

" " 2026г.

" 21 " сентября 2026г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Буфеты-раздаточные
Возрастная категория 7-11 лет
2-4 неделя

1 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															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,2	10,3	44,8	309,3	0,3	0,6	0	1,4	149,6	52,6	197,8	1,5	стр.149	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	Сб.р.	Сб.р.
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
Итого за прием пищи:	500	12,1	11,3	74,3	448,1	0,3	0,7	0	1,4	178,2	67,1	233,2	3,2		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,9	5,7	18,8	159,9	0,3	4,6	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	8,7	6,4	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	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:	705	20,5	18,6	72,6	567,1	0,5	19,8	0,5	8,4	117,6	95,8	258,8	6,5		
Полдник															
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,6	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:		37,3	40,7	195,8	1327,1	0,8	24,5	0,5	10,0	362,7	179,1	564,0	12,8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,7	9,9	41,6	286,4	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,6	0,9	149	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,4	3,7	21,5	133,2	0	0	0	0,5	16,2	5,5	34,2	0,3	5	2013
""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	11,3	13,6	78,1	480,1	0,2	0,7	0	1,3	177,0	54,1	214,2	1,9		
Обед															
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,0	5,3	12,7	116,9	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200/50	18,8	16,6	27,4	335,3	0,3	14,1	0	3,9	36,7	53,6	222,7	3,6	394	1994
""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:	745	24,0	22,3	67,0	572,1	0,4	22,2	0,2	6,2	107,9	97,9	321,9	6,8		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	50	2,5	6,6	25,9	171,6	0	0	0	2,5	8,3	4,8	22,6	0,4	1092	1983
Итого за прием пищи:	250	3,5	6,8	46,1	257,6	0	4	0	2,5	22,3	12,8	36,6	3,2		
Всего за день:		38,8	42,7	191,2	1309,8	0,6	26,9	0,2	10,0	307,2	164,8	572,7	11,9		

3 день

3 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															
	250	8,5	11,5	35,0	278,5	0,3	0,7	0	1,4	162,0	62,3	215,0	1,5	548	2002
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	С6.р.	С6.р.
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	500	11,3	12,5	68,0	430,7	0,3	0,7	0	1,4	181,8	72,8	245,2	2,6		
Итого за прием пищи:															
Обед															
	250	3,0	5,4	10,9	110,4	0,1	8,5	0,2	2,4	37,9	21,7	48,2	1,1	132	1994
***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,2	5,3	21,5	146,3	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	8,4	7,8	9,9	144,5	0	1,1	0	1,0	17,5	15,7	84,6	1,2	284	1994
***ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	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	755	16,8	18,9	69,2	521,1	0,4	19,9	0,2	3,6	118,7	86,9	271,1	5,4		
Итого за прием пищи:															
Полдник															
	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
***СОК в упаковке	60	7,3	15,9	46,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	118,1	17,9	116,8	0,7	24	2012
Кондитерское изделие	260	8,3	16,1	66,6	443,9	0,1	4,2	0	0,2	132,1	25,9	130,8	3,5		
Итого за прием пищи:		36,4	47,5	203,8	1395,7	0,8	24,8	0,2	5,2	432,6	185,6	647,1	11,5		
Всего за день:															

4 день

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																
	250	7,7	8,9	41,5	277,0	0,2	0,7	0	0,8	147,5	42,7	172,4	0,9	262	1994	
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	С6.р.	С6.р.	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	500	10,5	9,9	74,5	429,2	0,2	0,7	0	0,8	167,3	53,2	202,6	2,0			
Итого за прием пищи:																
Обед																
	250	3,4	5,6	16,8	136,8	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994	
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	60	8,6	14,1	8,9	219,2	0,1	0,4	0	2,0	14,5	13,6	57,5	1,0	268	2011	
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,7	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,4	0,5	3	2012	
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	705	20,2	30,5	93,7	757,2	0,22	7,1	0,25	6,2	70,6	73,6	225,9	4,0			
Итого за прием пищи:																
Полдник																
	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
""СОК в упаковке	50	7,2	5,0	17,9	149,3	0	2,8	1,2	0,9	11,0	8,6	88,9	1,7	1091	1983	
Булочка фигурная	250	8,2	5,2	38,1	235,3	0	6,8	1,2	0,9	25,0	16,6	102,9	4,5			
Итого за прием пищи:																
Всего за день:																
		38,9	45,6	206,3	1421,7	0,42	14,6	1,45	7,9	262,9	143,4	531,4	10,5			

5 день

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															
	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
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	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	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	Сб.р.	Сб.р.
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	500	11,3	11,5	67,9	421,3	0,3	0,7	0	1,4	181,4	72,8	244,9	2,6		
Итого за прием пищи:															
Обед															
	250	3,8	3,1	19,8	129,4	0,1	6,6	0,2	1,7	24,7	25,5	78,5	1,1	80	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	4,7	9,3	46,1	287,7	0	1,7	0,2	4,3	21,8	36,0	98,3	0,9	422	1994
""ПЛОВ	55	3,6	0,7	21,8	108,9	0,1	0	0	0	16	25,9	82,5	2,1	Сб.р.	Сб.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	700	12,3	13,1	102,7	586,5	0,2	8,3	0,4	6,0	75,6	93,3	266,8	4,8		
Итого за прием пищи:															
Полдник															
	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
""СОК в упаковке	50	2,6	9,6	29,6	214,3	0	0	0	0,6	37,3	6,2	48,5	0,4	36	2012
Кондитерское изделие	250	3,6	9,8	49,8	300,3	0	4	0	0,6	51,3	14,2	62,5	3,2		
Итого за прием пищи:															
Всего за день:															
		27,2	34,4	220,4	1308,1	0,5	13,0	0,4	8,0	308,3	180,3	574,2	10,6		

6 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																
	250	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	
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	Сб.р.	Сб.р.	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	500	10,5	10,9	74,6	438,9	0,2	0,7	0	0,8	167,5	53,2	202,9	2,0			
Итого за прием пищи:																
Обед																
	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	
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011	
***РИС ОТВАРНОЙ	60	8,6	14,1	8,9	219,5	0,1	0,4	0	2,0	14,4	13,7	57,7	1,0	268	2011	
***КОТЛЕТА мясная	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.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	705	17,4	25,0	93,5	691,2	0,3	10,0	0,2	4,7	81,1	88,6	263,6	4,8			
Итого за прием пищи:																
Полдник																
	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
***СОК в упаковке	50	4,2	5,8	27,5	179,6	0	0,1	0	1,1	51,7	9,5	61,2	0,3	428	2011	
Выпечное изделие	250	5,2	6,0	47,7	265,6	0	4,1	0	1,1	65,7	17,5	75,2	3,1			
Итого за прием пищи:																
Всего за день:																
		33,1	41,9	215,8	1395,7	0,5	14,8	0,2	6,6	314,3	159,3	541,7	9,9			

СОГЛАСОВАНО:
Директор

_____ 2026г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Буфеты-раздаточные
Возрастная категория 7-11 лет
1-3 неделя

1 день

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
" 21 " сентября 2026г.

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,1	9,2	44,4	298,2	0,3	0,6	0	1,4	149,3	52,2	196,5	1,5	стр.149	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	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:	500	11,9	10,2	77,4	450,4	0,3	0,6	0	1,4	169,1	62,7	226,7	2,6		
Обед															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,5	5,8	18,8	167,7	0,3	4,7	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994
***КОТЛЕТА АППЕТИТНАЯ	60	10,1	8,9	8,4	155,0	0	0,1	0	1,6	14,7	15,1	96,5	1,5	268	2011
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	5,9	34,3	221,3	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	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:	705	27,4	21,0	88,4	663,9	0,6	4,8	0,2	9,9	101,2	180,9	395,6	9,4		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	50	4,2	5,8	27,5	179,6	0	0,1	0	1,1	51,2	9,5	61,0	0,3	428	2011
Итого за прием пищи:	250	5,2	6,0	47,7	265,6	0	4,1	0	1,1	65,2	17,5	75,0	3,1		
Всего за день:		44,5	37,2	213,5	1379,9	0,9	9,5	0,2	12,4	335,5	261,1	697,3	15,1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,4	9,0	57,7	341,3	0,1	0,2	0	0,9	155,8	44,2	175,6	0,9	149	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	С6.p.	С6.p.	
""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:	510	10,6	9,5	90,5	490,9	0,2	0,2	0	0,9	182,0	71,3	250,5	3,4			
Обед																
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,7	5,3	8,8	98,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994	
""ПЛОВ	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	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	С6.p.	С6.p.	
""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	10,7	13,8	86,2	517,8	0,1	13,5	0,4	5,7	101,9	86,4	222,4	5,0			
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	3,5	11,8	40,3	279,3	0	1,6	0	0	17,3	12,1	39,0	0,7			
Итого за прием пищи:	250	4,5	12,0	60,5	365,3	0	5,6	0	0	31,3	20,1	53,0	3,5			
Всего за день:		25,8	35,3	237,2	1374,0	0,3	19,3	0,4	6,6	315,2	177,8	525,9	11,9			

3 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																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,7	9,9	41,6	286,4	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,6	0,9	149	1994	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	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:	500	10,5	10,9	74,6	438,6	0,2	0,7	0	0,8	167,5	53,2	202,8	2,0			
Обед																
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3,5	5,6	16,8	138,4	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994	
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11,7	10,8	20,1	224,6	0,1	10,1	0,2	2,6	28,3	38,6	147,6	2,5	394	1994	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	8,1	8,2	37,0	252,7	0,1	0	0	3,1	14,1	16,8	75,9	1,0	3	2012	
***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	23,5	24,6	88,9	676,2	0,3	16,8	0,4	8,0	87,9	87,3	289,5	5,4			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	50	3,1	4,7	16,8	122,1	0	3,6	0	1,2	17,9	7,3	30,9	0,5	685,687	1994	
Итого за прием пищи:	250	4,1	4,9	37,0	208,1	0	7,6	0	1,2	31,9	15,3	44,9	3,3			
Всего за день:		38,1	40,4	200,5	1322,9	0,5	25,1	0,4	10,0	287,3	155,8	537,2	10,7			

