

СОГЛАСОВАНО  
Директор

*В. В. Вредников*  
2024г.



Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений на 2024г.  
Возрастная категория 7-11 лет  
Столовые-догоготовочные  
1 неделя

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

*В. В. Вредников*  
2024г.



**1 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		
<b>Завтрак</b>															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	8,8	8,3	42,9	283,5	0,1	0,6	0	0,1	148,3	41,1	204,3	2,1	548	2002
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	26,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.
***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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>12,9</b>	<b>9,8</b>	<b>83,6</b>	<b>475,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>170,9</b>	<b>53,5</b>	<b>214,2</b>	<b>3,3</b>		
<b>Обед</b>															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,5	1,4	60	1994
***КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	5,7	8,7	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011
***КАША ГРЕЧЕВАЯ 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
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	Сб.р.	Сб.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>19,3</b>	<b>21,3</b>	<b>98,6</b>	<b>664,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,0</b>	<b>90,2</b>	<b>175,6</b>	<b>356,4</b>	<b>7,9</b>		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>389</b>	<b>2011</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>260</b>	<b>4,6</b>	<b>5,6</b>	<b>40,4</b>	<b>230,1</b>	<b>0</b>	<b>8,3</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>34,9</b>	<b>16,8</b>	<b>51,1</b>	<b>3,3</b>		
		<b>36,8</b>	<b>36,7</b>	<b>222,6</b>	<b>1369,5</b>	<b>0,6</b>	<b>18,6</b>	<b>0,2</b>	<b>10,5</b>	<b>296,0</b>	<b>245,9</b>	<b>651,7</b>	<b>14,5</b>		

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

*С.В. Срезневский*  
2024г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор



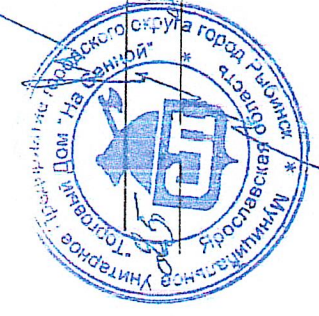
Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений на 2024г.  
Возрастная категория 7-11 лет  
Столовые-догоготовочные  
2 недели

**1 день**

Приним 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
<b>Завтрак</b>															
"КАША МОЛОЧАЯ ЖИДКАЯ	250	8,5	10,5	34,9	289,1	0,3	0,7	0	1,4	161,6	62,3	214,7	1,5	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 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.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>12,5</b>	<b>12,0</b>	<b>75,6</b>	<b>460,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>184,2</b>	<b>74,7</b>	<b>254,6</b>	<b>2,7</b>		
<b>Обед</b>															
"СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,6	4,2	25,6	158,8	0,1	8,3	0,2	1,4	34,0	33,0	80,4	1,2	101	2011
"ГУЛЯШ из филе кури	80	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
"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.
"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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>21,6</b>	<b>27,1</b>	<b>94,9</b>	<b>711,6</b>	<b>0,3</b>	<b>10,0</b>	<b>0,2</b>	<b>5,2</b>	<b>74,7</b>	<b>81,4</b>	<b>219,4</b>	<b>3,8</b>		
<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	100	7,8	8,3	38,2	262,6	0,1	8	0	1,9	41,0	16,7	81,3	1,3	685,687	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,8</b>	<b>9,0</b>	<b>58,4</b>	<b>348,6</b>	<b>0,1</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>55,0</b>	<b>24,7</b>	<b>95,3</b>	<b>4,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,9</b>	<b>48,1</b>	<b>228,9</b>	<b>1620,8</b>	<b>0,8</b>	<b>23,7</b>	<b>0,2</b>	<b>8,5</b>	<b>313,9</b>	<b>180,8</b>	<b>569,3</b>	<b>10,6</b>		

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

*В Сердюков*  
2024г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

*Иванов*  
2024г.

Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений на 2024г.  
Возрастная категория 7-11 лет  
Столовые-догоготовочные  
3 недели

**1 день**

Приним 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>															
"КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	8,9	8,3	42,9	283,5	0,1	0,6	0	0,1	148,3	41,1	204,3	2,1	543	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 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.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>12,9</b>	<b>9,8</b>	<b>83,6</b>	<b>475,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>170,9</b>	<b>53,5</b>	<b>244,2</b>	<b>3,3</b>		
<b>Обед</b>															
"РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	3,4	6,3	16,8	136,6	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994
"ТПЛОВ	180	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
"ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
"ЧАЙ С САХАРОМ	210/15	0,2	0	15,8	63,7	0	0	0	0	13,9	6,2	8,2	0,8	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>19,2</b>	<b>19,1</b>	<b>87,0</b>	<b>596,5</b>	<b>0,2</b>	<b>8,0</b>	<b>0,4</b>	<b>5,8</b>	<b>80,1</b>	<b>90,4</b>	<b>284,6</b>	<b>5,6</b>		
<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	100	10,6	13,0	36,0	303,1	0,1	0	0,1	2,8	35,2	12,9	120,8	1,4	685/687	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,6</b>	<b>13,2</b>	<b>56,2</b>	<b>389,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>49,2</b>	<b>20,9</b>	<b>134,8</b>	<b>4,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,7</b>	<b>42,1</b>	<b>226,8</b>	<b>1460,6</b>	<b>0,5</b>	<b>12,6</b>	<b>0,5</b>	<b>8,7</b>	<b>300,2</b>	<b>164,8</b>	<b>663,6</b>	<b>13,1</b>		

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

*С.В. Спердюков*

2024г.

Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений на 2024г.  
Возрастная категория 7-11 лет  
Столовые-дототовочные  
4 недели

**1 день**

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор



*С.В. Спердюков*  
2024г.

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		
<b>Завтрак</b>															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,2	9,3	44,7	299,9	0,3	0,6	0	1,4	149,1	52,6	197,4	1,5	стр.149	1994
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	50,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
***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.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>13,2</b>	<b>10,8</b>	<b>85,4</b>	<b>491,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>171,7</b>	<b>65,0</b>	<b>237,3</b>	<b>2,7</b>		
<b>Обед</b>															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,8	5,3	20,2	140,0	0,1	6,6	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	1994
***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 МЯСНАЯ с соусом	90	5,7	8,7	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011
***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.
***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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>18,3</b>	<b>20,5</b>	<b>94,0</b>	<b>634,3</b>	<b>0,4</b>	<b>6,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,1</b>	<b>90,8</b>	<b>166,8</b>	<b>320,8</b>	<b>7,8</b>		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	369	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,4</b>	<b>6,7</b>	<b>82,9</b>	<b>424,0</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>38,3</b>	<b>20,4</b>	<b>87,7</b>	<b>4,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,9</b>	<b>38,0</b>	<b>262,3</b>	<b>1549,7</b>	<b>0,9</b>	<b>11,4</b>	<b>0,2</b>	<b>12,0</b>	<b>300,8</b>	<b>252,2</b>	<b>645,8</b>	<b>14,7</b>		