



УТВЕРЖДАЮ:
Директор

"15" сентября 2022г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
школьных Столовых-буфетов на 2022.-2023гг.
Возрастная категория 7-11 лет
2-4 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	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994	
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	10,4	10,9	36,3	286,4	0,1	0	0,1	1,3	182,9	15,1	129,1	1,3	444	1983	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6	1,2	23,8	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	460	16,9	12,2	99,4	458,4	0,2	0	0,1	1,3	206,3	36,8	197,3	3,0			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,4	15,1	117,1	0,1	3,7	0,2	3,3	34,8	26,4	63,1	1,7	138	1994	
""КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	8,7	8,6	7,7	142,5	0	0,4	0	1,6	11,8	10,3	56,6	1,0	268	2011	
""РАГУ ОВОЩНОЕ	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	
""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	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	2	1,2	27,7	79,2	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	700	19,4	23	84,7	616,8	0,3	18,9	0,5	7,6	109,1	89,2	243,1	6,1			
Полдник																
""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	
Итого за прием пищи:	250	4,7	10,8	48,9	311,9	0	4	0	0,2	66,9	16,2	72,0	3,1			
Всего за день:		37,0	42,7	193,4	1307,9	0,5	22,9	0,6	9,1	382,3	142,2	512,4	12,2			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	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	
БУЛОЧКА С КУНЖУТОМ	95	8,1	9,9	54,6	342	0	0	0	0,4	13,8	4,8	28,9	0,2	5	2013	
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с витамином	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:	500	14,4	54,3	113,4	675	0,1	1,5	0	1,3	144,4	42,5	169,3	1,5			
Обед																
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	10,2	82,5	0	6,4	0,2	1,8	39,7	19,4	37,4	1,2	110	1994	
КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
ГУЛЯШ из филе кури	80	11,2	16,6	3,9	211,2	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,1	12,4	0,2	401	1994	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	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:	700	20,9	26,7	87,4	675,9	0,2	8,1	0,2	5,6	80,2	67,8	176,2	3,8			
Полдник																
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	60	3,0	7,8	31,1	205,5	0	0	0	3,0	9,5	5,6	26,9	0,4	1092	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:		33,7	46,2	223,0	1444,2	0,3	16,6	0,2	9,9	253,5	152,3	405,3	9,0			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	17,4	12,1	24,9	283,0	0	0,3	0,1	0,4	179,3	25,8	207,3	0,6	297	1994	
***БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	90	6,9	12,3	54	348,9	0	0	0	0,9	5,4	3,6	19,1	0,2	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	
Итого за прием пищи:	415	24,5	24,4	93,9	692,4	0	0,3	0,1	1,3	197,8	35,3	233,8	1,5			
Обед																
***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,6	0	6,8	0,2	1,9	30,5	17,3	38,6	0,9	132	1994	
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***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	90	6	1,2	35,7	178,2	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:	690	21,9	18,4	98,1	645,8	0,1	8,1	0,4	5,4	74,5	76,7	248,8	4,8			
Полдник																
***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:		44,8	47,3	191,1	1371,5	0,2	12,5	0,5	6,9	384,7	134,9	593,7	9,6			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	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	
***БУЛОЧКА	80	6,1	10,9	48	311	0	0	0	0,9	5,4	3,6	19,2	0,2	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	
Итого за прием пищи:	500	12,5	18,8	96,2	601,7	0,1	0,5	0	1,6	136,5	43,5	164,6	1,7			
Обед																
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,1	13,5	98,5	0,1	5,4	0,2	1,9	25,8	20,7	46,9	0,8	129	1994	
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,0	5,0	9,0	112,8	0	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324 ТТК	2006	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	12,9	13,5	60,6	413,7	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
***НАПИТОК с вит. 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:	705	27,1	29,1	129,2	883	0,24	11,1	0,24	6,1	111,0	81,5	282,4	3,8			
Полдник																
***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	286,5	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	286,5	1,1	33,1	47,2	141,8	5,3			
Всего за день:		38,2	38,6	212,3	1352,5	0,44	22,0	286,74	8,8	280,6	172,2	588,8	10,8			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,2	171,0	0	0,4	0	2,0	14,3	12,4	68,1	1,2	268		2011
***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
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	1	31,7	158,4	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:	505	21,4	16,3	91,1	596,9	0,2	0,4	0	3,2	50,4	40,1	162,6	4,0			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,1	2,2	16,0	92,6	0,1	5,3	0,2	1,3	19,8	20,3	62,6	0,9	80		2012
***КУРА ФИЛЕ Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288		2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323		2008
***ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	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
***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:	710	25,0	22,0	84,7	643,5	0,53	14,4	7,03	5,0	77,1	72,2	215,4	4,1			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389		2011
Кондитерское изделие	50	2,6	9,6	29,6	214,3	0	0	0	0,6	37,3	6,2	48,5	0,4	36		2012
Итого за прием пищи:	250	3,6	9,8	49,8	300,3	0	4	0	0,6	51,3	14,2	62,5	3,2			
Всего за день:		46,7	47,5	205,8	1441,7	0,73	18,8	7,03	8,8	178,8	126,5	440,5	11,3			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
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		
ПЮРЕ 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 ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	1,8	30,8	157,2	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	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	26,5	23,3	67,4	583,6	0,3	11,2	0,1	0,5	78,7	57,4	261,8	3,4				
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	2,4	4,8	15,6	114,1	0,1	7,7	0,2	2,0	28,5	24,5	63,6	1,2	60	1994		
РИС ОТВАРНОЙ с маслом сл.	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011		
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	80	13,0	9,9	3,9	157,9	0	1,2	0	1,7	14,0	16,8	113,9	1,6	401	1994		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,94	27,7	138,6	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	С6.р.		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с вит. С	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	1235	2002		
Итого за прием пищи:	700	24,3	20,9	114,4	752,1	0,2	88,9	0,4	4,8	79,9	84,6	299,6	5,0				
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	8,3	11,6	55,1	356,9	0,1	0,1	0	2,2	102,8	18,8	121,3	0,8	428	2011		
Итого за прием пищи:	300	9,3	11,8	75,3	442,9	0,1	4,1	0	2,2	116,8	26,8	135,3	3,6				
Всего за день:		55,2	54,0	225,9	1621,2	0,6	104,2	0,5	7,5	275,4	168,8	696,7	12,0				