

СОГЛАСОВАНО:

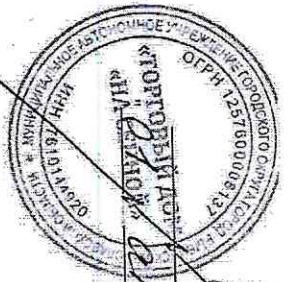
Директор

2026г.



Handwritten signature

УТВЕРЖДАЮ:
Директор



Handwritten signature

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Столовые-догоготовочные
Возрастная категория 7-11
1 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, 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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	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		
Итого за прием пищи:	500	11,4	9,2	73,3	422,6	0,1	0,6	0	0,1	167,1	50,9	231,2	3,1				
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	80	1994		
КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	5,7	6,8	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	288	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	4,5	1,2	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		
Итого за прием пищи:	735	18,3	19,3	92,7	634,7	0,4	9,7	0,2	9,0	85,8	168,5	333,9	7,3				
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:		34,3	34,1	206,4	1287,4	0,5	18,6	0,2	10,5	287,8	236,2	616,2	13,7				

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																			
Чай с сахаром	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0	0	0	0	0	0	8,6	5,9	29,3	0,5	С6.р.	1994		
Хлеб пшеничный	515	11,2	10,2	79,5	455,4	0,2	0,7	0	0,8	147,4	42,7	172,2	0,9	262	1994				
Обед																			
Сок в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	1,4	24,0	12,3	73,2	1,3	685, 687, 735	1994			
Выпечное изделие	300	8,3	6,7	82,7	423,0	0,1	4,1	0	1,4	38,0	20,3	87,2	4,1						
Итого за прием пищи:		35,7	32,0	246,4	1455,7	0,4	18,6	0,4	8,0	305,6	158,4	511,0	11,0						
Полдник																			
Чай с сахаром	700	16,2	15,1	84,2	577,3	0,1	13,8	0,4	5,8	100,7	84,1	214,9	4,8						
Итого за прием пищи:																			
Итого за прием пищи:																			
Итого за день:																			

3 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг			
Завтрак																			
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				
ГЛАЗИШ из филе кури	40/40	11,2	9,8	3,9	211,2	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,1	12,4	0,2	401	1994				
ХЛЕБ РУКАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	7,5	2	С6,р.	С6,р.				
НАПИТОК	220	0,1	0,1	28,1	114,6	0	1,1	0	0,2	13,8	4,1	2,7	0,5	1234	2002				
Итого за прием пищи:	500	22,2	16,6	86,1	647,9	0,4	2,8	0	7,9	59,0	144,5	258,0	6,6						
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,7	5,9	23,0	188,7	0,3	5,7	0,2	4,6	48,6	39,6	95,6	2,4	138	1994				
КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	90	12,1	7,6	13,4	169,4	0,1	0,2	0	3,3	25,7	27,1	157,8	1,2	324	ТТК	2006			
ПРОЕ. 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				
ХЛЕБ РУКАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	3,0	0,8	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:	725	25,3	19,2	80,3	603,5	0,6	16,2	0,2	8,1	128,0	107,0	369,3	5,6						
Полдник																			
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	80	5,5	19,1	64,0	447,2	0,1	2,6	0	0,1	27,7	19,4	62,6	1,2						
Итого за прием пищи:	280	6,5	19,3	84,2	533,2	0,1	6,6	0	0,1	41,7	27,4	76,6	4,0						
Всего за день:	540	55,1	250,6	1784,6	1,1	25,6	0,2	16,1	228,7	278,9	703,9	16,2							

4 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994		
КОМПЛОТ ИЗ МЯКОМА	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,8	23,2	0,5	588	1994		
ХЛЕБ ПШЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	56,9	1994		
Итого за прием пищи:	505	12,0	11,5	94,7	530,3	0,3	0,7	0	0,8	171,9	56,8	228,4	1,9				
Обед																	
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,8	5,4	16,8	127,9	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	2,5	6,9	20,1	152,6	0,1	10,1	0,2	2,9	23,0	28,8	71,8	1,4	394	1994		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	56,9	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	827	1994		
Итого за прием пищи:	705	9,3	13,0	75,7	459,7	0,3	16,8	0,4	5,2	85,9	88,9	227,8	5,6				
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	282,6	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:		30,1	33,5	228,8	1338,6	0,7	30,5	0,4	7,9	312,8	170,4	551,5	11,6				

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
МАКАРОННЫЕ 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	4,69	1994		
КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	4,0	5,8	10,2	121,6	0	0,3	0,1	1,9	16,1	8,4	32,4	0,6	2,88	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	0,69	0,69		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	0,27	1994		
Итого за прием пищи:	500	12,7	11,2	76,2	478,2	0,2	0,3	0,1	3,1	56,6	43,2	149,4	4,0	1,10	1994		
Обед																	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	12,7	103,4	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	2,84	1994		
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	110	8,9	5,5	9,9	126,4	0	1,1	0	0,8	17,8	16,5	88,2	1,3	2,84	2011		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	221,7	0	0	0	0,3	9,6	24,3	74,2	0,5	0,59	0,69		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	0,27	0,69		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	0,27	1994		
Итого за прием пищи:	745	15,8	16,6	84,0	551,6	0	9,2	0,2	3,4	95,7	80,4	246,6	4,6	1,10	1994		
Полдник																	
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	3,89	2011		
Кондитерское изделие	60	5,1	15,2	40,2	316,7	0	0,1	0	0,2	73,9	11,2	81,4	0,5	0,67	2012		
Итого за прием пищи:	260	6,1	15,4	60,4	402,7	0	4,1	0	0,2	87,9	19,2	95,4	3,3	4,56			
Итого за день:		34,6	43,2	222,6	1432,5	0,2	13,6	0,3	6,7	240,2	142,8	491,4	11,9				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
№ ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/20	19,4	13,4	27,7	314,8	0	0,3	0,1	0,5	193,8	28,7	230,2	0,8	297	1994				
№ 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.	1994				
№ ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	2011				
№ ЧАЙ С САХАРОМ	120	1,4	0,5	18,3	83,8	0	3,6	0	0	6,5	3,4	22,7	0,5	338					
№ ФРУКТЫ	505	24,6	15,4	86,3	587,7	0,1	3,9	0,1	0,5	221,2	70,6	285,4	1,8						
Обед																			
№ СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,4	3,3	15,4	117,2	0,1	7,8	0,2	1,5	29,7	24,8	57,9	1,1	131	1994				
№ ТЕРТИН С СОУСОМ	110	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				
№ ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	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				
№ ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	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:	745	20,2	19,0	71,0	537,7	0,3	19,2	0,3	3,7	111,5	85,7	269,4	5,2						
Полдник																			
№ СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	1,4	389	2011				
№ Булочка	100	5,8	5,1	48,5	264,8	0,1	1,8	0	1,4	19,8	11,1	55,1	1,5	667,756	1994				
Итого за прием пищи:	300	6,8	5,3	68,7	350,8	0,1	5,8	0	1,4	33,8	19,1	69,1	4,3						
Итого за день:		51,6	39,7	226,0	1476,2	0,5	28,9	0,4	5,6	366,5	175,4	623,9	11,3						