

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор



2026г.

Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений  
Столовые доготовочные  
Возрастная категория 7-11  
2 неделя

1 ДЕНЬ

Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
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	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	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:	505	11,7	11,7	70,5	434,4	0,3	0,7	0	1,4	182,3	73,4	248,1	2,6				
<b>Обед</b>																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ	250	4,6	3,2	25,6	158,8	0,1	8,3	0,2	1,4	34,0	33,0	80,4	1,2	101	2011		
УЛАНШ из филе кури	80	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		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,7	35,2	205,2	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	489	1994		
ХЛЕБ РЖАНОМ	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	23,5	18,1	91,6	695,1	0,4	10,0	0,2	6,1	79,4	64,8	187,3	4,2				
<b>Полдник</b>																	
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	399	2011		
Выпечное изделие	100	7,8	6,8	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:		44,0	38,8	220,5	1478,1	0,8	23,7	0,2	9,4	316,7	162,9	530,7	10,9				

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				
<b>Завтрак</b>																	
СЫРА С МОЛОЧНОЙ ЖИРЦАЯ	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		
*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	1,1	18,8	95,9	0	0	0	0	7	4,8	23,8	0,4	Сб.р.	Сб.р.		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	10,9	5,4	7,4	0,7	627	1994		
Итого за прием пищи:	500	12,1	10,4	78,5	456,3	0,3	0,6	0	1,4	167,0	62,8	228,6	2,6				
<b>Обед</b>																	
ПРАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,3	16,8	123,3	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994		
ХАРКОЕ С ФИЛЕ КУРЫ	180	9,4	7,8	20,5	229,3	0,1	10,9	0	2,7	22,3	28,3	72,1	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	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		
Итого за прием пищи:	705	15,8	13,8	76,1	531,9	0,3	17,6	0,2	5,0	85,2	88,4	228,1	5,6				
<b>Полдник</b>																	
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	96	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
Булочка	100	4,5	13,0	34,4	271,2	0	0	0	0,2	63,7	9,6	69,8	0,4	67	2012		
Итого за прием пищи:	300	5,5	13,2	54,6	367,2	0	4	0	0,2	77,7	17,6	83,8	3,2				
Всего за день:		33,4	37,4	209,2	1345,4	0,6	22,2	0,2	6,6	329,9	168,8	540,5	11,4				

## 3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в-т, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Мg, мг			
<b>Завтрак</b>																			
№100 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				
№101 КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	5,8	6,5	12,3	147,6	0	0,1	0	2,4	14,3	12,7	46,0	0,9	268	2011				
№102 ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	7,5	2	06.p.	06.p.				
№103 НАПИТОК	210	0,5	0,1	28,7	116,3	0	0	0	0	15,4	7,9	24,4	0,5	588	1994				
Итого за прием пищи:	500	17,2	13,3	95,1	588,0	0,3	0,1	0	6,6	65,6	166,9	312,3	7,3						
<b>Обед</b>																			
№104 ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,0	5,3	8,8	101,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994				
№105 РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,4	38,4	216,4	0	0	0	2,3	8,9	24,3	73,3	0,5	304	2011				
№106 ЕЖИКИ МЯСНЫЕ 110 (свинина)	60/50	5,8	16,5	9,9	212,2	0,2	1,1	0	0,8	17,4	15,5	66,9	0,8	284	1994				
№107 ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	4,5	1,2	06.p.	06.p.				
№108 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:	755	14,6	27,6	84,0	650,2	0,3	13,3	0,2	5,3	96,6	81,0	235,6	4,3						
<b>Полдник</b>																			
№109 СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	388	2011				
№110 Булочка	100	14,2	9,9	35,9	298,5	0,2	5,4	2,4	1,8	22,0	17,3	175,6	3,3	1091	1983				
Итого за прием пищи:	300	15,2	10,1	56,1	384,5	0,2	9,4	2,4	1,8	36,0	25,3	189,6	6,1						
Всего за день:		47,0	51,0	239,2	1622,7	0,8	22,9	2,6	13,7	198,2	263,2	737,5	17,7						

