

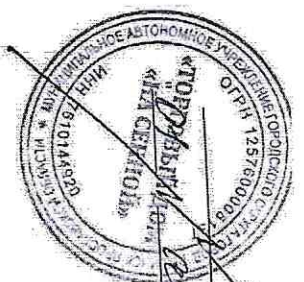
СОГЛАСОВАНО:  
Директор

*Ирина Владимировна*  
2026г.



Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений  
Столовые-догоготовочные  
Возрастная категория 7-11  
3 недели

1 день



*Ирина Владимировна*  
2026г.  
Директор

Принимать пищу, 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, 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	548	2002				
	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	66,9	1994				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627					
ЧАЙ С САХАРОМ	520	12,9	9,8	83,6	475,0	0,2	0,6	0	0,1	170,9	53,5	244,2	3,3						
<b>Обед</b>																			
Итого за прием пищи:																			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	3,4	5,5	16,8	136,6	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994				
	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				
ПЮФ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	6,0	1,6	66,9					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	210/15	0,2	0	15,8	63,7	0	0	0	0	13,9	6,2	8,2	0,8	627					
ЧАЙ С САХАРОМ	700	19,2	18,3	87,0	596,5	0,2	8,0	0,4	5,8	80,1	90,4	284,6	5,6						
<b>Полдник</b>																			
Итого за прием пищи:																			
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011				
	100	10,6	13,0	36,0	303,1	0,1	0	0,1	2,8	35,2	12,9	120,8	1,4	685,667	1994				
Выпечное изделие	300	11,6	13,2	56,2	389,1	0,1	4	0,1	2,8	49,2	20,9	134,8	4,2						
Итого за прием пищи:		43,7	41,3	226,8	1460,6	0,5	12,6	0,5	8,7	300,2	164,8	653,6	13,1						
Всего за день:																			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. б, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг			
<b>Завтрак</b>																			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	11,3	11,4	43,5	322,8	0,1	0	0,1	1,5	179,5	18,6	133,6	1,5	4,2	1983				
ХЛЕБ РЖАНОИ	65	4,3	0,8	25,7	128,7	0,1	0	0	0	18,9	30,6	97,5	2,5	6,9	1994				
ЧАЙ С САХАРОМ	235	0,2	0	17,6	71,0	0	0	0	0	15,4	6,9	8,9	0,9	627					
Итого за прием пищи:	500	15,8	12,2	86,8	522,5	0,2	0	0,1	1,5	213,8	54,1	240,0	4,9						
<b>Обед</b>																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	260/5	4,0	5,5	20,2	153,3	0,1	6,6	0,2	2,5	33,8	24,4	58,0	1,2	139	1994				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11,7	11,4	20,1	229,8	0,1	10,1	0,2	2,9	27,0	38,3	147,6	2,5	394	1994				
ХЛЕБ РЖАНОИ	55	4,3	0,8	25,7	128,7	0,1	0	0	0	18,9	30,6	97,5	2,5	627					
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					
Итого за прием пищи:	715	20,2	17,7	81,0	572,3	0,3	16,7	0,4	5,4	92,8	99,2	311,5	6,9						
<b>Полдник</b>																			
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389					
СОК в упаковке	60	4,0	14,3	48,2	335,4	0	1,9	0	0	20,5	14,6	46,8	0,9						
Кондитерское изделие	260	5,0	14,5	68,4	421,4	0	5,9	0	0	34,5	22,6	60,8	3,7						
Итого за день:		41,0	44,4	236,2	1516,2	0,5	22,6	0,5	6,9	341,1	175,9	612,3	15,5						

3 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вт, 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	9.1	7.7	43.3	279.7	0.2	0.6	0	0.1	154.6	41.8	208.7	2.1	5.8	Сб.р.	2002	
	50	3.8	1.5	25.7	131	0.1	0	0	0	9.5	6.5	32.5	0.5	Сб.р.	2002		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0.1	0.1	25.6	104.2	0	1	0	0.2	12.6	3.7	2.4	0.5	Сб.р.	2002		
Итого за прием пищи:	505	13.0	9.3	94.6	514.9	0.3	1.6	0	0.3	176.7	52.0	243.6	3.1				
<b>Обед</b>																	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3.0	5.2	12.7	116.7	0	8.1	0.2	2.3	49.4	24.3	46.8	1.3	110	Сб.р.	1994	
	150	5.5	4.9	35.2	207.0	0.1	0	0	1.2	14.3	7.7	42.1	0.9	469	Сб.р.	1994	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	5.7	6.8	12.6	151.3	0	0.1	0	2.4	13.8	9.6	41.5	0.8	268	Сб.р.	2011	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	30	2	0.4	11.9	59.4	0.1	0	0	0	8.7	14.1	45	1.2	Сб.р.	Сб.р.	1994	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200/15	0.2	0	15.0	60.5	0	0	0	0	13.1	5.9	7.4	0.7	627			
ЧАЙ С САХАРОМ	740	15.4	17.3	87.4	594.9	0.2	8.2	0.2	5.9	99.3	61.6	182.8	4.9				
<b>Полдник</b>																	
Итого за прием пищи:	200	1	0.2	20.2	86	0	4	0	0	14	8	14	2.8	389		2011	
СОК в упаковке	100	7.1	8.2	35.6	244.3	0.1	4.4	0.2	1.8	52.8	15.0	74.3	1.2	687,735		1994	
Булочка	300	8.1	8.4	55.8	330.3	0.1	8.4	0.2	1.8	66.8	23.0	88.3	4.0				
Итого за прием пищи:		37.5	35.0	237.8	1440.1	0.6	18.2	0.4	8.0	342.8	136.6	514.7	12.0				
Всего за день:																	

