

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

\_\_\_\_\_ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:



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

**1 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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,2	9,3	44,7	299,9	0,3	0,6	0	1,4	149,1	52,6	197,4	1,5	стр.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	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>13,2</b>	<b>10,8</b>	<b>85,4</b>	<b>491,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>171,7</b>	<b>65,0</b>	<b>237,3</b>	<b>2,7</b>			
<b>Обед</b>																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	250	2,8	5,3	20,2	140,0	0,1	6,6	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	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	
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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>18,3</b>	<b>20,5</b>	<b>94,0</b>	<b>634,3</b>	<b>0,4</b>	<b>6,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,1</b>	<b>90,8</b>	<b>166,8</b>	<b>320,8</b>	<b>7,8</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	
Выпечное изделие	100	7,4	6,5	62,7	338,0	0,1	0,1	0	1,5	24,3	12,4	73,7	1,4	685, 687, 735.	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,4</b>	<b>6,7</b>	<b>82,9</b>	<b>424,0</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>38,3</b>	<b>20,4</b>	<b>87,7</b>	<b>4,2</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>39,9</b>	<b>38,0</b>	<b>262,3</b>	<b>1549,7</b>	<b>0,9</b>	<b>11,4</b>	<b>0,2</b>	<b>12,0</b>	<b>300,8</b>	<b>252,2</b>	<b>645,8</b>	<b>14,7</b>			

2 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	Мg, мг	Р, 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
""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	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>500</b>	<b>14,9</b>	<b>14,9</b>	<b>89,1</b>	<b>551,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>267,8</b>	<b>76,1</b>	<b>297,6</b>	<b>2,3</b>		
<b>Обед</b>															
""СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	3,0	6,1	10,9	110,2	0,1	8,5	0,2	2,4	37,9	21,7	48,2	1,1	132	1994
""ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	110	16,8	18,4	20,9	316,6	0	2,4	0,2	3,6	39,4	30,0	161,6	2,7	847,	2002
**РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222,3	0	0	0	0,3	9,6	24,4	74,3	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>25,6</b>	<b>30,8</b>	<b>97,2</b>	<b>769,0</b>	<b>0,2</b>	<b>10,9</b>	<b>0,4</b>	<b>6,3</b>	<b>108,7</b>	<b>96,1</b>	<b>336,5</b>	<b>6,2</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
Кондитерское изделие	65	7,9	17,2	50,5	387,8	0,1	0,2	0	0,2	127,8	19,5	126,5	0,7	24	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>8,9</b>	<b>17,4</b>	<b>70,7</b>	<b>473,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>141,8</b>	<b>27,5</b>	<b>140,5</b>	<b>3,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,4</b>	<b>63,1</b>	<b>257,0</b>	<b>1794,3</b>	<b>0,5</b>	<b>16,3</b>	<b>0,4</b>	<b>7,3</b>	<b>518,3</b>	<b>199,7</b>	<b>774,6</b>	<b>12,0</b>		