4 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,7	9,9	41,6	286,5	0,2	0,7	0	0,8	147,9	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	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	10,9	11,1	77,2	451,8	0,2	0,7	0	0,8	168,6	53,8	206,1	2,0			
Обед																
""СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,4	3,3	15,4	117,2	0,1	7,6	0,2	1,5	29,7	24,8	57,9	1,1	131	1994	
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,0	5,0	9,0	112,7	0	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324 ТТК	2006	
""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 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:	705	19,8	14,2	72,7	497,5	0,4	18,1	0,2	4,0	110,2	92,3	301,5	5,1			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	60	7,3	15,9	46,4	357,9	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:		39,0	41,4	216,5	1393,2	0,7	23,0	0,2	5,0	410,9	172,0	638,4	10,6			

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																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,6	7,6	37,4	247,8	0,2	0,7	0	1,1	149,7	22,1	126,0	0,5	149	1994	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	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:	500	10,4	8,6	70,4	400,0	0,2	0,7	0	1,1	169,5	32,6	156,2	1,6			
Обед																
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,0	5,3	12,7	116,9	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994	
***КОТЛЕТА мясная	60	10,1	8,9	8,4	155,0	0	0,1	0	1,6	14,7	15,1	96,5	1,5	268	2011	
***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	469	1994	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,4	4,6	20,3	139,4	0	0	0	1,7	8,0	9,2	42,0	0,5	3	2012	
***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	23,2	23,5	91,6	677,0	0,1	8,2	0,2	6,8	99,5	62,2	234,8	4,9			
Полдник																
***СОК (В КОР)	200	1	0,2	22,4	90	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
***БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,7	29,6	193,5	0,1	0	0	1,5	9,6	5,8	32,3	0,3	424	2011	
Итого за прием пищи:	250	4,8	6,9	52,0	283,5	0,1	4	0	1,5	23,6	13,8	46,3	3,1			
Всего за день:		38,4	39,0	214,0	1360,5	0,4	12,9	0,2	9,4	292,6	108,6	437,3	9,6			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
	250	7,8	7,6	37,4	247,8	0,2	0,7	0	1,1	149,7	22,1	126,0	0,5	149	1994	
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	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	510	10,8	8,1	70,2	397,4	0,3	0,7	0	1,1	175,9	49,2	200,9	3,0			
Итого за прием пищи:																
Обед																
	250	3,0	5,3	12,7	116,9	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994	
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	60	10,1	8,9	8,4	155,0	0	0,1	0	1,6	14,7	15,1	96,5	1,5	268	2011	
""КОТЛЕТА мясная	150	5,5	4,7	35,2	205,2	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994	
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	65	9,6	10,1	43,9	302,5	0,2	0	0	3,8	17,5	20,2	91,0	1,3	3	2012	
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	740	28,4	29,0	115,2	840,1	0,3	8,2	0,2	8,9	109,0	73,2	283,8	5,7			
Итого за прием пищи:																
Полдник																
	200	1	0,2	22,4	90	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
""СОК (В КОР)	50	3,8	6,7	29,6	193,5	0,1	0	0	1,5	9,6	5,8	32,3	0,3	424	2011	
""БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	250	4,8	6,9	52,0	283,5	0,1	4	0	1,5	23,6	13,8	46,3	3,1			
Итого за прием пищи:																
Всего за день:																
		44,0	44,0	237,4	1521,0	0,7	12,9	0,2	11,5	308,5	136,2	531,0	11,8			

6 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																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,5	10,5	34,9	269,1	0,3	0,7	0	1,4	161,8	62,3	214,8	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	182,5	73,4	248,2	2,6			
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	4,6	5,7	20,2	161,3	0,1	6,7	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	1994	
***ЖАРКОЕ	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	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	17,8	14,2	77,5	560,0	0,3	17,6	0,2	5,2	85,2	84,5	221,0	5,4			
Полдник																
***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:		33,7	37,4	203,6	1336,9	0,6	22,3	0,3	7,5	326,1	173,2	541,2	11,3			

СОГЛАСОВАНО:
Директор

_____ 2026г.

Примерное цикличное меню
для образовательных учреждений
Буфеты-раздаточные
Возрастная категория 12-18 лет
2-4 неделя

1 день

Директор
" 21 " сентября 2026г.

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	11,0	12,5	53,7	371,5	0,3	0,8	0,1	1,8	179,5	63,1	237,1	1,8	стр.149	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	Сб.р.	Сб.р.
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
Итого за прием пищи:	550	13,9	13,5	83,2	510,3	0,3	0,9	0,1	1,8	208,1	77,6	272,5	3,5		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	8,3	6,7	22,5	191,8	0,3	5,6	0,2	4,9	52,0	39,5	94,5	2,3	138	1994
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	8,7	6,4	7,7	142,5	0	0,4	0	1,6	11,8	10,3	56,6	1,0	268	2011
""РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,7	8,2	25,6	192,8	0,1	19,7	0,5	3,8	54,1	43,3	95,0	2,0	344	2011
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	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:	805	22,9	21,7	82,7	647,0	0,5	25,7	0,7	10,3	139,7	113,1	298,5	7,2		
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	26,7	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:		41,5	46,0	214,8	1469,2	0,8	30,6	0,8	12,3	414,7	206,9	643,0	13,8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,3	12,0	49,8	343,8	0,2	0,8	0,1	1,1	177,1	51,2	207,0	1,2	149	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,4	3,7	21,5	133,2	0	0	0	0,5	16,2	5,5	34,2	0,3	5	2013	
""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:	550	12,9	15,7	86,3	537,5	0,2	0,8	0,1	1,6	206,4	62,6	248,6	2,2			
Обед																
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,6	6,2	15,3	140,2	0	9,6	0,3	2,7	59,4	29,1	56,1	1,5	110	1994	
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200/50	18,8	16,6	27,4	335,3	0,3	14,1	0	3,9	36,7	53,6	222,7	3,6	394	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	С6.p.	С6.p.	
""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:	805	25,2	23,3	73,5	615,2	0,4	23,7	0,3	6,6	120,8	107,4	346,2	7,4			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Булочка	50	2,5	6,6	25,9	171,6	0	0	0	2,5	8,3	4,8	22,6	0,4	1092	1983	
Итого за прием пищи:	250	3,5	6,8	46,1	257,6	0	4	0	2,5	22,3	12,8	36,6	3,2			
Всего за день:		41,6	45,8	205,9	1410,3	0,6	28,5	0,4	10,7	349,5	182,8	631,4	12,8			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,2	13,9	41,9	334,4	0,3	0,8	0,1	1,7	194,6	74,9	258,0	1,9	548	2002
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	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:	550	13,0	14,9	74,9	486,6	0,3	0,8	0,1	1,7	214,4	85,4	288,2	3,0		
Обед															
""СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	3,7	6,3	13,0	132,4	0,1	10,3	0,2	2,8	45,4	25,9	57,8	1,1	132	1994
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,1	28,6	195,1	0,2	13,8	0,1	0,4	55,4	39,4	114,5	1,6	472	2006
""ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	110	8,4	7,8	9,9	144,5	0	1,1	0	1,0	17,5	15,7	84,6	1,2	284	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	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:	855	18,5	21,6	78,4	591,9	0,4	25,2	0,3	4,2	140,1	101,0	309,3	5,8		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	7,3	15,9	46,4	357,9	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:		39,8	52,6	219,9	1522,4	0,8	30,2	0,4	6,1	486,6	212,3	728,3	12,3		

4 день

4 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
	300	9,3	10,8	49,7	332,3	0,2	0,8	0	1,0	176,9	51,2	206,8	1,2	262	1994	
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	С6.р.	С6.р.	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	550	12,1	11,8	82,7	484,5	0,2	0,8	0	1,0	196,7	61,7	237,0	2,3			
Итого за прием пищи:																
Обед																
	300	3,9	6,6	20,2	163,8	0,1	6,1	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994	
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,92	8,38	43,62	269,99	0,03	0	0,07	0,4	3,99	25,27	81,13	0,8	325	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	90	12,7	21,1	13,5	329,7	0,2	0,6	0	2,9	21,5	20,7	86,7	1,5	268	2011	
***КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	30	4,3	4,5	20,2	137,7	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,4	0,5	3	2012	
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	835	26,02	40,58	112,52	961,69	0,33	8,7	0,27	7,6	84,79	92,07	286,93	4,8			
Итого за прием пищи:																
Полдник																
	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
***СОК в упаковке	50	7,2	5,0	17,9	149,3	0	2,8	1,2	0,9	11,0	8,6	88,9	1,7	1091	1983	
Булочка фигурная	250	8,2	5,2	38,1	235,3	0	6,8	1,2	0,9	25,0	16,6	102,9	4,5			
Итого за прием пищи:																
Всего за день:																
		46,32	57,58	233,32	1681,49	0,53	16,3	1,47	9,5	306,49	170,37	626,83	11,6			

5 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																
	300	10,2	12,7	41,8	322,9	0,3	0,8	0	1,6	194,1	74,8	257,7	1,9	548	2002	
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	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	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	Сб.р.	Сб.р.	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	550	13,0	13,7	74,8	475,1	0,3	0,8	0	1,6	213,9	85,3	287,9	3,0			
Итого за прием пищи:																
Обед																
	300	4,6	3,7	23,9	155,2	0,1	8,0	0,2	1,9	29,6	30,4	94,2	1,2	80	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200/50	5,2	10,4	51,2	319,6	0,1	1,8	0,3	4,7	24,4	39,8	109,1	1,0	422	1994	
""ПЛОВ	55	3,6	0,7	21,8	108,9	0,1	0	0	0	16	25,9	82,5	2,1	Сб.р.	Сб.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	820	13,6	14,8	111,9	644,2	0,3	9,8	0,5	6,6	83,1	102,0	293,2	5,0			
Итого за прием пищи:																
Полдник																
	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
""СОК в упаковке	50	2,6	9,6	29,6	214,3	0	0	0	0,6	37,3	6,2	48,5	0,4	36	2012	
Кондитерское изделие	250	3,6	9,8	49,8	300,3	0	4	0	0,6	51,3	14,2	62,5	3,2			
Итого за прием пищи:																
Всего за день:																
		30,2	38,3	236,5	1419,6	0,6	14,6	0,5	8,8	348,3	201,5	643,6	11,2			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,3	12,0	49,8	344,2	0,2	0,8	0,1	1,1	177,1	51,3	207,2	1,2	149	1994	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	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:	550	12,1	13,0	82,8	496,4	0,2	0,8	0,1	1,1	196,9	61,8	237,4	2,3			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	300	3,8	7,0	23,1	171,3	0,2	11,5	0,2	2,8	42,6	36,7	95,3	1,8	60	1994	
""РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	6,0	51,3	278,9	0,1	0	0	0,4	12,5	32,5	98,7	0,7	304	2011	
""КОТЛЕТА мясная	60	8,6	14,1	8,9	219,5	0,1	0,4	0	2,0	14,4	13,7	57,7	1,0	268	2011	
""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:	805	19,5	27,5	110,2	789,6	0,5	11,9	0,2	5,2	91,3	102,9	304,1	5,4			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	50	4,2	5,8	27,5	179,6	0	0,1	0	1,1	51,7	9,5	61,2	0,3	428	2011	
Итого за прием пищи:	250	5,2	6,0	47,7	265,6	0	4,1	0	1,1	65,7	17,5	75,2	3,1			
Всего за день:		36,8	46,5	240,7	1551,6	0,7	16,8	0,3	7,4	353,9	182,2	616,7	10,8			

СОГЛАСОВАНО:
Директор

" " 2026г.

