

12 – ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
НА 2023-2024ГОД

ДЕТИ 7 – 11 ЛЕТ

День:1

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическая ценность	витамины и микроэлементы					
			белки	жиры	углеводы		Ca	P	Fe	B1	B2	C
	<i>Завтрак</i>											
174	Каша вязкая молочная из риса	200	6	10,85	42,95	294	130,7	157,44	0,6	0,06	0,15	0,96
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	2,59	1,5	0,18	0	0	0
1	Бутерброд с маслом	40	2,66	8,8	14,3	147	5,05	16,11	0,35	0,02	0,09	0
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	13,8	52,2	0,66	0,3		
ГП	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	16	11	2,2	0,03	0,02	10
	Итого:	600	9,16	20,05	82,05	546	154,3	186,05	3,33	0,11	0,26	11
	<i>Обед</i>											
24	Салат из огурцов и помидор с репчатым	100	1	6	5,5	80	26,77	30,4	0,76	0,04	0,05	19,1
119	Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,49	5,26	16,53	148,25	42,8	88,1	3,12	0,26	0,07	0,21
234	Котлета мясная	100	12,6	14,9	11,5	336,9	16,85	11,5	1,54	0,05	0,07	0,17
321	Капуста тушеная свежая	150	3,09	4,85	14,14	112,65	83,17	60,21	1,21	0,04	0,05	25,7
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	32,01	87,6	32,48	23,44	0,69	0,01	0,02	0,72
Г	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	126,8	23	84	1,9	0,3	0	0
ГП	Печенье	20	1,67	0,79	15,41	75,6	5,79	21,5	0,36	0,02	0,03	
	Итого:	880	29,31	32,6	120,29	967,8	230,9	319,15	9,58	0,72	0,29	45,9
	Итого за день:	1480	38,47	52,65	202,34	1513,8	385,2	505,2	12,91	0,83	0,55	56,9

День:2

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическая ценность	витамины и микроэлементы					
			белки	жыры	углеводы		Ca	P	Fe	B1	B2	C
	<i>Завтрак</i>											
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	200	4,1	7,06	18,56	188,61	37,8	108,6	1,49	0,13	0,09	10,12
382	Какао с молоком	200	40,07	3,54	17,5 7	118,6	152,2	124,6	0,47	0,05	0,18	1,58
2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	10	22,8	0,6	0,04	0,01	0,1
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,54	0,45	61,16	105,21	10,35	39,11	0,48	0,2		
ГП	Банан	100	1,5	0,5	21	96		28	0,6	0,04	0,05	
	Итого:	600	51,61	14,97	77,79	559,21	200	284	3,16	0,26	0,33	11,8
	обед											
ГП 73	Икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,39	69,26	98,42	55,67	0,69	0,04	0	6,51
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	8,74	83	39,77	43,68	0,97	0,04	0,03	3,36
228	Рыба припуш.(минтай) в молоке	100	15,56	7,47	0,83	91,25	132,7	177,9	0,81	0,07	0,09	0,76
312	Картофельное пюре	150	3,67	5,76	24,52	164,7	44,37	103,9	1,21	0,16	0,13	21,79
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,79	25,2	126,79	22,99	84	1,89	0,3	0	0
389	Сок фруктовый натуральный	200	1	0	20,2	101,6	14	1,4	2,8	0,02	0,04	4
	Итого:	810	27,49	22,8	84,88	636,6	352,3	466,6	8,37	0,63	0,29	36,42
	Итого за день:	1410	79,1	37,77	162,67	1195,81	552,3	750,6	11,53	0,89	0,63	48,22

