

Утверждаю

Начальник управления образования



О.П.Приставка

02.09.2022

### ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для  
возрастной группы от 7 до 11 лет на летне-осенний период

День: первый  
Неделя: первая  
Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	<b>ЗАВТРАК</b>																
15	сыр	15	4,80	7,76	12,00	54,00	0,05	0,07	16,00	0,06	0,00	132,00	0,39	13,60	0,72	0,00	0,00
182	Каша рисовая молочная с маслом	210	5,20	8,40	28,80	251,00	0,05	0,00	1,33	0,05	0,06	142,66	141,33	30,66	1,33	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	118,60	0,04	0,00	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56	0,00	0,00
пром	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	12,24	57,60	0,02	0,01	10,00	0,00	0,45	16,00	11,00	9,00	2,20	35,00	2,40
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>17,16</b>	<b>20,76</b>	<b>97,85</b>	<b>575,20</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>28,63</b>	<b>0,12</b>	<b>0,77</b>	<b>417,26</b>	<b>260,12</b>	<b>73,86</b>	<b>5,03</b>	<b>35,21</b>	<b>2,41</b>

День: второй																	
Неделя: первая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	
№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	<b>ЗАВТРАК</b>																
71	Овощи свежие(помидор ы)	60	0,5	0,12	1,62	13,2	0,04	0,03	15	2,9	0,35	10,2	18	12,6	0,5	0,12	0
259	Жаркое по - домашнему	210	19,44	21,71	19,9	354	0,06	0,06	0,02	55,12	1,65	18,9	79,19	27,05	1,4	0,9	0
377	чай лимоном	200	9,40	0,80	78,80	62,00	0,18	0,40	1,14	20,80	0,40	232,80	29,60	15,10	5,40	0,06	0,01
пром	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,8	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	64,75	0,13	0,09	0,18	0	0,13	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0

пром	Фрукты свежие(груша)	120	0,48	0,36	12,24	57,60	0,01	0,01	5,04	0,00	0,14	16,00	13,00	9,00	2,20	100,00	1,02
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>33,22</b>	<b>23,48</b>	<b>176,85</b>	<b>610,35</b>	<b>0,44</b>	<b>0,59</b>	<b>21,38</b>	<b>78,82</b>	<b>2,93</b>	<b>288,25</b>	<b>183,69</b>	<b>76,6</b>	<b>10,5</b>	<b>101,58</b>	<b>1,04</b>

День: третий																	
Неделя: первая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	
№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)				(мг)					(мг)					
				Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	<b>ЗАВТРАК</b>																
71	Свежие овощи(огурцы)	60	0,64	3,69	2,07	6	0,027	0,021	14,94	0	0	29,13	0	0	0,44	0	0
171	Каша рассыпчатая (ячневая)	150	4,79	4,26	30,83	205,3	0,09	0	0	0,02	0	39,14	168	0,02	0,083	0	0
295/330	Котлета рубленая из мяса птицы	70/30	9,05	10,2	10,69	190	0,07	0,07	0,03	63	1,89	21,6	90,51	30,92	1,62	0,7	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	22,4	101	0,03	0,14	0	0,08	0	34	45	7	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,8	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	64,75	0,13	0,09	0,18	0	0,13	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0
пром	Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	0	0	23	92	0	0	0	0	0	14	0	10	2,8	0	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>20,74</b>	<b>21,32</b>	<b>90,88</b>	<b>625,85</b>	<b>0,367</b>	<b>0,321</b>	<b>15,15</b>	<b>63,1</b>	<b>2,28</b>	<b>148,22</b>	<b>347,41</b>	<b>60,79</b>	<b>5,943</b>	<b>1,2</b>	<b>0,01</b>

День: четвертый																	
Неделя: первая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда		(г)				(мг)					(мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	<b>ЗАВТРАК</b>																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	2,5	5,2	36,7	0,01	0,01	9,9	0	0,65	26,1	16,9	8	0,33	0	0
233	Рыба запеченная в соусе	100	11,82	8,21	0,6	127	0	0	0	0	0	36,72	110,66	8,72	0,7	0,26	0
312	пюре карофельное	150	2,88	5,66	20	137,25	0,15	0,105	20,6	0,03	0,21	19,5	79,7	29	1,17	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	60	0	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	0	0
пром	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	51,8	0,1	0,07	0,14	0	0,1	4,6	21,2	5	0,62	0,23	0
пром	Булочка с повидлом	60	7,1	8,6	42,2	268,1	0,1	0,1	0,2	27,9	2,1	59,5	86,3	14,1	0,6	0,6	5,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>25,25</b>	<b>25,38</b>	<b>103,11</b>	<b>727,9</b>	<b>0,38</b>	<b>0,285</b>	<b>33,67</b>	<b>27,93</b>	<b>3,32</b>	<b>165,22</b>	<b>336,56</b>	<b>73,82</b>	<b>4</b>	<b>1,3</b>	<b>5,51</b>