## 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		
<b>Завтрак</b>															
*** БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	14,0	20,4	3,4	259,3	0,1	1,0	0	3,4	17,6	3,0	11,8	0	245	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,9	69,3	0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	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>20,1</b>	<b>25,4</b>	<b>70,0</b>	<b>595,1</b>	<b>0,23</b>	<b>1,0</b>	<b>0,03</b>	<b>3,7</b>	<b>51,9</b>	<b>51,4</b>	<b>149,7</b>	<b>2,7</b>		
<b>Обед</b>															
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,0	6,1	8,8	101,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	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	2006
***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
***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.
***НАПИТОК	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>21,6</b>	<b>20,0</b>	<b>88,2</b>	<b>630,5</b>	<b>0,4</b>	<b>102,7</b>	<b>0,4</b>	<b>6,5</b>	<b>146,6</b>	<b>101,5</b>	<b>349,8</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
Булочка фигурная	100	6,1	9,4	33,7	244,4	0,1	7,2	0	2,6	36,0	14,7	62,0	0,9	685,687	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,1</b>	<b>9,6</b>	<b>53,9</b>	<b>330,4</b>	<b>0,1</b>	<b>11,2</b>	<b>0</b>	<b>2,6</b>	<b>50,0</b>	<b>22,7</b>	<b>76,0</b>	<b>3,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,8</b>	<b>55,0</b>	<b>212,1</b>	<b>1556,0</b>	<b>0,73</b>	<b>114,9</b>	<b>0,43</b>	<b>12,8</b>	<b>248,5</b>	<b>175,6</b>	<b>575,5</b>	<b>12,0</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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	250	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
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	С6.р.	С6.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>10,7</b>	<b>11,1</b>	<b>76,8</b>	<b>449,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>161,7</b>	<b>49,3</b>	<b>198,7</b>	<b>1,3</b>		
<b>Обед</b>															
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	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
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200/50	18,8	16,6	27,4	335,3	0,3	14,1	0	3,9	36,7	53,6	222,7	3,6	394	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	С6.р.	С6.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>725</b>	<b>23,6</b>	<b>23,2</b>	<b>77,7</b>	<b>615,7</b>	<b>0,4</b>	<b>21,8</b>	<b>0,2</b>	<b>6,4</b>	<b>87,5</b>	<b>92,7</b>	<b>313,7</b>	<b>6,1</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
Булочка	100	7,4	21,5	57,5	451,9	0	0,1	0,1	0,4	106,2	16,2	116,7	0,7	67	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,4</b>	<b>21,7</b>	<b>77,7</b>	<b>537,9</b>	<b>0</b>	<b>4,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>120,2</b>	<b>24,2</b>	<b>130,7</b>	<b>3,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,7</b>	<b>56,0</b>	<b>232,2</b>	<b>1603,2</b>	<b>0,6</b>	<b>26,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7,6</b>	<b>369,4</b>	<b>166,2</b>	<b>643,1</b>	<b>10,9</b>		

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008	
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	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	
""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.	
""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>505</b>	<b>16,1</b>	<b>19,3</b>	<b>81,4</b>	<b>564,9</b>	<b>0,12</b>	<b>0,6</b>	<b>0,05</b>	<b>3,2</b>	<b>49,0</b>	<b>60,3</b>	<b>192,3</b>	<b>4,4</b>			
<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	79,4	1,4	60	1994	
""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	
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	32,7	26,2	7,9	411,7	0,6	18,7	14,1	6,3	47,1	11,3	43,4	1,5	748/1044	2002	
""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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>43,4</b>	<b>37,5</b>	<b>89,3</b>	<b>881,4</b>	<b>0,9</b>	<b>28,3</b>	<b>14,3</b>	<b>9,9</b>	<b>118,7</b>	<b>69,6</b>	<b>217,3</b>	<b>5,7</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>63,7</b>	<b>68,3</b>	<b>226,3</b>	<b>1788,8</b>	<b>1,02</b>	<b>32,9</b>	<b>14,45</b>	<b>14,0</b>	<b>226,1</b>	<b>145,2</b>	<b>481,6</b>	<b>13,4</b>			

## 6 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	11,5	16,5	55,7	418,3	0,3	0,8	0,1	1,9	186,9	65,3	246,4	1,9	стр.149	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.	
""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>510</b>	<b>14,7</b>	<b>17,7</b>	<b>91,3</b>	<b>583,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>207,6</b>	<b>76,4</b>	<b>279,8</b>	<b>3,0</b>			
<b>Обед</b>																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/5	8,4	6,8	23,0	185,7	0,3	5,6	0,2	4,6	48,6	39,6	95,6	2,4	138	1994	
""ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	200/50	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	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	200	0,5	0,1	28,7	118,3	0	0	0	0	15,4	7,9	24,4	0,5	588	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>27,4</b>	<b>27,4</b>	<b>114,8</b>	<b>816,0</b>	<b>0,6</b>	<b>7,9</b>	<b>0,5</b>	<b>9,5</b>	<b>97,1</b>	<b>101,4</b>	<b>274,1</b>	<b>5,1</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	7,3	8,2	35,7	245,5	0,1	4,4	0,2	1,8	52,6	15,0	74,3	1,2	687,735	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,3</b>	<b>8,4</b>	<b>55,9</b>	<b>331,5</b>	<b>0,1</b>	<b>8,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>66,6</b>	<b>23,0</b>	<b>88,3</b>	<b>4,0</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>50,4</b>	<b>53,5</b>	<b>262,0</b>	<b>1731,1</b>	<b>1,0</b>	<b>17,1</b>	<b>0,8</b>	<b>13,2</b>	<b>371,3</b>	<b>200,8</b>	<b>642,2</b>	<b>12,1</b>			