День: 3

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическая ценность	витамины и микроэлементы					
			белки	жиры	углеводы		Ca	P	Fe	B1	B2	C
	<i>Завтрак</i>											
210	Омлет натуральный	200	6,04	16,04	0,12	386,13	30,4	80,8	0,88	0,12	0,05	0,18
376	Чай с лимоном	200	0,13	0	15,2	62	14,2	4,4	0,36	0	0	2,83
ГП	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	16	11	2,2	0,03	0,02	10
З	Бутерброд с сыром	50	4,9	7,08	11,8	130,83	82,8	70,7	0,41	0,02	0,01	0,06
	итого:	550	11,47	32,92	36,92	623,96	143	166,9	3,85	0,17	0,08	13,1
	<i>Обед</i>											
29	Салат витаминный	100	8,29	6,8	24,73	187,24	74,8	121,5	3,48	0,27	0,09	19
99	Суп из овощей	200	4,48	5,26	8,9	100,96	31,4	184,7	1,13	0,11	0,097	9,44
279/3 31	Тефтели мясные с соусом сметанным с	100	8,32	4,4	17,44	103,3	17,2	60,6	0,49	0,03	0,05	0,29
305	Рис припущенный	150	36,39	4,29	36,66	199,95	2,4	60,6	0,51	0,02	0,012	0
ГП	Кефир	200	6	0,1	7,6	55	240	180	0,2	0,08	0,04	1,4
388	Напиток из плодов шипо	200	0,67	0,27	20,76	88,2	21,3	3,44	0,63	0,01	0,05	130
Г	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	43,5	0,55	0,5	0	0
	Итого:	1000	61,43	21,25	111,88	708,35	137	470,9	6,16	0,92	0,249	28,7
	Итого за день:	1550	72,9	54,17	148,8	1332,31	281	637,8	10	1,09	0,329	41,8

День: 4

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическая ценность	витамины и микроэлементы					
			белки	жиры	углево ды		Ca	P	Fe	B1	B2	C
	<i>Завтрак</i>											
174	Каша ячневая молочная	200	4,2	5,8	30,6	210,2	48	148	0,8	0	0,02	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	63,39	90	0,13	0,04	0,15	1,3
1	Бутерброд с маслом	40	2,66	8,8	14,3	147	5,05	6,11	0,35	0,02	0,09	0
209	Яйцо отварное	40	4,41	0,01	14,98	63	15,7	16,11	0,35	0,02	0,09	0
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70	14	26,1	0,33	0,15		
	Итого:	510	16,8	17,58	90,31	590,8	146,1	286,3	1,96	0,23	0,35	1,3
	<i>Обед</i>											
20	Салат из свежих огурцов	100	0,72	0,46	3,65	1,43	40,38	7,98	24	0,02	5,7	9,1
119	Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,49	5,26	16,53	148,25	42,8	88,1	3,12	0,26	0,07	0,21
260	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	16,75	119,2	2,23	0,07	0,11	5,07
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	246,75	14,82	203,9	4,56	0,2	0,11	0
ГП	Кисель из концентратов	200	0,2	0	29,74	119,8	11,49	12,54	0,36	0,01	0	4,8
Г	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,79	25,2	126,79	22,99	84	1,89	0,3	0	0
	Итого:	860	32,35	25,59	117,8	825,27	149,2	515,7	36,2	0,86	5,99	19,2
	Итого за день:	1370	49,15	43,17	208,1	1416,07	295,4	802,1	38,1	1,09	6,34	20,5

День:5

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порци	пищевые вещ-ва			энергетическая ценность	витамины и микроэлементы					
			белки	жыры	углеводы		Ca	P	Fe	B1	B2	C
	<i>Завтрак</i>											
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,8	30,4	137	12,14	35,5	0,81	0,05	0,02	
270,ГП	Котлета мясная	100	12,6	14,9	11,5	336,9	16,85	11,5	1,54	0,048	0,07	0,168
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	2,59	1,5	0,18	0	0	0
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	4,35	0,55	0,2		
	итого:	500	22,11	21,2	81,05	650,8	43,08	52,85	3,08	0,298	0,09	0,168
	<i>Обед</i>											
45	Салат из белокочанной капусты с луком	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	14,83	0,32			20,97
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	8,74	83	39,77	43,68	0,97	0,04	0,03	8,53
ГП/331	Котлета рыбная с Соус сметан	100	9,86	9,45	10,79	168,46	32,91	125,6	62	0,07	0,03	0,78
312	Картофельное пюре	150	3,67	5,76	24,52	164,7	44,37	103,9	1,21	0,16	0,13	21,79
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	49,5	44,53	1,02	0,03	0	1,22
Г	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,79	25,2	126,79	22,99	84	1,89	0,3	0	0
	Итого:	770	20,71	22,98	96,26	682,09	216,3	416,5	67,41	0,6	0,19	53,29
	Итого за день:	1270	42,82	44,18	177,31	1332,89	259,4	469,4	70,49	0,898	0,28	53,458

