

СОГЛАСОВАНО:
Директор

27 " _____ " _____ 2024г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024г.-2025г.
Столовая договорочная Возрастная категория 7-11
1 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	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
Завтрак															
"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	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	С6.р.	С6.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
"Итого за прием пищи:	520	12,9	9,8	83,6	475,0	0,2	0,6	0	0,1	170,9	53,5	244,2	3,3		
Обед															
"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	С6.р.	С6.р.
"ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
"Итого за прием пищи:	750	19,3	21,3	98,6	664,4	0,4	9,7	0,2	9,0	90,2	175,6	356,4	7,9		
Полдник															
"ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	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
"СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
"Итого за прием пищи:	260	4,6	5,6	40,4	230,1	0	8,3	0	1,4	34,9	16,8	51,1	3,3		
"Всего за день:		36,8	36,7	222,6	1369,5	0,6	18,6	0,2	10,5	296,0	245,9	651,7	14,5		



УТВЕРЖДАЮ
Директор

СОГЛАСОВАНО:
Директор

" 27 " ноября 2024г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024г.-2025г.
Столовая д/готовочная Возрастная категория 7-11
2 неделя

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
														В1, мг		
Завтрак																
" Каша молочная жидкая	250	8,5	10,5	34,9	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	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994		
" Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	С6,р.	С6,р.		
Итого за прием пищи:	515	12,5	12,0	75,6	0,4	0,7	0	1,4	184,2	74,7	254,6	2,7				
Обед																
" 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	С6,р.	С6,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	
Итого за прием пищи:	725	21,6	27,1	94,9	711,6	0,3	10,0	0,2	5,2	74,7	81,4	219,4	3,8			
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	7,8	8,8	38,2	262,6	0,1	9	0	1,9	41,0	16,7	81,3	1,3	685,687	1994	
Итого за прием пищи:	300	8,8	9,0	58,4	348,6	0,1	13	0	1,9	55,0	24,7	95,3	4,1			
Всего за день:		42,9	48,1	228,9	1520,8	0,8	23,7	0,2	8,5	313,9	180,8	569,3	10,6			

СОГЛАСОВАНО:
Директор

_____ 2024г.
" 27 " мая


Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024г.-2025г.
Столовая договорочная Возрастная категория 7-11
4 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	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		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,2	9,3	44,7	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	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
""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:	515	13,2	10,8	85,4	0,4	0,6	0	1,4	171,7	65,0	237,3	2,7			
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,8	5,3	20,2	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	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	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	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	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	735	18,3	20,5	94,0	0,4	6,7	0,2	9,1	90,8	166,8	320,8	7,8			
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	100	7,4	6,5	62,7	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	0,1	4,1	0	1,5	38,3	20,4	87,7	4,2			
Всего за день:		39,9	38,0	262,3	0,9	11,4	0,2	12,0	300,8	252,2	645,8	14,7			

СОГЛАСОВАНО:
Директор

" 27 " _____ 2024г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024г.-2025г.
Столовая договорочная Возрастная категория 7-11
3 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		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг		
Завтрак														
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	8,9	6,3	42,9	0,1	0,6	0	0,1	148,3	41,1	204,3	2,1	548	2002
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
""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:	520	12,9	9,8	83,6	0,2	0,6	0	0,1	170,9	53,5	244,2	3,3		
Обед														
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	3,4	6,3	16,8	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994
""ПЛОВ	180	13,0	12,3	38,6	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	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	0	0	0	0	13,9	6,2	8,2	0,8	627	1994
Итого за прием пищи:	700	19,2	19,1	87,0	0,2	8,0	0,4	5,8	80,1	90,4	284,6	5,6		
Полдник														
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	10,6	13,0	36,0	0,1	0	0,1	2,8	35,2	12,9	120,8	1,4	685,687	1994
Итого за прием пищи:	300	11,6	13,2	56,2	0,1	4	0,1	2,8	49,2	20,9	134,8	4,2		
Всего за день:	43,7	42,1	226,8	1460,6	0,5	12,6	0,5	8,7	300,2	164,8	663,6	13,1		