Примерное цикличное меню
для образовательных учреждений
Буфеты-раздаточные
Возрастная категория 12-18 лет
1-3 неделя

1 день

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
" 21 " сентября 2026г.

1 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
	300	10,9	11,3	53,2	357,9	0,3	0,8	0	1,6	179,1	62,7	235,7	1,8	стр.149	1994
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,9	11,3	53,2	357,9	0,3	0,8	0	1,6	179,1	62,7	235,7	1,8	стр.149	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	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:	550	13,7	12,3	86,2	510,1	0,3	0,8	0	1,6	198,9	73,2	265,9	2,9		
Обед															
	300	9,2	6,9	22,5	202,5	0,3	5,6	0,2	4,9	52,0	39,5	94,5	2,3	138	1994
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	9,2	6,9	22,5	202,5	0,3	5,6	0,2	4,9	52,0	39,5	94,5	2,3	138	1994
***КОТЛЕТА мясная с соусом	90	15,4	13,4	12,6	232,4	0	0,1	0	2,4	21,9	22,7	144,9	2,3	268	2011
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,1	7,3	41,1	265,5	0,2	0	0	5,0	25,5	135,4	201,5	4,8	463	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	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:	815	35,9	28,0	103,1	820,3	0,6	5,7	0,2	12,3	121,2	217,6	493,3	11,3		
Полдник															
	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	50	4,2	5,8	27,5	179,6	0	0,1	0	1,1	51,2	9,5	61,0	0,3	428	2011
Итого за прием пищи:	250	5,2	6,0	47,7	265,6	0	4,1	0	1,1	65,2	17,5	75,0	3,1		
Всего за день:		54,8	46,3	237,0	1596,0	0,9	10,6	0,2	15,0	385,3	308,3	834,2	17,3		

2 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																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,0	10,8	69,3	409,6	0,1	0,2	0	1,1	186,9	53,2	210,9	1,1	149	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	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:	560	12,2	11,3	102,1	559,2	0,2	0,2	0	1,1	213,1	80,3	285,8	3,6			
Обед																
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,4	6,2	10,5	118,4	0	14,6	0,2	2,6	58,0	25,5	51,4	1,2	120	1994	
***ПЛОВ	250	5,4	10,8	53,5	332,7	0,1	1,8	0,3	4,9	32,0	43,0	113,8	1,1	422	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	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:	805	11,6	17,5	94,8	590,8	0,2	16,4	0,5	7,5	114,7	93,2	232,6	4,6			
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	3,5	11,8	40,3	279,3	0	1,6	0	0	17,3	12,1	39,0	0,7			
Итого за прием пищи:	250	4,5	12,0	60,5	365,3	0	5,6	0	0	31,3	20,1	53,0	3,5			
Всего за день:		28,3	40,8	257,4	1515,3	0,4	22,2	0,5	8,6	359,1	193,6	571,4	11,7			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,3	12,0	49,8	343,8	0,2	0,8	0,1	1,1	177,1	51,2	207,0	1,2	149	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	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:	550	12,1	13,0	82,8	496,0	0,2	0,8	0,1	1,1	196,9	61,7	237,2	2,3		
Обед															
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	4,1	6,6	20,2	165,7	0,1	8,1	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,2	15,0	28,0	311,8	0,2	13,9	0,2	3,8	39,3	53,6	204,9	3,3	394	1994
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
""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:	805	26,4	27,6	89,9	721,7	0,3	22,0	0,4	8,8	101,2	103,0	337,8	6,0		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	50	3,1	4,7	16,8	122,1	0	3,6	0	1,2	17,9	7,3	30,9	0,5	685,687	1994
Итого за прием пищи:	250	4,1	4,9	37,0	208,1	0	7,6	0	1,2	31,9	15,3	44,9	3,3		
Всего за день:		42,6	45,5	209,7	1425,8	0,5	30,4	0,5	11,1	330,0	180,0	619,9	11,6		

4 день

4 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															
	300	9,3	12,0	49,8	344,0	0,2	0,8	0,1	1,1	177,4	51,2	207,3	1,2	149	1994
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	С6.р.	С6.р.
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	555	12,5	13,2	85,4	509,3	0,2	0,8	0,1	1,1	198,1	62,3	240,7	2,3		
Итого за прием пищи:															
Обед															
	300	7,7	3,9	18,5	140,5	0,1	9,1	0,2	1,7	35,5	29,7	69,5	1,3	131	1994
***СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	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	180	3,8	6,5	25,8	177,3	0,2	12,5	0	0,3	49,9	35,4	103,2	1,5	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.
***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	815	25,8	18,4	84,6	607,1	0,5	21,8	0,2	5,3	132,9	112,2	382,9	5,9		
Итого за прием пищи:															
Полдник															
	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
***СОК в упаковке	60	7,3	15,9	46,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	118,1	17,9	116,8	0,7	24	2012
Кондитерское изделие	260	8,3	16,1	66,6	443,9	0,1	4,2	0	0,2	132,1	25,9	130,8	3,5		
Итого за прием пищи:		46,6	47,7	236,6	1560,3	0,8	26,8	0,3	6,6	463,1	200,4	754,4	11,7		
Всего за день:															

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,2	9,3	44,8	297,1	0,2	0,8	0	1,3	179,8	26,6	151,4	0,7	149	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	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:	560	12,4	9,8	77,6	446,7	0,3	0,8	0	1,3	206,0	53,7	226,3	3,2			
Обед																
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,6	6,2	15,3	140,2	0	9,6	0,3	2,7	59,4	29,1	56,1	1,5	110	1994	
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	42,4	248,3	0,1	0	0	1,4	17,1	9,3	50,7	1,2	469	1994	
***КОТЛЕТА мясная с соусом	90	10,4	9,8	11,0	174,5	0	0,5	0,1	2,0	19,3	17,8	101,1	1,6	268	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,4	4,6	20,3	139,4	0	0	0	1,7	8,0	9,2	41,8	0,5	3	2012	
***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:	815	25,2	26,4	104,0	762,9	0,1	10,1	0,4	7,8	116,9	71,3	257,1	5,5			
Полдник																
***СОК (В КОР)	200	1	0,2	22,4	90	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
***БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,7	29,6	193,5	0,1	0	0	1,5	9,6	5,8	32,3	0,3	424	2011	
Итого за прием пищи:	250	4,8	6,9	52,0	283,5	0,1	4	0	1,5	23,6	13,8	46,3	3,1			
Всего за день:		42,4	43,1	233,6	1493,1	0,5	14,9	0,4	10,6	346,5	138,8	529,7	11,8			

6 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
	300	10,2	12,7	41,8	322,9	0,3	0,8	0	1,6	194,4	74,9	257,8	1,9	548	2002	
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,8	5,2	26	0,4	С6.р.	С6.р.	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		13,4	13,9	77,4	488,2	0,3	0,8	0	1,6	215,1	86,0	291,2	3,0			
Итого за прием пищи:																
Обед																
	300	5,7	6,9	24,3	194,7	0,1	8,0	0,2	3,0	40,4	29,1	70,8	1,3	139	1994	
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	250	13,0	10,8	28,6	318,4	0,2	15,1	0	3,9	30,7	39,4	100,1	1,9	394	1994	
""ЖАРКОЕ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	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		805	21,5	18,2	83,7	652,8	0,4	23,1	0,2	6,9	95,8	93,2	238,3	5,5		
Итого за прием пищи:																
Полдник																
	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	35,4	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:																
Всего за день:																
		39,1	43,6	216,7	1483,5	0,7	27,9	0,3	9,4	369,3	194,5	601,5	11,8			

СОГЛАСОВАНО:
Директор

_____ 2026г.

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

1 день

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
"11" _____ 2026г.