День:6

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическ ая ценность	витамины и микроэлементы					
			белк	жыры	углево		Ca	P	Fe	B1	B2	C
	<i>Завтрак</i>											
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,7	32,38	251	133,8	118,2	0,47	0,52	0,08	1,17
382	Какао смолоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	152,22	124,6	0,47	0,05	0,18	1,58
2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	10	22,8	0,6	0,04	0,01	0,1
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,21	10,35	39,15	0,49	0,05		
ГП	Банан	100	1,5	0,5	21	96		28	0,6	0,04	0,05	
	Итого:	600	17,6	19,1	120,5	726,81	306,37	332,8	2,63	0,7	0,32	2,85
	<i>Обед</i>											
43	Овощи натуральные свежие	100	1,2	3,28	4,6	26	7	13	0,45	0,03	0,03	12,5
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,96	6,8	6,68	111,84	72,21	28,16	0,48	0,03	0,03	12,9
244	Плов из отварной говядины	200	38,8	19	69,4	602	72	1,4	2,87	0,15	0,17	1,69
389	Сок фруктовый натуральный	200	1	0	24,4	101,6	14	1,4	2,8	0,02	0,04	4
Г	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,79	25,2	126,79	22,99	84	2,36	0,15	0	0
ГП	Печенье	20	1,67	0,79	15,41	75,6	5,79	21,5	0,36	0,02	0,03	
	Итого:	780	52,4	30,7	145,7	1043,83	193,99	149,5	9,32	0,4	0,3	31,1
	Итого за день:	1380	70,1	49,7	266,2	1770,64	500,36	482,2	152,1	1,1	0,62	33,9

День:7

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическ ая ценность	витамины и микроэлементы					
			белки	жыры	углево ды		Ca	P	Fe	B1	B2	C
	<i>Завтрак</i>											
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	250	6,9	11,52	46,19	316,57	5,92	29,45	0,34	0,03	0,09	0,71
377	Чай с лимоном	200	0,13		15,2	62	14,2	4,4	0,36	0	0	2,83
3	Бутерброд с сыром	50	4,9	7,08	11,8	130,83	82,75	70,7	0,41	0,02	0,01	0,06
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	26,1	0,33	0,03		
	Итого:	530	14,3	18,9	87,68	579,54	109,77	130,7	1,44	0,08	0,1	3,6
	<i>Обед</i>											
23	Салат из свежих помидор	100	1,1	6,1	6,9	87	12,74	23,86	0,82	0,06	0,05	22,75
104 / 105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,75	2,24	12,31	84,8	23,76	57,77	0,92	0,096	0,056	8,85
259	Жаркое-по домашнему	200	18,51	20,67	18,94	337,14	34,85	235,1	4,41	0,13	0,19	7,75
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,79	13,44	126,79	22,99	84	1,89	0,15	0	0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	21,34	3,44	0,63	0,01	0,05	130
	Итого:	760	26,83	30,07	72,35	723,93	115,68	404,2	8,67	0,446	0,346	169,4
	Итого за день:	1290	41,13	48,97	160	1303,47	225,45	534,9	10,11	0,526	0,446	173