## 4 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. В1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг		
<b>Завтрак</b>																	
Плов с филе курры	250	16,5	12,8	51,2	482,6	0,2	2,3	0,3	4,9	24,4	39,8	109,1	1,0	422	1994		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	7,5	2	Сб.р.	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	627	1994		
Итого за прием пищи:	515	20,0	13,4	86,0	612,1	0,3	2,3	0,3	4,9	52,0	69,2	191,5	3,7				
<b>Обед</b>																	
Щи из свежей капусты с картошкой	250/5	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		
Цыпленок отварной порцион	80	18,5	15,9	0,2	218,6	0,1	0,9	0,1	0,3	18,4	18,1	149,0	1,2	439	1994		
Капуста 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		
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	4,8	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		
Итого за прием пищи:	730	27,2	26,8	50,9	563,1	0,3	44,9	0,4	4,8	172,1	88,0	301,7	5,9				
<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	3,2	11,3	35,4	256,5	0	0	0,1	0,9	44,4	7,3	58,0	0,5	36	2012		
Итого за прием пищи:	260	4,2	11,5	55,6	342,5	0	4	0,1	0,9	58,4	15,3	72,0	3,3				
Всего за день:		51,4	51,7	192,5	1517,7	0,6	51,2	0,8	10,6	282,5	172,5	565,2	12,9				

5 День

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вт, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг			
<b>Завтрак</b>																			
Каша молочная жидкая	250/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	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	65,9	1994				
Хлеб пшеничный	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	1994				
Какао с молоком	505	13,8	13,1	83,3	506,7	0,2	1,0	0	0,7	239,0	68,0	266,1	2,2		1994				
<b>Обед</b>																			
Итого за прием пищи:	250/20	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	0,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,5	1,4	60	1994				
Суп картофельный с рыбными консервами	90	8,9	6,5	13,8	202,4	0	0,6	0	2,9	18,4	11,9	48,9	1,1	288	2011				
Котлета, мясная с соусом	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				
Рагу овощное	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	4,5	1,2	66,9	1994				
Хлеб ржаной	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994				
Чай с сахаром	755	16,8	21,0	79,2	609,9	0,3	25,0	0,5	8,0	116,4	95,0	251,8	5,9		2011				
<b>Полдник</b>																			
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	1993				
Сок в упаковке	100	10,4	12,9	33,5	292,4	0,1	0,1	0	3,9	55,6	13,2	99,4	0,6	1092	1993				
Булочка	300	11,4	13,1	53,7	378,4	0,1	4,1	0	3,9	69,6	21,2	113,4	3,4		1993				
Итого за прием пищи:	300	11,4	13,1	53,7	378,4	0,1	4,1	0	3,9	69,6	21,2	113,4	3,4		1993				
Итого за день:	420	47,2	216,2	1495,0	30,1	0,5	12,5	425,0	184,2	631,3	11,5								

6 День

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	Мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг		
<b>Завтрак</b>																			
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		
ТУШАШ 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		
ХЛЕБ РЖАНОМ	55	3,6	0,7	21,8	108,9	0,1	0	0	0	16	25,9	82,5	2,1	66,0			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	627			1994		
Итого за прием пищи:	500	18,6	16,4	79,2	602,3	0,2	1,7	0	3,8	48,0	60,2	176,5	3,5				1994		
<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			2006		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	89,9	1,2	472			2002		
ТЕФТЕЛИ СОЧНЫЕ	110	13,6	29,1	20,9	419,5	0,2	2,6	0,2	3,7	36,5	29,8	117,2	1,8	847			1994		
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	66,0			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	627			1994		
Итого за прием пищи:	755	22,0	41,0	88,5	829,9	0,6	22,5	0,4	6,3	135,3	105,9	335,0	6,3				1994		
<b>Полдник</b>																			
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389			2012		
Булочка	100	12,4	26,5	77,3	596,3	0,1	0,2	0	0,3	196,6	29,8	194,5	0,9	24			2012		
Итого за прием пищи:	300	13,4	26,7	97,5	682,3	0,1	4,2	0	0,3	210,6	37,8	208,5	3,7				2012		
Всего за день:		54,0	84,1	285,2	2114,5	0,9	28,4	0,4	10,4	393,9	203,9	720,0	13,5				2012		