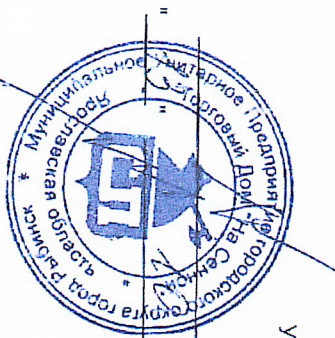




2023г.



2023г.

Примерное Циклическое меню  
 для образовательных учреждений на 2023 - 2024гг.  
 Возрастная категория 7-11 лет  
 2-4 недели

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,9	14,6	48,4	382,1	0,1	0,1	0,2	1,8	244,3	20,1	172,4	1,5	444	1983		
ЛЮДА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0	0	0,2	1	24,8	5,4	86,4	1,2	209	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.		
КОМПОТ С ВИТАМИНОМ С	210	0,5	0,1	28,7	118,3	0	0	0	0	15,4	7,9	24,4	0,5	586	1984		
Итого за прием пищи:	500	23,2	20,8	93,3	655,7	0,2	0,1	0,4	2,8	296,1	52,2	343,2	4,9				
<b>Обед</b>																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/5	6,9	6,4	18,8	159,7	0,3	4,6	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994		
КОТЛЕТА Апельсиная	90	12,9	12,6	11,5	213,9	0	0,4	0	2,5	17,7	15,5	85,2	1,5	268	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.		
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	6,1	19,2	144,8	0,1	14,9	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	344	2011		
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	24,0	25,6	72,4	618,5	0,4	19,8	0,5	9,3	120,6	96,3	272,4	6,6				
<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	50	3,7	10,6	28,7	225,9	0	0	0	0,2	52,9	8,2	58,0	0,3	67	2012		
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	1,0	0	0,6	16	8	11	2,2		2008		
Итого за прием пищи:	350	5,1	11,2	58,7	358,9	0	14	0	0,8	82,9	24,2	83,0	5,3				
Всего за день:		52,3	57,6	224,4	1633,1	0,6	33,9	0,9	12,9	499,6	172,7	698,6	16,8				

2 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				
<b>Завтрак</b>																	
<sup>100</sup> КАША МОЛОЧНАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	286,4	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,6	0,9	148	1994		
<sup>100</sup> БУЛОЧКА С КУКУРУЗТОМ	50	4,7	5,4	30,5	189,7	0,1	0	0	0,7	23,0	8,0	48,3	0,5	5	2013		
<sup>100</sup> НАПИТОК с витамином С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002		
Итого за прием пищи:	505	12,5	15,4	97,7	580,3	0,3	1,7	0	1,7	183,3	54,4	223,3	1,9				
<b>Обед</b>																	
<sup>100</sup> БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,0	6,0	12,7	116,7	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994		
<sup>100</sup> РИС ОТВАРНОЙ	150	3,5	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011		
<sup>100</sup> ГУЛЯШ из филе кури	80	11,3	16,8	3,9	212,4	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,2	12,6	0,2	401	1994		
<sup>100</sup> ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.		
<sup>100</sup> 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:	720	19,4	27,5	77,9	638,2	0,1	9,8	0,2	6,1	87,0	68,1	170,8	3,5				
<b>Полдник</b>																	
<sup>100</sup> СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
Выпечное изделие	80	3,0	7,8	31,1	205,5	0	0	0	3,0	9,5	5,6	26,9	0,4	1082	1983		
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011		
Итого за прием пищи:	360	5,1	8,4	66,6	361,3	0	7	0	3,0	28,9	42,0	59,8	3,7				
Всего за день:		37,0	51,3	242,2	1579,8	0,4	18,5	0,2	10,8	299,2	164,5	453,9	9,1				

