

СОГЛАСОВАНО:
 301-01/ПН 102/2021
 2021г.
 Директор
 [Подпись]

Примерное циклическое меню (завтрак, обед, полдник)
 для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
 Столовые доготовочные на 2021г.-2022 г
 Возрастная категория 7-11 лет
 1 неделя

1 День

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 [Подпись]
 2021г.
 [Печать: Муниципальное учреждение «Столовая Доготовочная Сенной»]

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, 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		
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 РУЖАНОЙ	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:	415	12,6	11,3	63,2	406,3	0,2	0	0,1	1,3	204,7	35,1	181,5	3,2				
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	2,4	4,8	15,6	114,1	0,1	7,7	0,2	2,0	28,5	24,5	63,6	1,2	60	1994		
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		
ШАША 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		
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	1,3	1,8	20,5	0	0,2	0,1	0,3	6,9	1,9	4,6	0	528	2006		
БУЛОЧКА РУЖАНАЯ	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	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994		
Итого за прием пищи:	685	25,0	27,1	95,8	724,7	0,3	8,3	0,3	10,1	85,0	162,1	345,8	6,8				
Полдник																	
МОЛОКО пастериз в ул	200	5,9	7,2	9,6	122,8	0	0,5	0,1	0	21,7	23,6	151,9	0,2	385	2011		
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	3,6	5,4	20,2	144,1	0	4,3	0	1,4	20,9	8,8	37,1	0,5	685,687	1994		
Итого за прием пищи:	260	9,5	12,6	29,8	266,9	0	4,8	0,1	1,4	237,9	32,4	189,0	0,7				
Всего за день:		47,1	51,0	188,8	1397,9	0,5	13,1	0,5	12,8	527,6	229,6	716,3	10,7				

2 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	90/20	17,3	12,0	23,8	276,6	0	0,3	0,1	0,4	173,8	25,2	203,4	0,6	297	1994		
***БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,6	1,2	18,1	93,0	0	0	0	0,1	6,2	3,9	21,1	0,2	561	1973		
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	10,9	5,4	7,4	0,7	627	1994		
Итого за прием пищи:	355	20,1	13,2	56,9	430,1	0	0,3	0,1	0,5	190,9	34,5	231,9	1,5				
Обед																	
***ШИ 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) ДУСЛА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011		
***ПЛОВ	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		
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012		
***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	20,1	21,9	91,5	643,1	0	12,1	0,4	7,1	81,4	69,1	236,0	3,9				
Полдник																	
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,7	3,2	31,2	168,3	0	0	0	0,6	12,1	6,4	36,5	0,6	685, 687, 735,	1994		
ФРУКТЫ	120	1,4	0,5	18,3	83,8	0	3,6	0	0	6,5	34	22,7	0,5	338	2011		
Итого за прием пищи:	370	6,1	3,9	69,7	338,1	0	7,6	0	0,6	32,6	48,4	73,2	3,9				
Всего за день:		46,3	39,0	218,1	1411,3	0	20,0	0,5	8,2	304,9	152,0	541,1	9,3				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
¹⁰⁰ 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		
¹⁰⁰ ТУЛЯШ 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		
¹⁰⁰ ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	4,5	1,2	Сб.р.	Сб.р.		
¹⁰⁰ 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:	460	20,9	23,2	75,7	597,9	0,4	2,7	0	7,9	52,0	134,7	227,7	5,9				
Обед																	
¹⁰⁰ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200/5	6,9	5,4	18,6	149,4	0,3	4,5	0,2	3,7	38,9	31,6	76,4	2,1	138	1994		
¹⁰⁰ КУРА (ФИЛЕ) ДУСУЛА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011		
¹⁰⁰ 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		
¹⁰⁰ 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		
¹⁰⁰ БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012		
¹⁰⁰ ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994		
Итого за прием пищи:	665	23,6	21,4	83,8	619,2	0,5	15,0	0,2	7,8	111,6	89,6	309,1	4,7				
Полдник																	
¹⁰⁰ СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
¹⁰⁰ 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:		49,0	56,6	220,0	1582,4	0,9	23,3	0,2	15,7	194,7	244,4	589,7	14,0				

