

СОГЛАСОВАНО:

Директор

2026г.



Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Столвые-догоготовочные
Возрастная категория 7-11
4 недели

1 день



Директор

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	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.				
ХЛЕБ МОЛОЧНЫЙ ЖИДКАЯ	250	9,2	9,3	44,7	299,9	0,3	0,6	0	1,4	149,1	52,6	197,4	5,9	7,4	0,7	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	0,7	Сб.р.	1994					
Итого за прием пищи:	515	13,2	10,8	85,4	491,4	0,4	0,6	0	1,4	171,7	65,0	237,3	2,7	2,7	Сб.р.	139	1994				
Обед																					
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	1,2	Сб.р.	463	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	3,9	Сб.р.	268	2011				
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	0,8	Сб.р.	627	1994				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	1,2	Сб.р.	627	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	0,7	Сб.р.	627	1994				
Итого за прием пищи:	735	18,3	18,6	94,0	634,3	0,4	6,7	0,2	9,1	90,8	166,8	320,8	7,8	7,8	Сб.р.	139	1994				
Полдник																					
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	2,8	Сб.р.	389	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	1,4	Сб.р.	685, 687, 735	1994				
Итого за прием пищи:	300	8,4	6,7	82,9	424,0	0,1	4,1	0	1,5	38,3	20,4	87,7	4,2	4,2	Сб.р.	685, 687, 735	1994				
Всего за день:		39,9	36,1	262,3	1549,7	0,9	11,4	0,2	12,0	300,8	252,2	645,8	14,7	14,7	Сб.р.	139	1994				

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Мг, 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	СБ.Р.	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0	0	0	0	8,6	5,9	29,3	0,5	СБ.Р.	СБ.Р.	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	СБ.Р.	СБ.Р.	1994
КАКАО С МОЛОКОМ	500	14,9	14,9	89,1	551,5	0,2	1,2	0	0,8	267,8	76,1	297,6	2,3	СБ.Р.	СБ.Р.	1994
Обед																
Итого за прием пищи:																
	250/6	3,0	5,3	10,9	110,2	0,1	8,5	0,2	2,4	37,9	21,7	48,2	1,1	132	СБ.Р.	2002
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	110	16,8	18,4	20,9	316,8	0	2,4	0,2	3,6	39,4	30,0	161,6	2,7	847	СБ.Р.	2011
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	150	3,6	5,9	38,5	222,3	0	0	0	0,3	9,6	24,4	74,3	0,5	СБ.Р.	СБ.Р.	1994
РИС ОТВАРНОЙ	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	СБ.Р.	СБ.Р.	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	760	25,6	30,0	97,2	769,0	0,2	10,9	0,4	6,3	108,7	96,1	336,5	6,2	СБ.Р.	СБ.Р.	2011
Полдник																
Итого за прием пищи:																
	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	СБ.Р.	2012
СОК в упаковке	65	7,9	17,2	50,5	387,8	0,1	0,2	0	0,2	127,9	19,5	126,5	0,7	СБ.Р.	СБ.Р.	2012
Кондитерское изделие	265	8,9	17,4	70,7	473,8	0,1	4,2	0	0,2	141,8	27,5	140,5	3,5	СБ.Р.	СБ.Р.	2012
Итого за прием пищи:		49,4	62,3	257,0	1794,3	0,5	16,3	0,4	7,3	518,3	199,7	774,6	12,0	СБ.Р.	СБ.Р.	2012
Всего 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. в. 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 ПРЕЧНЕВАЯ РАСЦУПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	1,1	26	78	0,6	323	2008				
БЕССТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	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	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.	1994			
Итого за прием пищи:	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	500	18,6	14,8	77,2	582,8	0,23	0,8	0,03	3,0	54,2	60,2	177,1	3,4						
Обед																			
Итого за прием пищи:	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				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	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				
КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	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				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	С6.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					
Итого за прием пищи:	740	20,5	18,8	70,5	538,7	0,4	22,7	0,2	5,7	137,5	97,8	339,1	5,4						
Полдник																			
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	6,1	9,4	33,7	244,4	0,1	7,2	0	2,6	36,0	14,7	62,0	0,9	685,687	1994				
Булочка фигурная	300	7,1	9,6	53,9	330,4	0,1	11,2	0	2,6	50,0	22,7	76,0	3,7						
Итого за прием пищи:	462	43,2	201,6	1451,9	0,73	34,7	0,23	11,3	241,7	180,7	592,2	12,5							
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, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	230	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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	66,9	1994		
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:	505	10,7	11,1	76,8	449,6	0,2	0,7	0	0,8	161,7	49,3	198,7	1,3				
Обед																	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/6	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		
ЖАРКОЕ 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	66,9	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	627	1994		
Итого за прием пищи:	710	17,0	14,0	76,1	545,2	0,3	17,6	0,2	5,0	85,2	88,4	228,1	5,6				
Полдник																	
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
Булочка	100	7,4	21,5	57,5	451,9	0	0,1	0,1	0,4	106,2	16,2	116,7	0,7	67	2012		
Итого за прием пищи:	300	8,4	21,7	77,7	537,9	0	4,1	0,1	0,4	120,2	24,2	130,7	3,5				
Итого за день:		36,1	46,8	230,6	1532,7	0,5	22,4	0,3	6,2	367,1	161,9	557,5	10,4				