## 3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод чл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ (пшеничная, пшеница, дружба, рисовая, манная)	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		
**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.	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	10,2	10,8	72,0	425,8	0,2	0,7	0	0,8	166,5	52,5	199,6	1,9				
<b>Обед</b>																	
***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	3,0	6,1	10,9	110,2	0,1	8,5	0,2	2,4	37,9	21,7	48,2	1,1	132	1994		
***ПЛОВ	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		
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	7,5	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:	700	19,5	19,0	84,3	586,7	0,2	9,8	0,4	5,9	87,7	90,5	288,4	5,8				
<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	50	6,0	13,1	38,7	297,9	0,1	0,1	0	0,2	98,4	14,9	97,1	0,5	24	2012		
Итого за прием пищи:	250	7,0	13,3	58,9	383,9	0,1	4,1	0	0,2	112,4	22,9	111,1	3,3				
Всего за день:		36,7	43,1	215,2	1396,4	0,5	14,6	0,4	6,9	366,6	165,9	599,1	11,0				

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				
<b>Завтрак</b>																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130/20	21,3	14,7	27,0	329,7	0	0,3	0,1	0,4	203,0	30,0	244,3	0,8	297	1994		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,5	29,9	193,6	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	31,7	0,3	424	2011		
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		
ФРУКТЫ	90	1	0,3	13,8	62,9	0	2,7	0	0	4,9	25,6	17	0,4	338	2011		
Итого за прием пищи:	505	26,3	21,5	85,7	646,7	0,1	3,0	0,1	1,9	229,7	67,2	300,4	2,2				
<b>Обед</b>																	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	3,4	6,3	16,8	136,6	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	68,8	1,2	129	1994		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	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 Т1К	2006		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,9	6,0	26,7	183,7	0	0	0	2,3	10,2	12,4	55,2	0,7	3	2012		
НАПИТОК с вкт. С	200	0,1	0,1	25,8	104,5	0	0,5	0	0,1	13,4	4,7	3,7	0,5	1234	2002		
Итого за прием пищи:	735	24,6	25,4	103,0	735,2	0,34	12,4	0,24	8,2	128,7	99,2	360,3	4,7				
<b>Полдник</b>																	
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
Выпечное изделие	60	8,9	5,9	21,8	182,5	0,1	3,4	1,4	1,1	13,7	10,8	108,9	2,0	1091	1983		
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011		
Итого за прием пищи:	360	11,0	6,5	57,3	338,3	0,1	10,4	1,4	1,1	33,1	47,2	141,8	5,3				
Всего за день:		61,9	53,4	246,0	1720,2	0,54	25,8	1,74	11,2	391,5	213,6	802,5	12,2				

5 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, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
														Кальций, г	Фосфор, г		
<b>МАГАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b>																	
***КОГЛЕТА ОСОБАЯ 90	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		
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	9,7	10,7	13,8	188,9	0	0,3	0	2,8	22,3	18,6	108,1	2,0	659	1983		
***ЧАЙ С САХАРОМ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	С6.Д.	С6.Д.		
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	80,5	0	0	0	0	18,1	5,9	7,4	0,7	627	1994		
500	18,4	16,1	81,8	545,5	0,2	0,3	0	4,0	62,8	53,4	223,1	5,4					
<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ</b>																	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250/5	3,8	3,8	19,8	129,2	0,1	6,6	0,2	1,7	24,7	25,5	78,6	1,1	80	2012		
***ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	160	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	1,1	26	78	0,6	323	2008		
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	110	15,9	13,8	4,1	211,7	0,3	9,1	6,8	3,4	24,5	5,9	22,4	0,7	748/1044	2002		
***ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	С6.Д.	С6.Д.		
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	1994		
750	24,8	22,4	84,5	647,0	0,43	15,7	7,03	5,4	79,1	72,7	216,4	3,9					
<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	65	3,3	12,3	38,4	278,1	0	0	0,2	0,9	48,5	7,8	63,3	0,5	36	2012		
Итого за прием пищи:	265	4,3	12,5	58,6	364,1	0	4	0,2	0,9	62,5	15,8	77,3	3,3				
Всего за день:		47,5	51,0	224,9	1556,6	0,63	20,0	7,23	10,3	204,4	141,9	516,8	12,6				