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																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,9	8,3	42,9	283,5	0,1	0,6	0	0,1	148,5	41,1	204,4	2,1	548	2002	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	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:	500	11,7	9,3	75,9	435,7	0,1	0,6	0	0,1	168,3	51,6	234,6	3,2			
Обед																
""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	1994	
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	3,7	4,5	8,4	101,1	0	0,1	0	1,6	9,2	6,5	27,8	0,6	268	2011	
""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	463	1994	
""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	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994	
Итого за прием пищи:	705	16,3	17,0	88,5	584,5	0,4	9,7	0,2	8,2	81,2	165,4	320,2	7,1			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	3,6	5,4	20,2	144,1	0	4,3	0	1,4	20,9	8,8	37,1	0,5	685,687	1994	
Итого за прием пищи:	260	4,6	5,6	40,4	230,1	0	8,3	0	1,4	34,9	16,8	51,1	3,3			
Всего за день:		32,6	31,9	204,8	1250,3	0,5	18,6	0,2	9,7	284,4	233,8	605,9	13,6			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,7	8,9	41,5	277,0	0,2	0,7	0	0,8	147,5	42,7	172,4	0,9	262	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	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	10,5	9,9	74,5	429,2	0,2	0,7	0	0,8	165,1	52,7	202,6	2,0		
Обед															
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,1	8,8	88,4	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994
***ПЛОВ	180	10,6	9,3	38,6	319,5	0	1,6	0,2	3,6	23,1	31,1	62,0	0,9	403	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	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:	675	14,6	14,8	74,3	527,8	0,1	13,8	0,4	5,8	93,4	72,3	177,4	3,9		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,7	3,2	31,2	168,3	0	0	0	0,6	12,1	6,4	36,5	0,6	685, 687, 735	1994
Итого за прием пищи:	250	4,7	3,4	51,4	254,3	0	4	0	0,6	26,1	14,4	50,5	3,4		
Всего за день:		29,8	28,1	200,2	1211,3	0,3	18,5	0,4	7,2	284,6	139,4	430,5	9,3		

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																
	250	9,2	10,3	44,8	309,3	0,3	0,6	0	1,4	149,8	52,6	197,8	1,5	стр.149	1994	
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	С6.р.	С6.р.	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	500	12,0	11,3	77,8	461,5	0,3	0,6	0	1,4	169,4	63,1	228,0	2,6			
Итого за прием пищи:																
Обед																
	250	8,9	6,0	23,0	191,7	0,3	5,7	0,2	4,6	48,8	39,6	95,6	2,4	138	1994	
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	60	8,0	5,0	9,0	112,7	0	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324 ТТК	2006	
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ	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.	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994	
""ЧАЙ С САХАРОМ	705	22,1	16,9	79,9	569,6	0,6	16,2	0,2	7,1	122,4	102,6	331,8	5,7			
Итого за прием пищи:																
Полдник																
	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
""СОК в упаковке	50	3,5	11,8	40,3	279,7	0	1,6	0	0	17,3	12,1	39,0	0,7			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	250	4,5	12,0	60,5	365,7	0	5,6	0	0	31,3	20,1	53,0	3,5			
Итого за прием пищи:																
		38,6	40,2	218,2	1396,8	0,9	22,4	0,2	8,5	323,1	185,8	612,8	11,8			
Всего за день:																

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	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	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	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:	500	10,5	10,9	74,6	438,9	0,2	0,7	0	0,8	167,5	53,2	202,9	2,0			
Обед																
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3,1	5,5	16,8	133,1	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994	
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	2,5	6,9	20,1	152,6	0,1	10,1	0,2	2,9	23,0	28,8	71,8	1,4	394	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.	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	9,4	13,1	73,7	455,1	0,3	16,8	0,4	5,2	84,5	86,6	220,3	5,4			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,9	4,4	19,2	132,7	0	4,5	0	1,1	20,8	8,6	40,7	0,7	685,687	1994	
Итого за прием пищи:	250	4,9	4,6	39,4	218,7	0	8,5	0	1,1	34,8	16,6	54,7	3,5			
Всего за день:		24,8	28,6	187,7	1112,7	0,5	26,0	0,4	7,1	286,8	156,4	477,9	10,9			

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																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,5	11,5	35,0	278,5	0,3	0,7	0	1,4	162,0	62,3	215,0	1,5	548	2002	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	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:	500	11,3	12,5	68,0	430,7	0,3	0,7	0	1,4	181,8	72,8	245,2	2,6			
Обед																
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	12,7	103,4	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994	
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	110	8,9	5,5	9,9	126,4	0	1,1	0	0,8	17,8	16,5	88,2	1,3	284	1994	
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	
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:	755	16,5	16,8	88,0	571,4	0,1	9,2	0,2	3,4	98,6	85,1	261,6	5,0			
Полдник																
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	60	5,1	15,2	40,2	316,7	0	0,1	0	0,2	73,9	11,2	81,4	0,5	67	2012	
Итого за прием пищи:	260	6,1	15,4	60,4	402,7	0	4,1	0	0,2	87,9	19,2	95,4	3,3			
Всего за день:		33,9	44,7	216,4	1404,8	0,4	14,0	0,2	5,0	368,3	177,1	602,2	10,9			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
	250	10,9	10,6	44,8	318,7	0,2	0,6	0	4,3	137,2	126,5	252,4	4,1	411	1983	
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	С6.р.	С6.р.	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994	
""ЧАЙ С САХАРОМ	500	13,5	11,6	77,4	468,5	0,2	0,6	0	4,3	150,3	132,5	275,2	4,5			
Итого за прием пищи:																
Обед																
	250	6,4	3,3	15,4	117,2	0,1	7,6	0,2	1,5	29,7	24,8	57,9	1,1	131	1994	
""СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	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	
""ТЕФТЕЛИ 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.	
""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	20,9	19,2	75,0	557,5	0,4	19,2	0,3	3,7	114,4	90,4	284,4	5,6			
Итого за прием пищи:																
Полдник																
	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
""СОК в упаковке	50	2,8	2,7	24,4	133,4	0	0,9	0	0,6	9,8	5,6	27,8	0,8	687,735	1994	
Булочка	250	3,8	2,9	44,6	219,4	0	4,9	0	0,6	23,8	13,6	41,8	3,6			
Итого за прием пищи:																
Всего за день:																
		38,2	33,7	197,0	1245,4	0,6	24,7	0,3	8,6	288,5	236,5	601,4	13,7			

СОГЛАСОВАНО:
Директор

" _____ " _____ 2026г.

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

1 день

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
" 21 " сентября 2026г.

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															
""КАША МОЛОЧАЯ ЖИДКАЯ	250	8,5	10,5	34,9	269,1	0,3	0,7	0	1,4	161,8	62,3	214,8	1,5	548	2002
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	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:	500	11,3	11,5	67,9	421,3	0,3	0,7	0	1,4	181,6	72,8	245,0	2,6		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,8	3,3	25,6	161,8	0,1	8,3	0,2	1,4	34,0	33,0	80,4	1,2	101	2011
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	6,6	14,1	8,9	219,5	0,1	0,4	0	2,0	14,4	13,7	57,7	1,0	268	2011
""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	469	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:	730	22,7	22,8	106,5	755,9	0,4	8,7	0,2	4,6	91,8	86,2	270,1	5,9		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	50	3,9	4,4	19,2	132,7	0	4,5	0	1,1	20,8	8,6	40,7	0,7	685,687	1994
Итого за прием пищи:	250	4,9	4,6	39,4	218,7	0	8,5	0	1,1	34,8	16,6	54,7	3,5		
Всего за день:		38,9	38,9	213,8	1395,9	0,7	17,9	0,2	7,1	308,2	175,6	569,8	12,0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,2	9,3	44,7	299,9	0,3	0,6	0	1,4	149,4	52,6	197,6	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	167,3	62,8	228,8	2,6			
Обед																
***РАССОЛЬНИК 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	
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	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	55	3,6	0,7	21,8	108,9	0,1	0	0	0	16	25,9	82,5	2,1	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	15,4	13,8	74,1	522,0	0,3	17,6	0,2	5,0	83,8	86,1	220,6	5,4			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Булочка	50	2,2	6,5	17,3	136,5	0	0	0	0,1	31,9	5,0	35,2	0,2	67	2012	
Итого за прием пищи:	250	3,2	6,7	37,5	222,5	0	4	0	0,1	45,9	13,0	49,2	3,0			
Всего за день:		30,7	30,9	190,1	1200,8	0,6	22,2	0,2	6,5	297,0	161,9	498,6	11,0			

3 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																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,7	10,5	38,4	288,0	0,3	0,6	0	3,4	146,4	105,2	227,0	3,3	стр.149	1994	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	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:	500	12,5	11,5	71,4	440,2	0,3	0,6	0	3,4	166,2	115,7	257,2	4,4			
Обед																
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,4	5,4	8,8	106,2	0	12,3	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994	
""ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	60/50	8,4	7,8	9,9	144,5	0	1,1	0	1,0	17,5	15,7	84,6	1,2	284	1994	
""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	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	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:	755	17,6	19,0	84,0	587,0	0,1	13,4	0,2	5,5	96,7	81,2	253,3	4,7			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Булочка	50	7,0	5,0	17,5	147,6	0	2,7	1,1	0,9	10,7	8,4	86,0	1,6	1091	1983	
Итого за прием пищи:	250	8,0	5,2	37,7	233,6	0	6,7	1,1	0,9	24,7	16,4	100,0	4,4			
Всего за день:		38,1	35,7	193,1	1260,8	0,4	20,7	1,3	9,8	287,6	213,3	610,5	13,5			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	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	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	Сб.р.	Сб.р.
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7	376	2011
Итого за прием пищи:	500	10,5	10,9	74,6	438,9	0,2	0,7	0	0,8	167,3	53,1	202,9	2,0		
Обед															
""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
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
""ТЕФЕЛИ 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	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:	755	23,3	20,9	98,9	683,6	0,43	6,9	0,33	6,9	102,8	101,7	314,2	6,3		
Полдник															
""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	357,9	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:		42,1	47,9	240,1	1566,4	0,73	11,8	0,33	7,9	402,2	180,7	647,9	11,8		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,1	8,7	43,4	289,1	0,2	0,6	0	0,1	154,8	41,8	208,9	2,1	548	2002	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	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:	500	11,9	9,7	76,4	441,3	0,2	0,6	0	0,1	174,6	52,3	239,1	3,2			
Обед																
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,0	5,3	12,7	116,9	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994	
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20	10,1	10,4	36,3	281,0	0,1	0	0,1	1,3	174,9	14,8	124,8	1,3	442	1983	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8	25,7	128,7	0,1	0	0	0	18,9	30,6	97,5	2,5	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:	700	17,6	16,5	89,7	587,1	0,2	8,1	0,3	3,6	256,3	75,6	276,5	5,8			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	50	7,8	5,1	18,2	156,0	0,1	3,7	1,4	0,7	11,2	8,7	98,4	1,8	1091	1983	
Итого за прием пищи:	250	8,8	5,3	38,4	242,0	0,1	7,7	1,4	0,7	25,2	16,7	112,4	4,6			
Всего за день:		38,3	31,5	204,5	1270,4	0,5	16,4	1,7	4,4	456,1	144,6	628,0	13,6			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,1	8,7	43,4	289,1	0,2	0,6	0	0,1	154,8	41,8	208,9	2,1	548	2002	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	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:	500	11,9	9,7	76,4	441,3	0,2	0,6	0	0,1	174,6	52,3	239,1	3,2			
Обед																
""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	1994	
""ПЛОВ	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.	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	10,6	14,5	94,7	552,0	0,2	10,9	0,4	5,9	87,5	93,5	251,4	5,1			
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	3,8	10,7	28,7	226,0	0	0	0	0,2	52,9	8,2	58,2	0,3	67	2012	
Итого за прием пищи:	250	4,8	10,9	48,9	312,0	0	4	0	0,2	66,9	16,2	72,2	3,1			
Всего за день:		27,3	35,1	220,0	1305,3	0,4	15,5	0,4	6,2	329,0	162,0	562,7	11,4			

СОГЛАСОВАНО:
Директор

" " 2026г.

