

СОГЛАСОВАНО:
Директор

О.В. Срезневский
2024г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор

И.И.И.
2024г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024г.
Возрастная категория 7-11 лет
Буфет - раздаточный
1-3 недели

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		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	9,1	9,2	44,4	0,3	0,6	0	1,4	149,0	52,2	196,3	1,5	стр.149	1994	
***НАПИТОК	200	0,7	0,3	28,8	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	1235	2002	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	505	13,6	11,0	98,9	0,4	80,6	0,2	2,2	177,8	63,6	231,9	2,5			
Обед															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,3	6,8	18,8	0,3	4,7	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994	
***РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,5	38,4	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011	
*** БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	14,2	20,4	4,4	0,1	1,6	0	3,4	21,2	4,7	18,6	0,1	245	2011	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	735	26,6	31,9	84,5	0,4	6,3	0,2	7,8	92,8	77,3	208,8	4,2			
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	0	4	0	0	14	8	14	2,6	389	2011	
Выпечное изделие	100	8,3	11,4	55,2	0,1	0,1	0	2,1	102,5	18,8	121,2	0,6	428	2011	
Итого за прием пищи:	300	9,3	11,6	75,4	0,1	4,1	0	2,1	116,5	26,8	135,2	3,6			
Всего за день:		49,5	54,5	258,8	0,9	91,0	0,4	12,1	387,1	167,7	575,9	10,3			

СОГЛАСОВАНО:
Директор

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

2024г.

2024г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024г.
Возрастная категория 7-11 лет
Буфет - раздаточный
2-4 неделя

1 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		
Завтрак															
"КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,5	10,5	34,9	269,1	0,3	0,7	0	1,4	161,6	62,3	214,7	1,5	548	2002
"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.
Напиток	210	0,5	0,1	28,7	118,3	0	0	0	0	15,4	7,9	24,4	0,5	568	1994
Итого за прием пищи:	510	12,8	12,1	39,3	518,4	0,4	0,7	0	1,4	186,5	76,7	271,6	2,5		
Обед															
"СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/5	6,9	6,4	18,8	159,7	0,3	4,6	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994
"КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	12,9	12,9	11,5	213,9	0	0,4	0	2,5	17,7	15,5	85,2	1,5	268	2011
"ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.
"РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	6,1	19,2	144,8	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	344	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
Итого за прием пищи:	730	24,0	25,6	72,4	618,5	0,4	19,8	0,5	9,3	120,6	96,3	272,4	6,6		
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	4,4	13,0	34,4	271,1	0	0	0	0,2	63,7	9,6	69,6	0,4	67	2012
Итого за прием пищи:	260	5,4	13,2	54,6	357,1	0	4	0	0,2	77,7	17,6	83,6	3,2		
Всего за день:		42,2	50,9	216,3	1484,0	0,8	24,5	0,5	10,9	384,8	190,6	627,6	12,3		