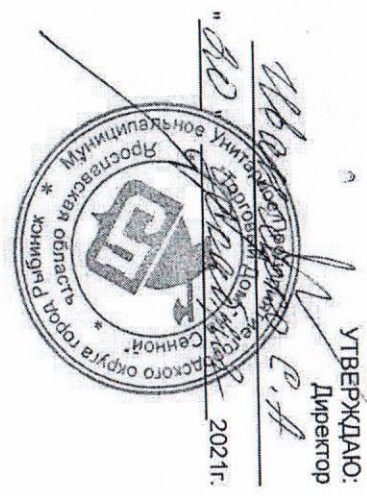


СОГЛАСОВАНО:  
Директор



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор



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

1 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	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20	10,0	10,6	35,2	277,6	0,1	0	0,1	1,3	171,2	14,1	123,2	1,2	204	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 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.				
Итого за прием пищи:	415	12,2	11,0	62,1	397,5	0,2	0	0,1	1,3	193,0	34,1	175,6	3,1						
<b>Обед</b>																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,4	15,1	117,1	0,1	3,7	0,2	3,3	34,8	26,4	63,1	1,7	138	1994				
КУРА (ФИЛЕ) ДУСУЛА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011				
УЛЫШ 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				
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				
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				
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:	665	25,0	32,5	103,3	805,4	0,2	6,4	0,2	8,9	73,9	67,6	193,6	3,4						
<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	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				
Итого за прием пищи:	260	5,5	5,5	43,0	243,6	0	9,4	0	1,3	38,6	18,2	62,4	3,6						
Всего за день:		42,7	49,0	208,4	1446,5	0,4	15,8	0,3	11,5	305,5	119,9	431,6	10,1						



2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. б, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
<b>Завтрак</b>																		
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 домашняя	60	10,4	10,4	9,3	171,0	0	0,4	0	2,0	14,2	12,4	68,2	1,4	268	2011			
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			
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	С6.р.			
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:	485	20,5	18,2	72,3	534,5	0,3	0,6	0,1	6,5	62,1	145,6	293,1	7,0					
<b>Обед</b>																		
<b>РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ</b>																		
Куря (филе) д/суха	200	1,8	4,1	13,5	98,5	0,1	5,4	0,2	1,9	25,8	20,7	46,9	0,8	129	1994			
Жаркое с филе кури	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011			
Чай с сахаром	150/30	9,4	12,1	20,5	229,3	0,1	10,9	0	2,7	22,3	28,3	72,1	1,4	394	1994			
Булочка ржаная	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:	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012			
<b>Полдник</b>																		
<b>СОК в упаковке</b>																		
Кондитерское изделие	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	399	2011			
Итого за прием пищи:	60	4,5	13,0	34,4	271,2	0	0	0	0,2	63,7	9,6	69,8	0,4	67	2012			
Всего за день:	260	5,5	13,2	54,6	357,2	0	4	0	0,2	77,7	17,6	83,8	3,2					
		42,9	53,1	196,1	1431,2	0,5	20,9	0,3	12,9	208,6	228,2	544,8	13,6					



3 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Мg, мг	Ca, мг	Na, мг	K, мг		
<b>Завтрак</b>																			
Пюре картофельное	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	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	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324	2006		
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р	С6.р		
Компот из яблок с шт. С	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994		
Итого за прием пищи:	440	13,7	11,0	69,7	432,5	0,3	10,5	0	2,5	0	2,5	82,1	69,2	259,4	3,8				
<b>Обед</b>																			
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4,0	7,1	70,7	0	9,8	0,2	1,8	0,2	1,8	39,0	16,9	34,3	0,9	120	1994		
Куря (филе) д/суха	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011		
Печень куриная по-строгановски	60/50	17,8	14,3	4,2	224,5	0,3	10,2	7,7	3,4	0	3,4	25,5	6,2	23,8	0,8	748/1044	2002		
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994		
Напиток из свежих яблок с вит. С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	0,2	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002		
Булочка ржаная	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012		
Итого за прием пищи:	695	30,4	28,8	92,3	757,6	0,4	21,0	7,9	8,2	0,2	8,2	99,0	43,6	144,1	3,6				
<b>Полдник</b>																			
Сок в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
Выпечное изделие	50	7,4	5,1	18,0	151,4	0	2,8	237,2	0,9	0	0,9	10,9	8,7	89,9	1,7	1091	1983		
Фрукты	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011		
Итого за прием пищи:	350	9,5	5,7	53,5	307,2	0	9,8	237,2	0,9	0	0,9	30,3	45,1	122,8	5,0				
Всего за день:		53,6	45,5	215,5	1497,3	0,7	41,3	245,1	11,6	0,2	11,6	211,4	157,9	526,3	12,4				