Примерное цикличное меню
для образовательных учреждений
Столовые дотовочные
Возрастная категория 7-11 лет
3 неделя

1 день

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
"21" сентября 2026г.

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																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,9	8,3	42,9	283,5	0,1	0,6	0	0,1	148,5	41,1	204,4	2,1	548	2002	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	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:	500	11,7	9,3	75,9	435,7	0,1	0,6	0	0,1	168,3	51,6	234,6	3,2			
Обед																
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	270	3,7	5,9	18,1	148,4	0,1	7,2	0,2	2,5	34,6	27,9	63,1	1,2	129	1994	
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20	10,1	10,4	36,3	281,0	0,1	0	0,1	1,3	174,9	14,8	124,8	1,3	442	1983	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,1	60,7	0	0	0	0	13,6	6,2	8,2	0,8	627	1994	
Итого за прием пищи:	700	17,0	16,8	87,3	579,2	0,3	7,2	0,3	3,8	236,2	70,1	263,6	5,1			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	50	5,3	6,6	18,0	151,6	0	0	0,1	1,5	17,8	6,6	60,2	0,8	685,687	1994	
Итого за прием пищи:	250	6,3	6,8	38,2	237,6	0	4	0,1	1,5	31,8	14,6	74,2	3,6			
Всего за день:		35,0	32,9	201,4	1252,5	0,4	11,8	0,4	5,4	436,3	136,3	572,4	11,9			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,2	10,3	44,8	309,3	0,3	0,6	0	1,4	149,6	52,6	197,8	1,5	стр.149	1994	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	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:	500	12,0	11,3	77,8	461,5	0,3	0,6	0	1,4	169,4	63,1	228,0	2,6			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	4,0	5,6	20,2	153,5	0,1	6,6	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	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 РЖАНОЙ	55	3,6	0,7	21,8	108,9	0,1	0	0	0	16	25,9	82,5	2,1	Сб.р.	Сб.р.	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7	376	2011	
Итого за прием пищи:	700	19,5	17,7	77,1	552,7	0,3	16,7	0,4	5,4	89,7	94,4	296,5	6,5			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	60	4,0	14,3	48,2	335,4	0	1,9	0	0	20,5	14,6	46,8	0,9			
Итого за прием пищи:	260	5,0	14,5	68,4	421,4	0	5,9	0	0	34,5	22,6	60,8	3,7			
Всего за день:		36,5	43,5	223,3	1435,6	0,6	23,2	0,4	6,8	293,6	180,1	585,3	12,8			

3 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															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,1	8,7	43,4	289,1	0,2	0,6	0	0,1	154,8	41,8	208,9	2,1	548	2002
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	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:	500	11,9	9,7	76,4	441,3	0,2	0,6	0	0,1	174,6	52,3	239,1	3,2		
Обед															
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,0	5,3	12,7	116,9	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
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	3,7	4,5	8,4	101,1	0	0,1	0	1,6	9,2	6,5	27,8	0,6	268	2011
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	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:	705	14,4	15,1	83,2	544,9	0,2	8,2	0,2	5,1	94,7	58,5	169,1	4,7		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	50	3,5	4,1	17,7	122,0	0	2,2	0,1	1,0	26,5	7,9	37,0	0,6	687,735	1994
Итого за прием пищи:	250	4,5	4,3	37,9	208,0	0	6,2	0,1	1,0	40,5	15,9	51,0	3,4		
Всего за день:		30,8	29,1	197,5	1194,2	0,4	15,0	0,3	6,2	309,8	126,7	459,2	11,3		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
	250	7,6	8,6	37,5	257,2	0,2	0,7	0	1,1	150,1	22,1	126,3	0,5	149	1994	
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	С6.р.	С6.р.	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	500	10,4	9,6	70,5	409,4	0,2	0,7	0	1,1	169,9	32,6	156,5	1,6			
Итого за прием пищи:																
Обед																
	250	3,0	5,4	8,8	101,9	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994	
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	60/50	8,4	7,8	9,9	144,5	0	1,1	0	1,0	17,5	15,7	84,6	1,2	284	1994	
""БЖИКИ МЯСНЫЕ	150	3,6	5,4	38,4	216,4	0	0	0	2,3	8,9	24,3	73,3	0,5	304	2011	
""РИС ОТВАРНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	С6.р.	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7	376	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	755	17,2	19,0	84,0	582,7	0,1	13,3	0,2	5,5	96,5	81,1	253,3	4,7			
Итого за прием пищи:																
Полдник																
	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	6	14	2,8	389	2011	
""СОК в упаковке	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	
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:																
Всего за день:																
		31,8	40,1	210,1	1334,6	0,3	18,0	0,3	7,5	324,8	129,0	481,8	9,6			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,2	7,9	33,2	228,9	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,1	138,1	0,8	149	1994	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	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:	500	9,0	8,9	66,2	381,1	0,1	0,5	0	0,7	137,8	44,6	168,3	1,9			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	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	
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	6,1	5,7	9,3	134,8	0	0,4	0	2,0	12,3	7,9	32,7	0,7	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	
""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	12,9	5,8	7,4	0,7	376	2011	
Итого за прием пищи:	705	14,0	18,2	74,7	542,3	0,3	24,8	0,5	7,1	110,1	90,9	235,6	5,5			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Булочка	50	5,3	6,7	17,1	147,7	0	0	0	1,9	28,1	6,7	50,2	0,3	1092	1983	
Итого за прием пищи:	250	6,3	6,9	37,3	233,7	0	4	0	1,9	42,1	14,7	64,2	3,1			
Всего за день:		29,3	34,0	178,2	1157,1	0,4	29,3	0,5	9,7	290,0	150,2	468,1	10,5			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	8,5	11,4	34,9	276,4	0,3	0,7	0	1,4	160,9	62,2	214,7	1,5	548	2002
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	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:	500	11,3	12,4	67,9	428,6	0,3	0,7	0	1,4	180,7	72,7	244,9	2,6		
Обед															
""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	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
""ТЕФЕЛИ СОЧНЫЕ	110	13,6	29,1	20,9	419,5	0,2	2,6	0,2	3,7	36,5	25,8	117,2	1,8	847,	2002
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	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:	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		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	50	6,0	13,1	38,8	298,2	0,1	0,1	0	0,2	98,5	14,9	97,1	0,5	24	2012
Итого за прием пищи:	250	7,0	13,3	59,0	384,2	0,1	4,1	0	0,2	112,5	22,9	111,1	3,3		
Всего за день:		40,3	66,7	215,4	1642,7	1,0	27,3	0,4	7,9	428,5	201,5	691,0	12,2		

И.И. Сергеев

1 день

1

2 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															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	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	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	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:	500	10,5	10,9	74,6	438,9	0,2	0,7	0	0,8	167,5	53,2	202,9	2,0		
Обед															
***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,4	5,4	10,9	114,7	0,1	8,6	0,2	2,4	37,9	21,7	48,2	1,1	132	1994
***ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	110	16,8	18,4	20,9	316,6	0	2,4	0,2	3,6	39,4	30,0	161,6	2,7	847,	2002
**РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222,3	0	0	0	0,3	9,6	24,4	74,3	0,5	304	2011
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	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:	755	26,0	30,1	97,2	773,5	0,2	11,0	0,4	6,3	108,7	96,1	336,5	6,2		
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	297,8	0,1	0,1	0	0,2	98,5	14,9	97,1	0,5	24	2012
Итого за прием пищи:	250	7,0	13,3	58,9	383,8	0,1	4,1	0	0,2	112,5	22,9	111,1	3,3		
Всего за день:		43,5	54,3	230,7	1596,2	0,5	15,8	0,4	7,3	388,7	172,2	650,5	11,5		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,1	8,7	43,4	289,1	0,2	0,6	0	0,1	154,8	41,8	208,9	2,1	548	2002	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	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:	500	11,9	9,7	76,4	441,3	0,2	0,6	0	0,1	174,6	52,3	239,1	3,2			
Обед																
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	270	3,6	5,7	9,4	113,2	0	13,2	0,2	2,4	52,2	23,0	46,2	1,1	120	1994	
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/20	10,1	10,4	36,3	281,0	0,1	0	0,1	1,3	174,9	14,8	124,8	1,3	442	1983	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	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	16,9	16,6	78,5	543,8	0,2	13,2	0,3	3,7	253,3	64,9	245,9	4,9			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Булочка фигурная	50	3,1	4,7	16,8	122,1	0	3,6	0	1,2	17,9	7,3	30,9	0,5	685,687	1994	
Итого за прием пищи:	250	4,1	4,9	37,0	208,1	0	7,6	0	1,2	31,9	15,3	44,9	3,3			
Всего за день:		32,9	31,2	191,9	1193,2	0,4	21,4	0,3	5,0	459,8	132,5	529,9	11,4			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,7	9,8	41,5	286,0	0,2	0,7	0	0,8	147,3	42,7	172,6	0,9	149	1994	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	Сб.р.	Сб.р.	
***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:	500	10,3	10,8	74,1	435,8	0,2	0,7	0	0,8	160,4	48,7	195,4	1,3			
Обед																
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3,4	5,6	16,8	136,8	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994	
***ЖАРКОЕ по-домашнему	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	55	3,6	0,7	21,8	108,9	0,1	0	0	0	16	25,9	82,5	2,1	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	16,6	14,1	74,1	535,5	0,3	17,6	0,2	5,0	83,8	86,1	220,6	5,4			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Булочка	50	3,8	10,8	28,8	226,4	0	0	0	0,2	53,2	8,2	58,5	0,3	67	2012	
Итого за прием пищи:	250	4,8	11,0	49,0	312,4	0	4	0	0,2	67,2	16,2	72,5	3,1			
Всего за день:		31,7	35,9	197,2	1283,7	0,5	22,3	0,2	6,0	311,4	151,0	488,5	9,8			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,2	10,3	44,8	309,3	0,3	0,6	0	1,4	149,6	52,6	197,8	1,5	стр.149	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	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:	500	12,0	11,3	77,8	461,5	0,3	0,6	0	1,4	169,4	63,1	228,0	2,6		
Обед															
""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	1994
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	8,6	14,1	8,9	219,5	0,1	0,4	0	2,0	14,4	13,7	57,7	1,0	268	2011
""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
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	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:	705	17,4	25,9	93,5	698,6	0,3	10,0	0,2	6,7	80,6	88,6	262,9	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	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:		33,0	47,0	221,1	1460,4	0,6	14,6	0,2	8,7	301,3	165,9	553,4	10,6		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	11,5	16,5	55,7	418,3	0,3	0,8	0,1	1,9	186,9	65,3	246,4	1,9	стр.149	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	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:	500	14,3	17,5	88,7	570,5	0,3	0,8	0,1	1,9	206,7	75,8	276,6	3,0		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,5	5,9	23,0	186,0	0,3	5,6	0,2	4,6	48,6	39,6	95,6	2,4	138	1994
""ПЛОВ	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.	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	16,1	14,4	98,4	595,2	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	50	3,5	4,2	17,8	123,3	0	2,2	0,1	1,0	26,7	7,9	37,4	0,6	687,735	1994
Итого за прием пищи:	250	4,5	4,4	38,0	209,3	0	6,2	0,1	1,0	40,7	15,9	51,4	3,4		
Всего за день:		34,9	36,3	225,1	1375,0	0,7	13,9	0,6	11,0	348,0	194,2	595,5	12,5		