День: пятый																	
Неделя: первая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда		(г)				(мг)					(мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	<b>ЗАВТРАК</b>																
15	сыр	15	4,80	7,76	12,00	54,00	0,05	0,07	16,00	0,06	0,00	132,00	0,39	13,60	0,72	0,00	0,00
210	Омлет натуральный	150	18,52	20,74	2,4	289,7	5,15	5,15	0,69	36,5	4,77	95,44	245,24	6,18	14,98	0,45	0
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	118,60	0,04	0,00	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56	0,00	0,00
пром	Фрукты свежие(яблоко)	120	0,48	0,48	12,24	57,6	0,02	0,01	10	0	0,45	16	11	9	2,2	35	2,4
пром	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	64,75	0,13	0,09	0,18	0	0,13	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0

	Итого за завтрак	530	30,07	33,15	74,51	631,7	5,41	5,32	28,17	36,57	5,61	375,79	390,53	55,63	19,46	35,95	2,41

День: шестой																	
Неделя: вторая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда		(г)				(ккал)	(мг)					(мг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	<b>ЗАВТРАК</b>																
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0,01	0	40	0	2,4	3	0	0,02	0	0
120	суп молочный с макаронами	200/5	4,4	3,8	14,4	120	0,03	0	0	0,03	0,03	11	78	26	0,06	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	60	0	0	0,03	0	0	6	0	0	0,4	0	0
пром	Хлеб пшенич	25	1,69	0,21	12,54	58,8	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	64,75	0,13	0,09	0,18	0	0,13	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0
пром	Кондитерское изделие (пряники)	50	2,8	3,13	30	180	0,06	0,03	0	16,66	0	29,05	31,22	11,5	0,6	0	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>765</b>	<b>10,5</b>	<b>14,69</b>	<b>84,62</b>	<b>549,55</b>	<b>0,26</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>56,69</b>	<b>0,6</b>	<b>62,2</b>	<b>164,72</b>	<b>49,35</b>	<b>2,3</b>	<b>0,29</b>	<b>0</b>

День: седьмой																	
Неделя: вторая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда		(г)				(ккал)	(мг)					(мг)				
		(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	<b>ЗАВТРАК</b>																
45	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	2,5	5,2	36,7	0,02	0,01	9,9	0	0,65	26,1	18	8,4	0,3	0,01	0

279	Тефтели из говядины в соусе	90/30	7,56	7,5	10,26	155	2,43	2,97	2,18	5,22	4,23	18,18	11,7	40,32	3,96	0	0
303	Каша вязкая (гречневая)	150	4,57	6,18	59,76	145,5	0,18	0,08	0	8,04	0,26	12,98	60,36	67,5	5,6	0,52	0,01
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0
пром	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	0	0
пром	Фрукты свежие(яблоко)	120	0,48	0,48	12,24	57,6	0,02	0,01	10	0	0,45	16	11	9	2,2	35	2,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>17,52</b>	<b>17,33</b>	<b>134,96</b>	<b>607,64</b>	<b>2,88</b>	<b>3,21</b>	<b>25,19</b>	<b>13,26</b>	<b>6,05</b>	<b>101,26</b>	<b>165,26</b>	<b>144,22</b>	<b>13,89</b>	<b>36,2</b>	<b>2,42</b>