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				
<b>Завтрак</b>																	
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИРКАЯ	280	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,9	147,7	42,7	172,7	0,9	149	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.	С6.Р.		
НАПИТОК	200	0,2	0,2	27,1	114,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	4	0,8	585		
Итого за прием пищи:	500	11,7	11,6	94,4	528,8	0,3	2,3	0	1,1	170,4	53,6	209,2	2,2				
<b>Обед</b>																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,4	5,9	23,0	185,0	0,3	5,6	0,2	4,6	48,6	39,6	95,6	2,4	138	1994		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,2	5,1	21,5	144,5	0,2	10,3	0	0,2	41,5	28,5	85,9	1,2	472	2006		
ТЕФТЕЛИ 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		
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:	756	22,9	21,4	82,7	622,1	0,6	17,2	0,3	6,8	133,3	105,2	322,1	6,9				
<b>Полдник</b>																	
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
Кондитерское изделие	60	7,3	15,9	46,4	387,9	0,1	0,2	0	0,2	118,1	17,9	116,8	0,7	24	2012		
Итого за прием пищи:	260	8,3	16,1	66,6	443,9	0,1	4,2	0	0,2	132,1	25,9	130,8	3,5				
Всего за день:		42,9	49,1	243,7	1594,8	1,0	23,7	0,3	8,1	435,8	184,7	662,1	12,6				

Прием 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	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																			
КЛУСТОВА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,2	15,0	122,9	0,1	31,8	0,1	2,3	83,4	28,7	57,3	1,7	482	1994				
КОТЛЕТА, МЯСНАЯ	80	8,9	8,5	13,8	202,4	0	0,6	0	2,9	18,4	11,9	48,9	1,1	266	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	2,12	67,5	1,8	С6.Д.	С6.Д.				
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	15,6	14,2	61,6	474,9	0,2	32,4	0,1	5,2	128,0	67,7	181,1	5,3						
<b>Обед</b>																			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,0	5,2	12,7	116,7	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994				
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	469	1994				
БЕОСМОРОЖЕННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	11,2	9,5	2,7	207,4	0,1	0,8	0	2,7	14,1	2,4	9,2	0	245	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	4,5	1,2	С6.Д.	С6.Д.				
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	21,9	20,0	77,5	651,0	0,3	8,9	0,2	6,2	99,6	54,4	150,5	4,1						
<b>Полдник</b>																			
ОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011				
Выпечное изделие	100	15,6	10,0	36,5	311,7	0,2	7,5	2,7	1,2	22,9	17,3	196,8	3,7	1091	1983				
Итого за прием пищи:	300	16,6	10,2	56,7	397,7	0,2	11,5	2,7	1,2	36,9	25,3	210,8	6,5						
Всего за день:		54,1	44,4	195,8	1523,6	0,7	52,8	3,0	12,6	284,5	147,4	542,4	15,9						

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		
<b>Завтрак</b>															
Пюре картофельное	150	3,2	5,3	21,5	146,3	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	86,9	1,2	472	2006
Котлета рыбная с соусом	90	12,0	8,7	13,4	179,8	0,1	0,4	0	3,5	33,7	40,5	173,9	1,4	324 ТК	2006
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:	505	19,2	15,5	75,6	517,6	0,4	10,7	0	3,7	97,8	82,4	298,7	3,8		
<b>Обед</b>															
Суп картофельный с рыцом	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
Плов с филе кури	180	10,6	9,3	38,6	319,5	0	1,6	0,2	3,6	18,2	30,0	82,0	0,9	422	1994
Хлеб ржаной	55	3,6	0,7	21,8	108,9	0,1	0	0	0	16	25,9	82,5	2,1	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:	700	17,4	16,0	94,7	634,7	0,2	11,2	0,4	6,0	82,8	92,4	251,4	5,1		
<b>Полдник</b>															
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	4,5	13,0	34,4	271,2	0	0	0	0,2	63,7	9,6	68,8	0,4	67	2012
Итого за прием пищи:	260	5,5	13,2	54,6	357,2	0	4	0	0,2	77,7	17,6	83,8	3,2		
Всего за день:		42,1	44,7	224,9	1506,5	0,6	25,9	0,4	9,9	258,3	192,4	634,9	12,1		