

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

" " 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

" 7 " апреля 2022г.

Примерное циклическое меню для обучающихся  
в образовательных учреждениях  
на 2021-2022 учебный год  
Возрастная категория 7-11 лет  
2-4 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>															
***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	442	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	Сб.р.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>12,6</b>	<b>11,3</b>	<b>63,2</b>	<b>406,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>204,7</b>	<b>35,1</b>	<b>181,5</b>	<b>3,2</b>		
<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
***ЖАРКОЕ С ФИЛЕ КУРЫ	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
***КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	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
***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>615</b>	<b>17,3</b>	<b>18,0</b>	<b>73,1</b>	<b>523,3</b>	<b>0,3</b>	<b>15,6</b>	<b>0,2</b>	<b>6,2</b>	<b>78,4</b>	<b>72,5</b>	<b>182,6</b>	<b>4,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29,9</b>	<b>29,3</b>	<b>136,3</b>	<b>929,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,6</b>	<b>0,3</b>	<b>7,5</b>	<b>283,1</b>	<b>107,6</b>	<b>364,1</b>	<b>8,0</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>																
""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	
""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 С КУНЖУТОМ	30	2,7	3,3	18,2	114,0	0	0	0	0,4	13,8	4,8	28,9	0,2	5	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>9,1</b>	<b>11,2</b>	<b>66,4</b>	<b>403,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>144,9</b>	<b>44,7</b>	<b>174,3</b>	<b>1,7</b>			
<b>Обед</b>																
""РАССОЛЬНИК 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	
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	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	463	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.	
""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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>23,5</b>	<b>23,3</b>	<b>85,7</b>	<b>646,3</b>	<b>0,4</b>	<b>6,0</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>90,2</b>	<b>167,8</b>	<b>339,9</b>	<b>7,8</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>32,6</b>	<b>34,5</b>	<b>152,1</b>	<b>1049,6</b>	<b>0,5</b>	<b>6,5</b>	<b>0,3</b>	<b>9,5</b>	<b>235,1</b>	<b>212,5</b>	<b>514,2</b>	<b>9,5</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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""КОТЛЕТА АППЕТИТНАЯ 1/60	60	10,1	8,9	8,4	155,0	0	0,1	0	1,6	14,7	15,1	96,5	1,5	268	2011	
""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	
""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>455</b>	<b>17,7</b>	<b>14,2</b>	<b>70,2</b>	<b>480,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>2,8</b>	<b>50,7</b>	<b>42,8</b>	<b>190,7</b>	<b>4,3</b>			
<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) Д/СУПА	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	112,7	0	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324 ТТК	2006	
""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	
""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	
""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>645</b>	<b>16,7</b>	<b>16,4</b>	<b>97,0</b>	<b>602,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>0,2</b>	<b>4,4</b>	<b>89,9</b>	<b>83,4</b>	<b>285,1</b>	<b>4,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>34,4</b>	<b>30,6</b>	<b>167,2</b>	<b>1082,4</b>	<b>0,3</b>	<b>6,7</b>	<b>0,2</b>	<b>7,2</b>	<b>140,6</b>	<b>126,2</b>	<b>475,8</b>	<b>8,6</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>																
***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	
***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 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>355</b>	<b>20,2</b>	<b>13,3</b>	<b>58,0</b>	<b>436,5</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>198,6</b>	<b>35,6</b>	<b>235,8</b>	<b>1,5</b>			
<b>Обед</b>																
***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	300	1994	
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***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 ДОМАШНЯЯ	60	8,7	8,6	7,7	142,5	0	0,4	0	1,6	11,8	10,3	56,6	1,0	268	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	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>16,8</b>	<b>19,6</b>	<b>64,8</b>	<b>501,0</b>	<b>0,3</b>	<b>17,5</b>	<b>0,2</b>	<b>3,7</b>	<b>105,6</b>	<b>77,1</b>	<b>233,5</b>	<b>5,0</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>37,0</b>	<b>32,9</b>	<b>122,8</b>	<b>937,5</b>	<b>0,3</b>	<b>17,8</b>	<b>0,3</b>	<b>4,2</b>	<b>304,2</b>	<b>112,7</b>	<b>469,3</b>	<b>6,5</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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,3	6,9	34,7	231,0	0,1	0,5	0	0,1	123,7	33,5	167,2	1,6	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 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>450</b>	<b>9,5</b>	<b>7,3</b>	<b>61,6</b>	<b>350,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>145,5</b>	<b>53,5</b>	<b>219,6</b>	<b>3,5</b>		
<b>Обед</b>															
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
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
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.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>20,4</b>	<b>15,3</b>	<b>78,0</b>	<b>530,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,4</b>	<b>0,4</b>	<b>4,7</b>	<b>67,9</b>	<b>79,2</b>	<b>256,4</b>	<b>4,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29,9</b>	<b>22,6</b>	<b>139,6</b>	<b>881,5</b>	<b>0,4</b>	<b>7,9</b>	<b>0,4</b>	<b>4,8</b>	<b>213,4</b>	<b>132,7</b>	<b>476,0</b>	<b>8,3</b>		