День: восьмой																	
Неделя: вторая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	
№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		(мг)					(мг)					
							В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	<b>ЗАВТРАК</b>																
71	Свежие овощи(огурцы)	60	0,64	3,69	2,07	7	0,027	0,021	14,94	0	0	29,13	0	0	0,44	0	0
234	котлеты/биточки рыбные	70/30	13	4,52	5,08	143,8	0,09	0	0	0,05	4,14	46,8	163,8	18,09	1,44	0	0
310	Картофель отварной	150	2,88	5,66	20	145	0,15	0,105	20,6	0,03	0,21	19,5	79,7	29	1,17	0	0
376	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0	0
пром	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,8	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0,13	0,09	0,18	0	0,13	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0
пром	Йогурт фруктовый питьевой в индивидуальной упаковке	200	5,6	5	21,6	154	0	0,25	0,9	57,5	0,12	125	136,25	12,5	0	0,5	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>25,41</b>	<b>19,36</b>	<b>87,64</b>	<b>626,12</b>	<b>0,437</b>	<b>0,476</b>	<b>36,65</b>	<b>57,58</b>	<b>5,04</b>	<b>240,18</b>	<b>432,25</b>	<b>71,44</b>	<b>4,67</b>	<b>0,79</b>	<b>0</b>

День: девятый																	
Неделя: вторая																	

Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда		(г)				(мг)					(мг)					
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	<b>ЗАВТРАК</b>																
188	запеканка рис. с творогом	160	29,1	22,8	74,6	314,6	0,158	0,6	0,99	0,135	0,99	408	452	60,7	1,8	0	0
пром	Сгущенное молоко	30	0,12	0	15,76	63,54	0	0,07	0,96	0	0	8,98	7,4	2,9	0,08	0,01	0
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	118,6	0,04	0	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56	0	0
пром	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
пром	фрукты св. яблоко	120	0,48	0,48	12,24	57,6	0,02	0,01	10	0	0,45	16	11	9	2,2	35	2,4
			0														
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>35,92</b>	<b>27,34</b>	<b>148,15</b>	<b>648,44</b>	<b>0,258</b>	<b>0,69</b>	<b>13,25</b>	<b>0,145</b>	<b>1,88</b>	<b>562,98</b>	<b>586,4</b>	<b>92,2</b>	<b>5,08</b>	<b>35,01</b>	<b>2,4</b>

День: десятый																	
Неделя: вторая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда		(г)				(мг)					(мг)					
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	<b>ЗАВТРАК</b>																
71	Овощи свежие(помидоры)	60	0,5	0,12	1,62	10,8	0,04	0,03	15	2,9	0,35	10,2	18	12,6	0,5	0,12	0
297	Фрикадельки из кур или бройлеров - цыплят	90	10,28	15,35	6,07	222,5	10,28	15,35	6,07	20,31	10,28	36,29	80,32	10,81	0,85	1,99	0,02
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	32,47	5,48	20,61	196	0,55	0,19	0	0	0	49,89	0	0	8,13	0	0
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	22,4	101	0,03	0,14	0	0,08	0	34	45	7	0	0	0





Утверждаю

Начальник управления образования

О.П.Приставка

02.09.2022

День: первый

Неделя: первая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда		(г)				(мг)					(мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	<b>обед</b>																
71	Овощи свежие(огурцы)	60	2,16	6,07	2,08	10,00	0,00	0,03	2,80	0,00	0,00	13,80	20,00	11,50	0,42	0,00	0,00
88	Щи со свежей капустой с картофелем	200	4,80	7,33	5,86	72,00	0,00	0,00	10,80	0,13	0,13	45,20	55,86	17,20	1,06	0,00	0,00
260	Гуляш	100	12,01	10,34	3,30	221,00	0,03	0,09	0,50	0,00	0,00	24,33	0,00	0,00	0,95	0,00	0,00
303	Каша вязкая (пшеничная)	150	6,60	4,38	35,27	152,40	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	1,22	162,00	0,03	2,43	0,00	0,00
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,00
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,01	0,10	0,07	0,14	0,00	0,10	4,60	21,20	5,00	0,62	0,23	0,00
пром	Сок фруктовый	200	0	0,00	23	92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	10,00	2,80	0,00	0,00
пром	Кондитерское изделие (пряники)	50	2,8	3,13	30	180	0,06	0,03	0	16,66	0	29,05	31,22	11,5	0,6	0	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>820,00</b>	<b>32,19</b>	<b>31,81</b>	<b>106,45</b>	<b>775,51</b>	<b>0,34</b>	<b>0,23</b>	<b>14,24</b>	<b>16,79</b>	<b>0,67</b>	<b>140,20</b>	<b>316,28</b>	<b>60,83</b>	<b>9,32</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>
	<b>ИТОГО:</b>																
<b>День: второй</b>																	
<b>Неделя: первая</b>																	
<b>Сезон: лето - осень</b>																	
<b>Возрастная категория: от 7 до 11 лет</b>																	
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда																