5 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008		
"Котлета мясная с соусом	90	8,9	8,5	13,8	202,4	0	0,6	0	2,9	18,4	11,9	48,9	1,1	288	2011		
"ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	18,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	7,5	2	С6,Р	С6,Р		
"ХЛЕБ 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		
"ЧАЙ С САХАРОМ	505	16,1	15,4	81,4	564,9	0,12	0,6	0,05	3,2	49,0	60,3	192,3	4,4				
Обед																	
Итого за прием пищи:																	
	280	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,4	1,4	60	1994		
"СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	489	1994		
"МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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	С6,Р		
"ГУЛЯШ из филе кури	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	4,5	1,2	С6,Р	С6,Р		
"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	725	21,9	21,1	85,3	680,9	0,4	11,3	0,2	7,1	80,9	62,4	186,3	4,4				
Полдник																	
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	60	3,2	11,3	36,4	256,5	0	0	0,1	0,9	44,4	7,3	58,0	0,5	36	2012		
Кондитерское изделие	260	4,2	11,5	55,6	342,5	0	4	0,1	0,9	58,4	15,3	72,0	3,3				
Итого за прием пищи:		42,2	48,0	222,3	1588,3	0,52	15,9	0,35	11,2	188,3	138,0	450,6	12,1				
Всего за день:																	

6 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бг, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Мg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	11,5	16,5	55,7	418,3	0,3	0,8	0,1	1,9	186,9	65,3	246,4	1,9	ср. 149	1994				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	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	Сб.р.	1994				
Итого за прием пищи:	510	14,7	17,7	91,3	583,6	0,3	0,8	0,1	1,9	207,6	76,4	279,8	3,0						
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,4	5,9	23,0	185,7	0,3	5,6	0,2	4,6	48,6	39,6	95,6	2,4	138	1994				
Плов со свиной	180	3,8	7,8	38,6	239,8	0	1,3	0,2	3,5	22,9	31,1	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	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	Сб.р.	1994				
Итого за прием пищи:	700	16,0	14,4	98,4	594,9	0,4	6,9	0,4	8,1	100,6	102,5	267,5	6,1						
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	7,3	8,2	35,7	245,5	0,1	4,4	0,2	1,8	62,6	15,0	74,3	1,2	687,735	1994				
Итого за прием пищи:	300	8,3	8,4	55,9	331,5	0,1	8,4	0,2	1,8	66,6	23,0	88,3	4,0						
Итого за день:		39,0	40,5	245,6	1510,0	0,8	16,1	0,7	11,8	374,8	201,9	635,6	13,1						