День:8

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетич еская ценность	витамины и микроэлементы					
			белки	жыры	углево ды		Са	P	Fe	B1	B2	C
	<i>Завтрак</i>											
395	Вареники из полуфабриката с картофелем	200	27,8	10,6	29	322	26,07	82,72	1,13	0,12	0,1	0
1	Бутерброд с маслом	40	2,66	8,8	14,3	147	5,05	6,11	0,35	0,02	0,09	0
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	13,8	52,2	0,66	0,06		
378	Чай с молоком	200	1,58	1,35	15,9	81	126,6	92,8	0,41	0,04	0,16	1,33
ГП	Банан	100	1,5	0,5	21	96		28	0,6	0,04	0,05	
	Итого:	600	38,28	21,85	109,18	786,28	171,52	261,83	3,15	0,28	0,4	1,33
	<i>Обед</i>											
45	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	16,57	0,31	0,02	0,01	19,4
113	Суп-лапша домашняя	200	2,04	0,44	9,29	92,6	22,84	30,8	0,52	0,04	0,02	0,4
ГП/33	Котлета мясная с Соус сметанный	100	12,6	14,9	11,5	336,9	16,85	11,5	1,54	0,048	0,07	0,168
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75	14,82	203,92	4,56	0,2	0,11	0
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	126,8	23	84	1,9	0,16	0	0
ГП	Кисель без консервантов	200	0,2	0	29,74	119,8	11,49	12,54	0,36	0,01	0	4,8
	Итого:	770	29,08	25,28	119,78	972,29	111,42	359,33	9,19	0,478	0,21	24,77
	Итого за день:	1370	67,36	47,13	228,96	1758,57	282,94	621,16	12,34	0,758	0,61	26,1

День: 9

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическ ая ценность	витамины и микроэлементы					
			белки	жиры	углеводы		Ca	P	Fe	B1	B2	C
	<i>Завтрак</i>											
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	2,96	24,26	133,64	79,89	45,57	0,37	0,03	0,09	1,4
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	2,59	1,5	0,18	0	0	0
209	Яйцо отварное	40	4,41	0,01	14,98	63	15,7	52,3	26,72	0,11	0,05	0,25
2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	10	22,8	0,6	0,04	0,01	0,1
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	6,9	26,1	0,33	0,03		
ГП	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	16	11	2,2	0,03	0,02	10
	Итого:	625	13,68	7,54	106,36	527,78	131,08	159,3	30,4	0,24	0,17	11,75
	<i>Обед</i>											
29	Нарезка из свежих огурцов	100	0,66	0,06	2,1	12	6	21	0,48	0,006	0,012	9
119	Суп картофельный с горохом душистым	250	5,49	5,26	16,53	148,25	42,8	88,1	3,12	0,26	0,07	0,21
234	Котлета рыбная	100	9,48	8,28	9,2	150	26,18	118	0,52	0,064	0,024	0,32
321	Капуста тушеная свежая	150	3,09	4,85	14,14	112,65	83,17	60,21	1,21	0,04	0,05	25,74
Г	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	126,8	23	84	1,9	0,16	0	0
389	Сок ягодный натуральный	200	1	0	24,4	101,6	14	1,4	2,8	0,02	0,04	4
	Итого:	860	24,52	19,3	91,57	651,3	195,15	372,7	10,03	0,55	0,196	39,27
	Итого за день:	1485	38,2	26,8	197,93	1179,08	326,23	532	40,43	0,79	0,366	51,02