46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	60	0,1	3,1	6,7	54,06	0,027	0,021	14,94	0	0	29,13	0	0	0,44	0	0
98	Суп крестьянский	200	1,2	3,9	4,9	61	0,09	0,07	8,26	0	0	29,53	169,35	28,41	1,01	0	0
265	Шлов из говядины	210	23,03	23,65	32,2	450,8	0,1	0	1,7	0	0,3	18,9	266,8	52,6	3,53	0	0
503(Пермь)	кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,9	0,01	0,01	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95	0	0
пром	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,01	0,1	0,07	0,14	0	0,1	4,6	21,2	5	0,62	0,23	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>870</b>	<b>29,51</b>	<b>31,21</b>	<b>102,76</b>	<b>822,87</b>	<b>0,367</b>	<b>0,181</b>	<b>25,94</b>	<b>0</b>	<b>0,84</b>	<b>104,34</b>	<b>483,35</b>	<b>96,75</b>	<b>6,99</b>	<b>0,23</b>	<b>0</b>
	<b>ИТОГО:</b>		29,51	31,21	102,76	822,87	0,367	0,181	25,94	0	0,84	104,34	483,35	96,75	6,99	0,23	0

День: четвертый																	
Неделя: первая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)				(мг)					(мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	<b>обед</b>																
71	Овощи свежие(помидоры)	60	0,5	0,12	1,62	10,8	0,04	0,03	15	2,9	0,35	10,2	18	12,6	0,5	0,12	0
102	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,27	118,6	0,08	0	6,03	0	0	21,16	57,56	20,75	0,78	0	0
290	Птица тушеная в соусе	100	13,05	7,99	3,51	150	0,05	0,1	0,46	20,8	0	42,22	121,4	18,27	2,26	0	0
143	Рагу из овощей	150	2,89	8,34	15	202,8	0,08	0,07	12,6	0	0	56,4	96	40,8	1,14	0	0
пром	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
пром	Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	9,88	46,01	0,1	0,07	0,14	0	0,1	4,6	21,2	5	0,62	0,23	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,88	132,8	0,01	0,01	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95	0	0

пром	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной пром. упаковке	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,3	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	0,8	0,018
	<b>Итого за обед</b>	<b>815</b>	<b>30,42</b>	<b>27,58</b>	<b>99</b>	<b>860,31</b>	<b>0,44</b>	<b>0,56</b>	<b>22,73</b>	<b>20,84</b>	<b>0,54</b>	<b>386,56</b>	<b>502,16</b>	<b>123,56</b>	<b>6,39</b>	<b>1,03</b>	<b>0,018</b>
	<b>ИТОГО:</b>		30,42	27,58	99	860,31	0,44	0,56	22,73	20,84	0,54	386,56	502,16	123,56	6,39	1,03	0,018

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День: пятый																	
Неделя: первая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		(мг)					(мг)					
							В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	<b>обед</b>																
71	Овощи свежие(огурцы)	60	2,16	6,07	2,08	7,20	0,00	0,03	2,80	0,00	0,00	13,80	20,00	11,50	0,42	0,00	0,00
84	Борщ с картофелем и фасолью	200	2,84	4,1	11,33	102,2	0,08	0,04	5,36	0	0	43,34	79,6	27,56	1,38	0,26	2,12
255	Печень по-строгановски	100	13,50	19,20	8,80	185,00	0,30	1,8	13,70	500,00	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00	1,2	4,8
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	5,15	49,80	243,75	0,07	0,06	0,00	6,70	0,22	9,80	81,90	56,80	4,67	0,6	1,1
пром	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
пром	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52	0,13	0,09	0,18	0	0,13	5,75	26,5	6,25	0,78	0,29	0
пром	Сок фруктовый	200	0	0	23	92	0	0	0	0	0	14	0	10	2,8	0	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>775</b>	<b>31,45</b>	<b>35,14</b>	<b>104,42</b>	<b>689,77</b>	<b>0,62</b>	<b>2,03</b>	<b>22,04</b>	<b>506,7</b>	<b>1,79</b>	<b>124,69</b>	<b>473</b>	<b>134,71</b>	<b>15,49</b>	<b>2,35</b>	<b>8,02</b>
	<b>ИТОГО:</b>		31,45	35,14	104,42	689,77	0,62	2,03	22,04	506,7	1,79	124,69	473	134,71	15,49	2,35	8,02

