

СОГЛАСОВАНО: 
 Директор



2021г.

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

1 День

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор



2021г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. С, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, 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		
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вкл. 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		
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:	400	12,5	11,4	73,8	450,0	0,2	1	0,1	1,5	204,2	32,9	176,5	3,0				
Обед																	
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		
КУРА (ФИЛЕ) ЛЕСУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011		
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,2	171,0	0	0,4	0	2,0	14,3	12,4	68,1	1,2	268	2011		
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	483	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		
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		
ЕЛЮЧКА 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:	690	26,3	27,5	96,7	738,1	0,3	5,9	0,3	10,2	90,5	161,5	336,7	7,3				
Полдник																	
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
Выпечное изделие	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		
Итого за прием пищи:	300	8,4	6,7	82,9	424,0	0,1	4,1	0	1,5	38,3	20,4	87,7	4,2				
Всего за день:		47,2	45,6	253,4	1612,1	0,6	11,0	0,4	13,2	333,0	214,8	600,9	14,5				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, 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				
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				
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	13,8	18,1	87,5	569,4	0,2	1,0	0	2,2	238,2	67,2	265,4	2,0						
Обед																			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,6	0	6,8	0,2	1,9	30,5	17,3	38,6	0,9	132	1994				
КУРА (ФИЛЕ) ДУСЛА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011				
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				
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				
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	19,9	25,5	93,8	684,3	0	8,1	0,3	5,8	82,2	72,8	250,0	4,0						
Полдник																			
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011				
Кондитерское изделие	50	6,0	13,1	38,7	297,9	0,1	0,1	0	0,2	98,4	14,9	97,1	0,5	24	2012				
Итого за прием пищи:	250	7,0	13,3	58,9	383,9	0,1	4,1	0	0,2	112,4	22,9	111,1	3,3						
Всего за день:		40,7	56,9	240,2	1637,6	0,3	13,2	0,3	8,2	432,8	162,9	626,5	9,3						

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Согласно рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Мg, мг		
Завтрак																			
БЕФСТ-ОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	40/40	11,2	16,3	2,7	207,4	0,1	0,8	0	2,7	14,1	2,4	9,2	0	245	2011				
МАКАРОНИНЫЕ 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				
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	С6.Р.	С6.Р.				
Итого за прием пищи:	475	18,9	21,6	64,8	534,3	0,3	0,8	0	3,9	50,2	30,1	103,7	2,8						
Обед																			
ШИ ИЗ С ЗЕЛЕЙ КАЛУСТЫ 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				
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	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				
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С ВИТ. 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:	645	18,9	20,3	86,5	614,9	0,2	100,3	0,4	6,7	124,6	78,4	270,1	4,0						
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	3,1	4,7	16,8	122,1	0	3,6	0	1,2	17,9	7,3	30,9	0,5	685,687	1994				
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	5,2	5,3	52,3	277,9	0	10,6	0	1,2	37,3	43,7	63,8	3,8						
Итого за день:		43,0	47,2	203,6	1427,1	0,5	111,7	0,4	11,8	212,1	152,2	437,6	10,6						

4 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн-ргети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	90/20	17,4	12,1	24,9	283,0	0	0,3	0,1	0,4	179,3	25,8	207,3	0,6	297	1994	
***БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	30	2,3	4,1	18,0	116,3	0	0	0	0,9	5,4	3,6	19,1	0,2	424	2011	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	С	627	1994	
Итого за прием пищи:	355	19,7	16,2	57,5	457,4	0	0,3	0,1	1,3	191,1	30,8	226,4	0,8			
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	
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с гов. 300/150	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	
***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 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	
Итого за прием пищи:	610	18,6	20,8	82,0	588,3	0,2	19,4	0,2	6,7	74,0	74,9	255,5	4,7			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерские изделия	60	4,5	13,0	34,4	271,2	0	0	0	0,2	63,7	9,6	69,8	0,4	67	2012	
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:	360	6,6	13,6	69,9	427,0	0	7	0	0,2	83,1	46,0	102,7	3,7			
Всего за день:		44,9	50,6	209,4	1472,7	0,2	26,7	0,3	8,2	348,2	151,7	584,6	9,2			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Р, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг			
Завтрак																			
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008				
	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				
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	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				
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994				
ЧАЙ С САХАРОМ	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.				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	485	16,6	18,4	70,8	514,4	0,12	0,6	0,15	2,6	45,9	53,3	186,2	3,7						
Обед																			
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	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				
	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011				
КУРА (ФИЛЕ) ДУСЛА	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				
КАША ГРЕЦНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	60/50	17,8	14,3	4,2	224,5	0,3	10,2	7,7	3,4	25,5	6,2	23,8	0,8	748/1044	2002				
ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994				
ЧАЙ С САХАРОМ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012				
БУЛОЧКА РЖАНАЯ	740	32,9	30,0	87,2	757,8	0,6	15,6	7,9	11,1	93,4	154,7	287,5	6,7						
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:		53,7	59,9	213,6	1614,7	0,72	20,2	8,15	14,6	197,7	223,3	545,7	13,7						

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20	10,4	10,9	16,3	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 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.		
Итого за прием пищи:	415	12,6	11,3	33,2	406,3	0,2	0	0,1	1,3	204,7	35,1	181,5	3,2				
Обед																	
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 ДУСЛА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011		
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 30/150	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		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА с вит. С	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994		
Итого за прием пищи:	615	23,6	22,3	101,3	697,9	0,1	5,0	0,4	8,4	79,3	82,5	285,6	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	4,3	4,9	21,2	146,6	0	2,6	0,1	1,1	31,7	9,5	44,3	0,7	687,735	1994		
Итого за прием пищи:	260	5,3	5,1	41,4	232,6	0	6,6	0,1	1,1	45,7	17,5	58,3	3,5				
Всего за день:		41,5	38,7	205,9	1336,8	0,3	11,6	0,6	10,8	329,7	135,1	525,4	11,4				

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	272,0	299,1	1346,3	9187,0	2,6	198,4	10,2	66,8	1867,5	1048,0	3334,7	71,5		
Среднее значение за период	45,3	49,9	224,4	1531,2	0,44	33,1	1,69	11,1	311,3	174,7	555,8	11,9		
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	11,8	29,3	58,9											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	464	663	297