4 ДЕНЬ

Ишем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
Каша молочная жидкая	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		
Компот из изюма с вкл. С	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994		
Булочка домашняя	50	3,8	6,5	29,9	193,7	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	31,8	0,3	424	2011		
Итого за прием пищи:	455	10,5	14,5	90,5	535,1	0,2	0,5	0	2,2	141,4	47,3	193,0	1,6				
Обед																	
Рассольник пенноградский	200/5	2,0	4,3	13,5	101,0	0,1	5,4	0,2	1,9	25,8	20,7	46,9	0,8	129	1994		
Кура (филе) дусуга	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011		
Котлета	60	8,9	15,7	9,2	213,3	0,1	0,2	0	1,9	16,6	16,4	98,5	1,4	659	1983		
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	34,9	205,3	0,1	0	0	1,2	14,2	7,7	41,8	0,9	469	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		
Булочка ржаная	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012		
Итого за прием пищи:	655	22,0	30,4	92,8	731,3	0,3	5,6	0,2	6,6	77,3	59,8	231,1	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	4,5	5,3	22,8	157,6	0	5,4	0	1,3	24,6	10,2	48,4	0,8	685,687	1994		
Фрукты	120	1,4	0,5	18,3	83,8	0	3,6	0	0	6,5	34	22,7	0,5	338	2011		
Итого за прием пищи:	380	6,9	6,0	61,3	327,4	0	13,0	0	1,3	45,1	52,2	85,1	4,1				
Всего за день:		39,4	50,9	244,6	1593,8	0,5	19,1	0,2	10,1	263,8	159,3	509,2	10,0				

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/30	11,8	11,4	20,6	232,1	0,1	10,7	0	2,9	25,3	37,6	148,0	2,5	394	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 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:	425	14,0	11,8	47,5	352,0	0,2	10,7	0	2,9	47,1	57,6	200,4	4,4			
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) ДУСЛА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	60/50	8,9	5,5	9,9	126,4	0	1,1	0	0,8	17,8	16,5	88,2	1,3	284	1994	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	221,7	0	0	0	0,3	9,6	24,3	74,2	0,5	304	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	
БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
Итого за прием пищи:	710	19,6	20,9	93,8	642,3	0	7,5	0,2	4,5	87,8	75,2	248,7	4,2			
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	5,1	15,2	40,2	316,7	0	0,1	0	0,2	73,9	11,2	81,4	0,5	67	2012	
Итого за прием пищи:	260	6,1	15,4	60,4	402,7	0	4,1	0	0,2	87,9	19,2	95,4	3,3			
Всего за день:		39,7	48,1	201,7	1397,0	0,2	22,3	0,2	7,6	222,8	152,0	544,5	11,9			

6 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
Завтрак																		
ПЛОДЫ	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			
ХУЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	1994			
ЧУДЫ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994			
Итого за прием пищи:	425	15,0	12,7	65,1	434,5	0,1	1,3	0,2	3,5	37,3	54,9	202,8	3,2					
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			
П. ПУТЕЛИ С СОУСОМ 60/50	60/50	9,1	10,0	11,3	172,7	0	1,3	0,1	2,0	21,4	16,1	88,2	1,4	847,	2002			
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			
ЧУДЫ 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			
БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012			
Итого за прием пищи:	725	22,0	22,6	80,4	612,5	0,3	17,7	0,3	5,0	107,5	80,4	269,2	4,7					
Полдник																		
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011			
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	3,5	3,0	29,1	159,2	0	1,1	0	0,9	11,9	6,7	33,1	0,8	687,735	1994			
Итого за прием пищи:	260	4,5	3,2	49,3	245,2	0	5,1	0	0,9	25,9	14,7	47,1	3,6					
Всего за день:		41,5	38,5	194,8	1292,2	0,4	24,1	0,5	9,4	170,7	150,0	519,1	11,5					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого													
Итого за весь период	263,0	284,1	1268,0	8674,6	2,5	121,9	2,1	63,8	1684,5	1087,3	3419,9	67,4	
Среднее значение за период	43,8	47,4	211,3	1445,8	0,4	20,3	0,4	10,6	280,8	181,2	570,0	11,2	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,1	29,5	58,4										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	423	678	297