День: шестой																	
Неделя: вторая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда																
		(г)	(г)			(ккал)	(мг)					(мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	<b>обед</b>																
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,64	3,69	2,07	44,23	0,027	0,021	14,94	0	0	29,13	0	0	0,44	0	0
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,7	15	115,4	0,06	0	0,03	1,02	0	32,07	34,98	5,42	0,3	0	0
229	Рыба тушеная в томате овощами	100	15,67	1,3	0,29	104	0,08	0,07	0,33	0	0	16,2	0	0	0,68	0	0
128	пюре картофельное	150	2,89	8,34	15	172,8	0,08	0,08	12,5	0	0	58,06	91,83	41,29	1,07	0	0
пром	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,01	0,1	0,07	0,14	0	0,1	4,6	21,2	5	0,62	0,23	0
342	компот из свежих плодов	200	1	0	20,2	114,6	0	0	0	0	0	14	0	10	2,8	0	0
пром	Булочка с повидлом	60	7,1	8,6	42,2	268,1	0,1	0,1	0,2	27,9	2,1	59,5	86,3	14,1	0,6	0,6	5,5
	<b>Итого за обед</b>	<b>950</b>	<b>33,97</b>	<b>26,19</b>	<b>124,7</b>	<b>959,24</b>	<b>0,487</b>	<b>0,351</b>	<b>28,14</b>	<b>28,92</b>	<b>2,64</b>	<b>221,56</b>	<b>260,31</b>	<b>81,41</b>	<b>6,95</b>	<b>0,83</b>	<b>5,5</b>
	<b>ИТОГО:</b>		33,97	26,19	124,7	959,24	0,487	0,351	28,14	28,92	2,64	221,56	260,31	81,41	6,95	0,83	5,5

День: седьмой																	
Неделя: вторая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	
№	Прием пищи	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда																

Рецептуры	Наименование блюда	порции	энергетическая ценность															
			(г)			(ккал)	(мг)					(мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)	
	<b>обед</b>																	
71	Овощи свежие(огурцы)	60	2,16	6,07	2,08	7,20	0,00	0,03	2,80	0,00	0,00	13,80	20,00	11,50	0,42	0,00	0,00	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,02	10,8	93,6	0,04	0,04	8,54	0	1,92	39,8	43,7	20,9	0,98	0	0	
290	Птица тушенные в соусе	90/30	10,6	9,11	2,64	180	0,045	0,081	1,3	0,036	0,86	35	81,5	11,8	0,819	0	0	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	32,47	5,48	20,61	196	0,55	0,19	0	0	0	49,89	0	0	8,13	0	0	
349	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69	0,07	0	
пом	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0	
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0	
пром	Молоко ультрапастеризованное в индивид. пром. упаковке	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,3	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	0,8	0,018	
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>59,4</b>	<b>32,12</b>	<b>128,2</b>	<b>958,78</b>	<b>1,005</b>	<b>0,811</b>	<b>16,25</b>	<b>0,076</b>	<b>3,64</b>	<b>432,17</b>	<b>430,04</b>	<b>108,06</b>	<b>13,149</b>	<b>1,33</b>	<b>0,018</b>	
	<b>ИТОГО:</b>		59,4	32,12	128,2	958,78	1,005	0,811	16,25	0,076	3,64	432,17	430,04	108,06	13,149	1,33	0,018	
День: восьмой																		
Неделя: вторая																		
Сезон: лето - осень																		
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																		
№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
			(г)				(ккал)	(мг)					(мг)					
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)

	<b>обед</b>																
71	Овощи свежие(помидоры)	60	2,16	6,07	2,08	13,2	0	0,03	2,8	0	0	13,8	20	11,5	0,42	0	0
99	Суп из овощей	200	1,64	5,82	8,5	76,2	0,069	0,048	10	0	2,49	32	48	20,08	0,96	0,056	0,02
296	котлеты рубленные с молочным соусом	70/30	9,5	12,64	9,73	191	0,07	0,14	0,51	81,4	0	78,2	78,52	16,16	28,97	0	0
171	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	3,6	4,6	37,7	229,5	0,03	0	0	0,03	0,03	11	78	26	0,6	0	0
503(Пермь)	кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,9	0,01	0,01	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95	0	0
пром	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0



пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0
пром	Фрукты свежие(груша или яблоко)	120	0,48	0,36	12,24	57,60	0,01	0,01	5,04	0,00	0,14	16,00	13,00	9,00	2,20	100,00	1,02
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>21,52</b>	<b>24,2</b>	<b>137,01</b>	<b>857,33</b>	<b>0,439</b>	<b>0,358</b>	<b>16,73</b>	<b>81,43</b>	<b>3,3</b>	<b>168,58</b>	<b>285,92</b>	<b>91,98</b>	<b>35,37</b>	<b>100,516</b>	<b>1,04</b>
	<b>ИТОГО:</b>		21,52	24,2	137,01	857,33	0,439	0,358	16,73	81,43	3,3	168,58	285,92	91,98	35,37	100,516	1,04

День: девятый  
Неделя: вторая  
Сезон: лето - осень  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)				(мг)					(мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	<b>обед</b>																
24	Салат из помидоров и огурцов	60	0,64	3,69	2,07	46,7	0,027	0,021	14,94	0	0	29,13	0	0	0,44	0	0
97	суп картофельный	200	1,9	2,3	13,5	91,2	0,08	0	6,03	0	0	21,16	57,56	20,75	0,78	0	0
268	Шницель натуральный рубленный	70/30	10,3	12,5	11	163,75	0,02	0,02	3,5	44,1	0,16	46,8	163,8	18,09	1,44	0	0
303	Каша вязкая (пшеничная)	150	6,6	4,38	35,27	153,4	0,11	0	0	0,02	0	1,22	162	0,03	2,43	0	0
пром	Сок фруктовый	200	0	0	23	92	0	0	0	0	0	14	0	10	2,8	0	0
пром	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,01	0,1	0,07	0,14	0	0,1	4,6	21,2	5	0,62	0,23	0

пром	Молоко ультрапастеризованное в индивид. пром. упаковке	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	0,3	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	0,8	0,018
	<b>Итого за обед</b>	<b>870</b>	<b>28,86</b>	<b>29,83</b>	<b>101,18</b>	<b>881</b>	<b>0,457</b>	<b>0,421</b>	<b>27,21</b>	<b>44,16</b>	<b>0,7</b>	<b>364,91</b>	<b>610,56</b>	<b>87,47</b>	<b>9,15</b>	<b>1,03</b>	<b>0,018</b>
	<b>ИТОГО:</b>		28,86	29,83	101,18	881	0,457	0,421	27,21	44,16	0,7	364,91	610,56	87,47	9,15	1,03	0,018
День: десятый																	
Неделя: вторая																	
Сезон: лето - осень																	
Возрастная категория: от 7 до 11 лет																	
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда																
		(г)	(г)			(ккал)	(мг)					(мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	<b>обед</b>																
71	Овощи свежие(огурцы)	60	2,16	6,07	2,08	7,2	0	0,03	2,8	0	0	13,8	20	11,5	0,42	0	0
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83	0,04	0,04	8,54	0	1,92	39,8	43,7	20,9	0,98	0	0
262	сердце в соусе	100	22,47	9,14	24,73	152,00	0,32	2,27	10,45	450,00	2,39	31,10	375,90	34,60	7,70	0,9	3,9
171	каша ячневая рассыпчатая с маслом	150	4,70	7,40	30,20	205,30	0,10	0,00	0,00	37,50	0,00	50,00	160,00	24,40	0,90	0	0
349	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69	0,07	0
пром	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,01	0,1	0,07	0,14	0	0,1	4,6	21,2	5	0,62	0,23	0
пром	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	200	5,6	5	21,6	154	0	0,25	0,9	57,5	0,12	125	136,25	12,5	0	0,5	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>970</b>	<b>40,85</b>	<b>32,2</b>	<b>149,3</b>	<b>874,41</b>	<b>0,62</b>	<b>2,69</b>	<b>23,56</b>	<b>545</b>	<b>4,97</b>	<b>304,78</b>	<b>806,49</b>	<b>131,96</b>	<b>11,75</b>	<b>1,7</b>	<b>3,9</b>
	<b>ИТОГО:</b>		40,85	32,2	149,3	874,41	0,62	2,69	23,56	545	4,97	304,78	806,49	131,96	11,75	1,7	3,9

Утверждаю

Начальник управления образования

О.П.Приставка

24.08.2022

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
для организации питания детей в образовательных учреждениях для  
возрастной группы от 7 до 11 лет на летне-осенний период