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод E <sub>1</sub> , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
<sup>1994</sup> 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		
<sup>1994</sup> КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	585	1994		
<sup>1973</sup> 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>9,0</b>	<b>9,3</b>	<b>78,4</b>	<b>432,9</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>137,4</b>	<b>42,3</b>	<b>163,1</b>	<b>1,8</b>				
<b>Обед</b>																	
<sup>1994</sup> СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	2,3	4,2	16,2	111,8	0,1	5,3	0,2	2,1	27,2	19,4	47,2	1,0	139	1994		
<sup>2011</sup> КУРА (ФИЛЕ) ДУСУЛА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011		
<sup>2002</sup> ТЕФЕЛИ С СОУСОМ	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		
<sup>2006</sup> 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		
<sup>1994</sup> 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		
<sup>2012</sup> 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>20,3</b>	<b>25,2</b>	<b>84,1</b>	<b>643,9</b>	<b>0,3</b>	<b>16,9</b>	<b>0,3</b>	<b>5,9</b>	<b>110,8</b>	<b>80,0</b>	<b>270,2</b>	<b>4,8</b>				
<b>Полдник</b>																	
<sup>2011</sup> 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>37,6</b>	<b>50,6</b>	<b>229,1</b>	<b>1520,7</b>	<b>0,5</b>	<b>23,2</b>	<b>0,3</b>	<b>7,2</b>	<b>380,3</b>	<b>148,2</b>	<b>564,1</b>	<b>10,1</b>				



## 5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
<b>Завтрак</b>																		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,2	15,0	122,9	0,1	31,8	0,1	2,3	83,4	28,7	57,3	1,7	482	1994			
КОФЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,3	171,0	0	0,4	0	2,0	14,2	12,4	68,2	1,2	266	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 РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	4,5	1,2	С6.Р.	С6.Р.			
Итого за прием пищи:	455	16,1	16,0	51,2	413,8	0,2	32,2	0,1	4,3	119,4	61,1	177,9	4,8					
<b>Обед</b>																		
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) ДУСУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	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			
БЕФСТОГОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	40/40	11,3	16,6	3,2	214,8	0,1	0,8	0	2,7	16,5	2,7	11,1	0	245	2011			
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с вкл. 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			
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:	665	24,4	31,3	97,6	788,0	0,2	87,2	0,4	8,1	97,4	43,8	135,2	3,1					
<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	50	7,8	5,1	18,2	156,0	0,1	3,7	0	0,5	11,2	8,7	96,4	1,8	1091	1983			
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:	350	9,9	5,7	53,7	311,8	0,1	10,7	0	0,5	30,6	45,1	131,3	5,1					
Всего за день:		50,4	53,0	202,5	1513,6	0,5	130,1	0,4	12,9	247,4	150,0	444,4	13,0					



## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,2	10,3	33,2	260,3	0,1	0,5	0,1	0,8	118,4	34,0	138,3	0,8	149	1994		
***КАША 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		
***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		
Итого за прием пищи:	455	13,8	20,6	87,5	591,3	0,2	1,0	0,1	2,3	238,6	67,3	265,8	2,0				
<b>Обед</b>																	
***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		
***ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 30/150	30/150	13,0	12,3	38,6	317,0	0	7,3	0,2	3,5	22,2	39,4	157,8	2,0	422	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:	625	19,9	21,6	89,4	629,5	0,1	9,0	0,4	7,1	71,4	78,9	270,3	4,4				
<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	4,5	13,0	34,4	271,2	0	0	0	0,2	63,7	9,6	69,8	0,4	67	2012		
Итого за прием пищи:	260	5,5	13,2	54,6	357,2	0	4	0	0,2	77,7	17,6	83,8	3,2				
Всего за день:		39,2	55,4	231,5	1578,0	0,3	14,0	0,5	9,6	387,7	163,8	619,9	9,6				

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Итого за весь период	265,9	304,3	1291,4	8995,5	2,8	249,3	1600,0	65,1	1751,6	973,8	3132,3	71,5				
Среднее значение за период	44,3	50,7	215,2	1499,3	0,5	41,6	266,7	10,9	291,9	162,3	522,1	11,9				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,8	30,4	57,8													

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	478	665	290