b>	<b>5,0</b>	<b>121,6</b>	<b>106,1</b>	<b>369,0</b>	<b>5,8</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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>8,3</b>	<b>16,1</b>	<b>66,6</b>	<b>443,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>132,1</b>	<b>25,9</b>	<b>130,8</b>	<b>3,5</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>48,2</b>	<b>52,8</b>	<b>235,8</b>	<b>1611,6</b>	<b>0,9</b>	<b>23,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>541,1</b>	<b>203,5</b>	<b>805,3</b>	<b>11,1</b>			

5 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			
<b>Завтрак</b>																
""ГУЛЯШ из филе кури	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.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>39,7</b>	<b>48,8</b>	<b>92,5</b>	<b>982,7</b>	<b>0,4</b>	<b>84,2</b>	<b>0,3</b>	<b>13,8</b>	<b>78,7</b>	<b>151,4</b>	<b>276,9</b>	<b>7,1</b>			
<b>Обед</b>																
""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 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	
""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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>20,3</b>	<b>25,8</b>	<b>102,4</b>	<b>721,0</b>	<b>0,1</b>	<b>8,2</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>101,3</b>	<b>59,9</b>	<b>193,7</b>	<b>4,4</b>			
<b>Полдник</b>																
""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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,6</b>	<b>13,3</b>	<b>81,6</b>	<b>476,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>3,1</b>	<b>33,1</b>	<b>19,6</b>	<b>78,4</b>	<b>3,5</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>68,6</b>	<b>87,9</b>	<b>276,5</b>	<b>2179,8</b>	<b>0,6</b>	<b>96,4</b>	<b>0,5</b>	<b>25,1</b>	<b>213,1</b>	<b>230,9</b>	<b>549,0</b>	<b>15,0</b>			

## 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	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""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.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>12,5</b>	<b>12,0</b>	<b>75,6</b>	<b>460,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>184,2</b>	<b>74,7</b>	<b>254,6</b>	<b>2,7</b>		
<b>Обед</b>															
""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
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	17,7	14,3	4,1	223,7	0,3	10,1	7,7	3,4	25,5	6,2	23,7	0,8	748/1044	2002
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,4	12,0	15,0	177,8	0,1	8,8	0,6	2,6	36,9	28,5	61,2	1,2	137	2012
Напиток	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	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.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>27,0</b>	<b>33,5</b>	<b>78,6</b>	<b>731,8</b>	<b>0,6</b>	<b>25,6</b>	<b>8,5</b>	<b>8,5</b>	<b>119,6</b>	<b>80,8</b>	<b>212,1</b>	<b>4,9</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	3,2	11,3	35,4	256,5	0	0	0,1	0,9	44,4	7,3	58,0	0,5	36	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>4,2</b>	<b>11,5</b>	<b>55,6</b>	<b>342,5</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>58,4</b>	<b>15,3</b>	<b>72,0</b>	<b>3,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,7</b>	<b>57,0</b>	<b>209,8</b>	<b>1534,9</b>	<b>1,0</b>	<b>30,3</b>	<b>8,6</b>	<b>10,8</b>	<b>362,2</b>	<b>170,8</b>	<b>538,7</b>	<b>10,9</b>		