" " 2026г.



Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Столовые договорные
Возрастная категория 12-18 лет
1 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	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	Сб.р.	Сб.р.
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,7	10,2	51,5	340,1	0,3	0,8	0	0,1	178,4	49,5	245,2	2,4	548	2002
***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:	550	13,5	11,2	84,5	492,3	0,3	0,8	0	0,1	198,2	60,0	275,4	3,5		
Обед															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	300	3,8	7,0	23,1	171,3	0,2	11,5	0,2	2,8	42,6	36,7	95,3	1,8	60	1994
***КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	5,7	6,8	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	14,0	9,7	41,6	0,8	268	2011
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,1	7,4	41,2	267,6	0,2	0	0	5,0	25,6	135,4	201,6	4,8	463	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
***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:	815	20,6	21,6	103,4	707,7	0,5	11,6	0,2	10,2	97,3	197,3	383,5	8,6		
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	3,6	5,4	20,2	144,1	0	4,3	0	1,4	20,9	8,8	37,1	0,5	685,687	1994
Итого за прием пищи:	260	4,6	5,6	40,4	230,1	0	8,3	0	1,4	34,9	16,8	51,1	3,3		
Всего за день:		38,7	38,4	228,3	1430,1	0,8	20,7	0,2	11,7	330,4	274,1	710,0	15,4		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,3	10,8	49,7	332,3	0,2	0,8	0	1,0	176,9	51,2	206,8	1,2	262	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	С6.р.	С6.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:	550	12,1	11,8	82,7	484,5	0,2	0,8	0	1,0	194,5	61,2	237,0	2,3		
Обед															
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	2,3	6,0	10,5	106,0	0	14,6	0,2	2,6	58,0	25,5	51,4	1,2	120	1994
***ПЛОВ	250	14,8	12,8	53,5	443,7	0,1	2,2	0,3	5,1	32,3	43,1	113,8	1,1	403	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,9	69,3	0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	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:	800	19,6	19,2	92,9	679,5	0,2	16,8	0,5	7,7	113,6	91,0	225,1	4,4		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,7	3,2	31,2	168,3	0	0	0	0,6	12,1	6,4	36,5	0,6	685, 687, 735.	1994
Итого за прием пищи:	250	4,7	3,4	51,4	254,3	0	4	0	0,6	26,1	14,4	50,5	3,4		
Всего за день:		36,4	34,4	227,0	1418,3	0,4	21,6	0,5	9,3	334,2	166,6	512,6	10,1		

3 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	11,0	12,5	53,7	371,5	0,3	0,6	0,1	1,8	179,5	63,1	237,1	1,8	стр.149	1994	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	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:	550	13,8	13,5	86,7	523,7	0,3	0,8	0,1	1,8	199,3	73,6	267,3	2,9			
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	10,9	7,1	27,6	231,2	0,3	6,8	0,2	5,4	58,1	47,5	114,6	2,9	138	1994	
***КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,0	5,0	9,0	112,7	0	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324 ТТК	2006	
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,3	28,6	196,9	0,2	13,8	0,1	0,4	55,4	39,4	114,5	1,6	472	2006	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
***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:	805	25,1	19,8	91,7	658,3	0,6	20,8	0,3	8,1	145,8	120,4	379,4	6,6			
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	3,5	11,8	40,3	279,7	0	1,6	0	0	17,3	12,1	39,0	0,7			
Итого за прием пищи:	250	4,5	12,0	60,5	365,7	0	5,6	0	0	31,3	20,1	53,0	3,5			
Всего за день:		43,4	45,3	238,9	1547,7	0,9	27,2	0,4	9,9	376,4	214,1	699,7	13,0			

4 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,3	12,0	49,8	344,2	0,2	0,8	0,1	1,1	177,1	51,3	207,2	1,2	149	1994
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	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:	550	12,1	13,0	82,8	496,4	0,2	0,8	0,1	1,1	196,9	61,8	237,4	2,3		
Обед															
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,9	6,6	20,2	164,0	0,1	8,1	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	3,2	8,7	25,8	194,8	0,2	12,9	0,2	3,8	29,5	36,7	91,8	1,7	394	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:	800	10,9	16,0	82,8	528,2	0,4	21,0	0,4	6,5	97,2	99,6	252,0	5,8		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,9	4,4	19,2	132,7	0	4,5	0	1,1	20,8	6,6	40,7	0,7	685,687	1994
Итого за прием пищи:	250	4,9	4,6	39,4	218,7	0	8,5	0	1,1	34,8	16,6	54,7	3,5		
Всего за день:		27,9	33,6	205,0	1243,3	0,6	30,3	0,5	8,7	328,9	178,0	544,1	11,6		

5 день

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															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ															
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	300	10,2	13,9	41,9	334,4	0,3	0,8	0,1	1,7	194,6	74,9	258,0	1,9	548	2002
""ЧАЙ С САХАРОМ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	С6.р.	С6.р.
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
	550	13,0	14,9	74,9	486,6	0,3	0,8	0,1	1,7	214,4	85,4	288,2	3,0		
Обед															
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ															
""ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	300	2,2	5,9	15,3	124,0	0	9,5	0,3	2,7	59,4	29,1	56,1	1,5	110	1994
""РИС ОТВАРНОЙ	110	8,9	5,5	9,9	126,4	0	1,1	0	0,8	17,8	16,5	88,2	1,3	284	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222,3	0	0	0	0,3	9,6	24,4	74,3	0,5	304	2011
""ЧАЙ С САХАРОМ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	С6.р.
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
	805	16,9	17,7	90,6	592,6	0,1	10,6	0,3	3,8	108,6	90,0	271,0	5,2		
Полдник															
""СОК в упаковке															
Кондитерское изделие	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Итого за прием пищи:	60	5,1	15,2	40,2	316,7	0	0,1	0	0,2	73,9	11,2	81,4	0,5	67	2012
Всего за день:	260	6,1	15,4	60,4	402,7	0	4,1	0	0,2	87,9	19,2	95,4	3,3		
		36,0	48,0	225,9	1481,9	0,4	15,5	0,4	5,7	410,9	194,6	654,6	11,5		

6 день

6 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	13,1	12,8	53,7	382,7	0,3	0,7	0,1	5,2	164,6	151,7	302,8	4,9	411	1983
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	С6.р.	С6.р.
***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:	550	15,7	13,8	86,3	532,5	0,3	0,7	0,1	5,2	177,7	157,7	325,6	5,3		
Обед															
***СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	7,7	3,9	18,5	140,5	0,1	9,1	0,2	1,7	35,5	29,7	69,5	1,3	131	1994
***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	150	3,2	5,6	21,4	148,0	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
***ЧАЙ С САХАРОМ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	С6.р.
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
	805	22,2	19,9	78,1	581,1	0,4	20,7	0,3	3,9	120,2	95,3	296,0	5,8		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	50	2,8	2,7	24,4	133,4	0	0,8	0	0,6	9,8	5,6	27,8	0,8	687,735	1994
Итого за прием пищи:	250	3,8	2,9	44,6	219,4	0	4,9	0	0,6	23,8	13,6	41,8	3,6		
Всего за день:		41,7	36,6	209,0	1333,0	0,7	26,3	0,4	9,7	321,7	266,6	663,4	14,7		

Директор

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

" " 2026г.



Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Столовые д/готовочные
Возрастная категория 12-18 лет
2 неделя

1 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															
КАША МОЛОЧАЯ ЖИДКАЯ	300	10,2	12,7	41,8	322,9	0,3	0,8	0	1,6	194,4	74,9	257,8	1,9	548	2002
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	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:	550	13,0	13,7	74,8	475,1	0,3	0,8	0	1,6	214,2	85,4	288,0	3,0		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	5,9	4,1	30,8	195,8	0,1	10,0	0,3	1,6	40,8	39,5	96,4	1,6	101	2011
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	8,6	14,1	8,9	219,5	0,1	0,4	0	2,0	14,4	13,7	57,7	1,0	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,7	42,3	246,2	0,1	0	0	1,4	17,0	9,3	50,6	1,2	469	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.	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:	610	24,9	24,6	118,8	830,9	0,4	10,4	0,3	5,0	101,3	94,3	294,6	6,6		
Полдник															
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	50	3,9	4,4	19,2	132,7	0	4,5	0	1,1	20,8	8,6	40,7	0,7	685,687	1994
Итого за прием пищи:	250	4,9	4,6	39,4	218,7	0	8,5	0	1,1	34,8	16,6	54,7	3,5		
Всего за день:		42,8	42,9	233,0	1524,7	0,7	19,7	0,3	7,7	350,3	196,3	637,3	13,1		

2 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																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ																
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	300	11,0	11,3	53,6	360,0	0,3	0,8	0	1,7	179,3	63,1	236,9	1,8	стр.149	1994	
***ЧАЙ С САХАРОМ	35	2,7	1,1	18,8	95,9	0	0	0	0	7	4,8	23,8	0,4	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	10,9	5,4	7,4	0,7	627	1994	
	550	13,9	12,4	87,4	516,4	0,3	0,8	0	1,7	197,2	73,3	268,1	2,9			
Обед																
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ																
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	2,5	6,3	20,2	147,6	0,1	8,0	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	250	13,0	10,8	28,6	318,4	0,2	15,1	0	3,9	30,7	39,4	100,1	1,9	394	1994	
***ЧАЙ С САХАРОМ	35	2,3	0,4	13,9	69,3	0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	Сб.р.	Сб.р.	
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	
	800	18,0	17,5	77,7	595,8	0,4	23,1	0,2	6,6	92,6	92,9	230,3	5,3			
Полдник																
***СОК в упаковке																
Булочка	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Итого за прием пищи:	50	2,2	6,5	17,3	136,5	0	0	0	0,1	31,9	5,0	35,2	0,2	67	2012	
Всего за день:	250	3,2	6,7	37,5	222,5	0	4	0	0,1	45,9	13,0	49,2	3,0			
		35,1	36,6	202,6	1334,7	0,7	27,9	0,2	8,4	335,7	179,2	547,6	11,2			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	11,7	12,8	46,1	345,9	0,3	0,8	0,1	4,2	175,7	126,3	272,2	4,0	стр.149	1994
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	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:	550	14,5	13,8	79,1	498,1	0,3	0,8	0,1	4,2	195,5	136,8	302,4	5,1		
Обед															
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	4,2	6,4	10,5	128,4	0	14,7	0,2	2,6	58,0	25,5	51,4	1,2	120	1994
***ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	60/50	8,4	7,8	9,9	144,5	0	1,1	0	1,0	17,5	15,7	84,6	1,2	284	1994
***РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,4	38,4	216,6	0	0	0	2,3	8,9	24,4	73,4	0,5	304	2011
***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:	805	18,4	20,0	85,7	609,4	0,1	15,8	0,2	5,9	106,2	85,6	261,8	4,8		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	50	7,0	5,0	17,5	147,6	0	2,7	1,1	0,9	10,7	8,4	86,0	1,6	1091	1983
Итого за прием пищи:	250	8,0	5,2	37,7	233,6	0	6,7	1,1	0,9	24,7	16,4	100,0	4,4		
Всего за день:		40,9	39,0	202,5	1341,1	0,4	23,3	1,4	11,0	326,4	238,8	664,2	14,3		

4 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,3	12,0	49,8	344,2	0,2	0,8	0,1	1,1	177,1	51,3	207,2	1,2	149	1994	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	С6.р.	С6.р.	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7	376	2011	
Итого за прием пищи:	550	12,1	13,0	82,8	496,4	0,2	0,8	0,1	1,1	196,7	61,7	237,4	2,3			
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	10,1	6,9	27,6	221,8	0,3	6,8	0,2	5,4	58,1	47,5	114,6	2,9	138	1994	
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	
***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:	805	25,0	21,9	103,5	720,4	0,43	8,1	0,33	7,7	112,3	109,6	333,2	6,8			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	60	7,3	15,9	46,4	357,9	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:		45,4	51,0	252,9	1660,7	0,73	13,1	0,43	9,0	441,1	197,2	701,4	12,6			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,9	10,6	52,1	347,0	0,3	0,8	0,1	0,2	185,9	50,3	250,6	2,5	548	2002	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	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:	550	13,7	11,6	85,1	499,2	0,3	0,8	0,1	0,2	205,7	60,8	280,8	3,6			
Обед																
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,6	6,2	15,3	140,2	0	9,6	0,3	2,7	59,4	29,1	56,1	1,5	110	1994	
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220	14,9	15,3	53,3	412,6	0,1	0,1	0,2	1,9	256,5	21,6	183,1	1,8	442	1983	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8	25,7	128,7	0,1	0	0	0	18,9	30,6	97,5	2,5	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:	800	23,0	22,3	109,3	742,0	0,2	9,7	0,5	4,6	347,9	87,2	344,1	6,5			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	50	7,8	5,1	18,2	156,0	0,1	3,7	1,4	0,7	11,2	8,7	98,4	1,8	1091	1983	
Итого за прием пищи:	250	8,8	5,3	38,4	242,0	0,1	7,7	1,4	0,7	25,2	16,7	112,4	4,6			
Всего за день:		45,5	39,2	232,8	1483,2	0,6	18,2	2,0	5,5	578,8	164,7	737,3	14,7			

6 день

6 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,9	10,8	52,1	347,0	0,3	0,8	0,1	0,2	185,9	50,3	250,6	2,5	548	2002
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	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:	550	13,7	11,6	85,1	499,2	0,3	0,8	0,1	0,2	205,7	60,8	280,8	3,6		
Обед															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	300	3,8	7,0	23,1	171,3	0,2	11,5	0,2	2,8	42,6	36,7	95,3	1,8	60	1994
***ПЛОВ	230	5,0	9,9	49,2	306,5	0,1	1,7	0,3	4,5	29,5	39,8	104,6	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:	800	12,6	17,6	109,1	647,2	0,4	13,2	0,5	7,3	101,2	108,3	289,8	5,5		
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	3,8	10,7	28,7	226,0	0	0	0	0,2	52,9	8,2	58,2	0,3	67	2012
Итого за прием пищи:	250	4,8	10,9	48,9	312,0	0	4	0	0,2	66,9	16,2	72,2	3,1		
Всего за день:		31,1	40,1	243,1	1458,4	0,7	18,0	0,6	7,7	373,8	185,3	642,8	12,2		

" " 2026г.

" 21 " сентября 2026г.

Примерное цикличное меню
для образовательных учреждений
Столовые доготовочные
Возрастная категория 12-18 лет
3 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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,7	10,2	51,5	340,1	0,3	0,8	0	0,1	178,4	49,5	245,2	2,4	548	2002	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	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:	550	13,5	11,2	84,5	492,3	0,3	0,8	0	0,1	198,2	60,0	275,4	3,5			
Обед																
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	4,2	6,7	20,2	167,9	0,1	8,1	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994	
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	16,2	16,8	58,2	450,5	0,1	0,1	0,2	2,1	280,3	23,7	200,0	1,9	442	1983	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	Сб.р.	Сб.р.	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,1	60,7	0	0	0	0	13,6	6,2	8,2	0,8	627	1994	
Итого за прием пищи:	800	23,6	24,0	111,3	768,2	0,3	8,2	0,4	4,8	345,6	82,2	346,0	5,8			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	50	5,3	6,6	18,0	151,6	0	0	0,1	1,5	17,8	6,6	60,2	0,8	685,687	1994	
Итого за прием пищи:	250	6,3	6,8	38,2	237,6	0	4	0,1	1,5	31,8	14,6	74,2	3,6			
Всего за день:		43,4	42,0	234,0	1498,1	0,6	13,0	0,5	6,4	575,6	156,8	695,6	12,9			

2 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																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	11,0	12,5	53,7	371,5	0,3	0,8	0,1	1,8	179,5	63,1	237,1	1,8	стр.149	1994	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	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:	550	13,8	13,5	86,7	523,7	0,3	0,8	0,1	1,8	199,3	73,6	267,3	2,9			
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	300	4,8	6,7	24,3	184,0	0,1	8,0	0,2	3,0	40,4	29,1	70,8	1,3	139	1994	
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	14,9	14,5	25,8	294,4	0,2	12,9	0,2	3,9	34,7	48,8	188,7	3,1	394	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.	Сб.р.	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7	376	2011	
Итого за прием пищи:	800	23,5	21,9	86,9	647,8	0,4	20,9	0,4	6,9	104,0	109,6	349,4	7,2			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	60	4,0	14,3	48,2	335,4	0	1,9	0	0	20,5	14,6	46,8	0,9			
Итого за прием пищи:	260	5,0	14,5	68,4	421,4	0	5,9	0	0	34,5	22,6	60,8	3,7			
Всего за день:		42,3	49,9	242,0	1592,9	0,7	27,6	0,5	8,7	337,8	205,8	677,5	13,8			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,9	10,6	52,1	347,0	0,3	0,8	0,1	0,2	185,9	50,3	250,6	2,5	548	2002
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	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:	550	13,7	11,6	85,1	499,2	0,3	0,8	0,1	0,2	205,7	60,8	280,8	3,6		
Обед															
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,6	6,2	15,3	140,2	0	9,6	0,3	2,7	59,4	29,1	56,1	1,5	110	1994
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	6,5	47,0	276,0	0,1	0	0,1	1,6	19,2	10,3	56,2	1,4	469	1994
***КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	3,7	4,5	8,4	101,1	0	0,1	0	1,6	9,2	6,5	27,8	0,6	268	2011
***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:	805	16,9	17,6	97,6	637,2	0,2	9,7	0,4	5,9	109,6	65,9	192,5	5,4		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	50	3,5	4,1	17,7	122,0	0	2,2	0,1	1,0	26,5	7,9	37,0	0,6	687,735	1994
Итого за прием пищи:	250	4,5	4,3	37,9	208,0	0	6,2	0,1	1,0	40,5	15,9	51,0	3,4		
Всего за день:		35,1	33,5	220,6	1344,4	0,5	16,7	0,6	7,1	355,8	142,6	524,3	12,4		