День:10

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическая ценность	витамины и микроэлементы					
			белки	жиры	углеводы		Ca	P	Fe	B1	B2	C
	<i>Завтрак</i>											
203	Макароны изделия отварные	150	8,19	8,7	45,6	205,5	18,21	56,25	1,21	0,075	0,03	0
ГП/333	Гёфтели мясные с Соус	100	8,7	5,57	19,03	121,76	23,93	68,19	59	0,04	0,06	0,75
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	43,5	0,55	0,05		
376	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	63,4	90	0,13	0,04	0,15	1,3
	Итого:	500	24	17,44	104,72	544,76	117,04	257,94	60,89	0,205	0,24	2,05
	<i>Обед</i>											
45	Салат из белокочанной капусты с луком	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	14,83	0,32	0,01		20,97
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	8,74	83	39,77	43,68	0,97	0,04	0,032	8,53
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,2	36,97	86,59	1,009	0,13	0,11	18,16
260	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	16,75	119,19	2,23	0,07	0,11	5,07
377	Чай с лимоном	200	0,13	0	15,2	62	14,2	4,4	0,36	0	0	2,83
Г	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	126,8	23	84	1,9	0,16	0	0
ГП	Печенье	20	1,67	0,79	15,41	75,6	5,79	21,5	0,36	0,02	0,03	
	Итого:	790	24,51	26,36	94,18	718,39	163,28	374,19	7,149	0,43	0,282	55,56
	Итого за день:	1290	48,51	43,8	198,9	1263,15	280,32	632,13	68,039	0,635	0,522	57,61

День:11

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетиче ская	витамины и микроэлементы					
			белки	жиры	углеводы		Ca	P	Fe	B1	B2	C
	<i>Завтрак</i>											
174	Каша вязкая молочная из риса	200	6	10,85	42,95	294	130,67	157,44	0,6	0,06	0,15	0,96
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	152,22	124,6	0,47	0,05	0,18	1,58
3	Бутерброд с маслом с сыром	50	4,9	7,08	11,8	130,83	82,8	70,7	0,41	0,02	0,01	0,06
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	11,5	43,5	0,55	0,05		
	Итого:	500	18,92	21,97	96,47	660,33	377,19	396,24	2,03	0,18	0,34	2,6
	<i>Обед</i>											
ГП 70	Огурец соленый	100	0,6	0,4	20,2	91	61	18	0,25	0,02	0,02	0,7
104/10	Суп с мясными фрикадельками	200	1,76	2,24	12,31	84,8	23,76	57,77	0,92	0,096	0,056	8,85
244	Плов из отварной говядины	200	38,8	19	69,4	602	72	318,3	2,87	0,15	0,17	1,69
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	32,01	87,6	32,48	23,44	0,69	0,01	0,02	0,72
Г	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	126,8	23	84	1,9	0,16	0	0
	Итого:	760	46,62	22,44	159,12	992,2	212,24	501,51	6,63	0,436	0,266	11,96
	Итого за день:	1260	65,54	44,41	255,59	1652,53	589,43	897,75	8,66	0,616	0,606	14,56

День:12

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетиче ская	витамины и микроэлементы				
			белки	жыры	углеводы		Са	Р	Fe	В1	В2
	<i>Завтрак</i>										
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	200	4,13	7,06	18,56	188,61	37,8	108,6	1,49	0,13	0,093
376	Чай с лимоном	200	0,13	0	15,2	62	14,2	4,4	0,36	0	0
1	Бутерброд с маслом	40	2,66	8,8	14,3	147	5,05	16,11	0,35	0,02	0,09
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	13,8	52,2	0,66	0,06	
	Итого:	500	11,66	16,46	77,04	537,89	70,85	181,31	2,86	0,21	0,183
	обед										
гп 73	Икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,39	69,26	98,42	55,67	0,69	0,04	0
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,96	6,8	6,68	111,84	72,21	28,16	0,48	0,032	0,032
228	Рыба припущ.(минтай) в молоке	100	15,56	7,47	0,83	91,25	132,7	177,9	0,81	0,07	0,09
305	Рис припущенный	150	36,39	4,29	36,66	199,95	2,4	60,6	0,51	0,016	0,012
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	126,8	23	84	1,9	0	0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	21,34	3,44	0,63	0,01	0,05
	Итого:	810	63,39	24,48	95,52	687,3	350,07	409,77	5,02	0,168	0,184
	Итого за день:	1310	75,05	40,94	172,56	1225,19	420,92	591,08	7,88	0,378	0,367