4 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															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,2	10,5	44,9	308,6	0,2	0,8	0,1	1,4	180,3	26,7	151,7	0,7	149	1994
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	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:	550	12,0	11,5	77,9	460,8	0,2	0,8	0,1	1,4	200,1	37,2	181,9	1,8		
Обед															
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,7	6,3	10,5	122,2	0	14,7	0,2	2,6	58,0	25,5	51,4	1,2	120	1994
***ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	60/50	8,4	7,8	9,9	144,5	0	1,1	0	1,0	17,5	15,7	84,6	1,2	284	1994
***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
***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	12,9	5,8	7,4	0,7	376	2011
Итого за прием пищи:	805	17,9	19,9	85,7	603,0	0,1	15,8	0,2	5,9	106,0	85,4	261,7	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	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:		34,1	42,9	219,2	1406,3	0,3	20,6	0,4	8,2	364,5	137,9	515,6	9,9		

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															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	7,4	9,6	39,8	275,2	0,1	0,6	0	0,8	141,7	41,0	165,8	0,9	149	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	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:	550	10,2	10,6	72,8	427,4	0,1	0,6	0	0,8	161,5	51,5	196,0	2,0		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	3,8	7,0	23,1	171,3	0,2	11,5	0,2	2,8	42,6	36,7	95,3	1,8	60	1994
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	6,1	5,7	9,3	134,8	0	0,4	0	2,0	12,3	7,9	32,7	0,7	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,7	8,2	25,6	192,8	0,1	19,7	0,5	3,8	54,1	43,3	95,0	2,0	344	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7	376	2011
Итого за прием пищи:	805	15,8	21,3	84,9	618,8	0,4	31,6	0,7	8,6	130,6	107,8	275,4	6,4		
Полдник															
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	50	5,3	6,7	17,1	147,7	0	0	0	1,9	28,1	6,7	50,2	0,3	1092	1983
Итого за прием пищи:	250	6,3	6,9	37,3	233,7	0	4	0	1,9	42,1	14,7	64,2	3,1		
Всего за день:		32,3	38,8	195,0	1279,9	0,5	36,2	0,7	11,3	334,2	174,0	535,6	11,5		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	300	10,2	13,5	41,9	331,6	0,3	0,8	0,1	1,7	193,3	74,8	257,7	1,9	548	2002
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	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:	550	13,0	14,5	74,9	483,8	0,3	0,8	0,1	1,7	213,1	85,3	287,9	3,0		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	300	3,8	7,0	23,1	171,3	0,2	11,5	0,2	2,8	42,6	36,7	95,3	1,8	60	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
""ТЕФТЕЛИ СОЧНЫЕ	110	13,6	29,1	20,9	419,5	0,2	2,6	0,2	3,7	36,5	25,8	117,2	1,8	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:	805	22,8	42,0	92,3	858,4	0,7	24,4	0,4	6,7	142,4	112,0	350,8	6,7		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	50	6,0	13,1	38,8	298,2	0,1	0,1	0	0,2	98,5	14,9	97,1	0,5	24	2012
Итого за прием пищи:	250	7,0	13,3	59,0	384,2	0,1	4,1	0	0,2	112,5	22,9	111,1	3,3		
Всего за день:		42,8	69,8	226,2	1726,4	1,1	29,3	0,5	8,6	468,0	220,2	749,8	13,0		

_____ 2026г.

21 сентября 2026г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений
Столовые доготовочные
Возрастная категория 12-18 лет
4 неделя

1 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															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	11,0	11,3	53,6	360,0	0,3	0,8	0	1,7	179,3	63,1	236,9	1,8	стр.149	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,6	0,4	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:	550	13,8	12,3	86,6	512,2	0,3	0,8	0	1,7	199,1	73,6	267,1	2,9		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	300	3,4	6,4	24,3	167,8	0,1	7,9	0,2	3,0	40,4	29,1	70,8	1,3	139	1994
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	170	6,5	7,0	38,9	252,5	0,2	0	0	4,8	24,2	126,0	190,4	4,4	463	1994
КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	5,7	6,6	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	14,0	9,7	41,6	0,8	268	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	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:	805	19,8	20,6	102,7	691,5	0,4	8,0	0,2	10,2	100,4	166,8	355,2	8,4		
Полдник															
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	50	3,7	3,2	31,4	169,6	0	0	0	0,6	12,2	6,6	37,1	0,6	685, 687, 735	1994
Итого за прием пищи:	250	4,7	3,4	51,6	255,6	0	4	0	0,6	26,2	14,6	51,1	3,4		
Всего за день:		38,3	36,3	240,9	1459,3	0,7	12,8	0,2	12,5	325,7	275,0	673,4	14,7		

2 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		300	9,3	12,0	49,8	344,2	0,2	0,8	0,1	1,1	177,1	51,3	207,2	1,2	149	1994
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	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:		550	12,1	13,0	82,8	496,4	0,2	0,8	0,1	1,1	196,9	61,8	237,4	2,3		
Обед																
***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		300	4,1	6,4	13,0	138,4	0,1	10,3	0,2	2,8	45,4	25,9	57,8	1,1	132	1994
***ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ		110	16,8	18,4	20,9	316,6	0	2,4	0,2	3,6	39,4	30,0	161,6	2,7	847,	2002
**РИС ОТВАРНОЙ		150	3,6	5,9	38,5	222,3	0	0	0	0,3	9,6	24,4	74,3	0,5	304	2011
***ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	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:		805	26,7	31,1	99,3	797,2	0,2	12,7	0,4	6,7	116,2	100,3	346,1	6,2		
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	297,8	0,1	0,1	0	0,2	98,5	14,9	97,1	0,5	24	2012
Итого за прием пищи:		250	7,0	13,3	58,9	383,8	0,1	4,1	0	0,2	112,5	22,9	111,1	3,3		
Всего за день:			45,8	57,4	241,0	1677,4	0,5	17,6	0,5	8,0	425,6	185,0	694,6	11,8		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,9	10,6	52,1	347,0	0,3	0,8	0,1	0,2	185,9	50,3	250,6	2,5	548	2002
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	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:	550	13,7	11,6	85,1	499,2	0,3	0,8	0,1	0,2	205,7	60,8	280,8	3,6		
Обед															
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,9	6,3	10,5	124,1	0	14,7	0,2	2,6	58,0	25,5	51,4	1,2	120	1994
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	16,2	16,6	58,1	449	0,1	0,1	0,2	2,1	279,2	23,6	199,4	1,9	442	1983
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	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:	800	23,3	23,4	101,4	722,7	0,2	14,8	0,4	4,7	363,4	76,2	325,7	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 фигурная	50	3,1	4,7	16,8	122,1	0	3,6	0	1,2	17,9	7,3	30,9	0,5	685,687	1994
Итого за прием пищи:	250	4,1	4,9	37,0	208,1	0	7,6	0	1,2	31,9	15,3	44,9	3,3		
Всего за день:		41,1	39,9	223,5	1430,0	0,5	23,2	0,5	6,1	601,0	152,3	651,4	12,5		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,3	11,8	49,8	342,8	0,2	0,8	0,1	1,1	176,5	51,2	207,1	1,2	149	1994	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	С6.р.	С6.р.	
***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:	550	11,9	12,8	82,4	492,6	0,2	0,8	0,1	1,1	189,6	57,2	229,9	1,6			
Обед																
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,9	6,6	20,2	163,8	0,1	8,1	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994	
***ЖАРКОЕ по-домашнему	230	12,0	9,8	26,3	292,8	0,2	14,0	0	3,5	28,1	36,4	92,3	1,8	394	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:	800	19,7	17,1	83,3	626,0	0,4	22,1	0,2	6,2	95,8	99,3	252,5	5,9			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Булочка	50	3,8	10,8	28,8	226,4	0	0	0	0,2	53,2	8,2	58,5	0,3	67	2012	
Итого за прием пищи:	250	4,8	11,0	49,0	312,4	0	4	0	0,2	67,2	16,2	72,5	3,1			
Всего за день:		36,4	40,9	214,7	1431,0	0,6	26,9	0,3	7,5	352,6	172,7	554,9	10,6			

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	11,0	12,5	53,7	371,5	0,3	0,8	0,1	1,8	179,5	63,1	237,1	1,8	стр.149	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	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:	550	13,8	13,5	86,7	523,7	0,3	0,8	0,1	1,8	199,3	73,6	267,3	2,9		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	300	3,8	7,0	23,1	171,3	0,2	11,5	0,2	2,8	42,6	36,7	95,3	1,8	60	1994
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	8,6	14,1	8,9	219,5	0,1	0,4	0	2,0	14,4	13,7	57,7	1,0	268	2011
""РИС ОТВАРНОЙ	165	4	5,9	42,2	237,8	0	0	0	2,6	9,9	26,9	80,7	0,5	304	2011
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	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:	800	18,6	27,4	101,1	748,5	0,4	11,9	0,2	7,4	88,7	97,3	286,1	5,2		
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:			36,0	50,7	237,6	1572,5	0,7	16,7	0,3	9,8	339,3	185,1	615,9	11,3	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	13,6	19,8	66,8	502,1	0,3	1	0,2	2,2	224,4	78,3	295,8	2,3	стр.149	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	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:	550	16,4	20,8	99,8	654,3	0,3	1	0,2	2,2	244,2	88,8	326,0	3,4		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	10,2	7,0	27,6	223,1	0,3	6,8	0,2	5,4	58,1	47,5	114,6	2,9	138	1994
""ПЛОВ	220	4,8	9,5	47,0	293,2	0	1,7	0,2	4,4	27,8	37,9	99,9	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.	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:	790	18,8	17,2	111,4	685,7	0,4	8,5	0,4	9,8	115,0	117,2	304,4	6,6		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	50	3,5	4,2	17,8	123,3	0	2,2	0,1	1,0	26,7	7,9	37,4	0,6	687,735	1994
Итого за прием пищи:	250	4,5	4,4	38,0	209,3	0	6,2	0,1	1,0	40,7	15,9	51,4	3,4		
Всего за день:		39,7	42,4	249,2	1549,3	0,7	15,7	0,7	13,0	399,9	221,9	681,8	13,4		