

СОГЛАСОВАНО:
Директор

2024г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор

2024г.



Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024-2025 гг.
в столовых договорочных
Возрастная категория 12-18 лет
1 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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг			
					300								11,6	53,6	0,3
***КАША МОЛОЧНАЯ	300	13,1	11,6	53,6	371,2	0,3	0,7	0	5,1	164,1	151,6	302,5	4,9	262	1994
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	585	17,1	13,1	94,3	562,7	0,4	0,7	0	5,1	186,7	164,0	342,4	6,1		
Завтрак															
***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 С СОУСОМ	110	5,2	6,4	11,7	139,5	0	0,1	0	2,2	12,4	8,8	38,2	0,7	288	2011
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,1	8,2	45,9	297,6	0,3	0	0,1	5,7	28,5	150,5	223,9	5,3	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:	805	20,3	21,0	103,4	697,4	0,5	9,7	0,3	10,3	97,5	205,4	386,6	8,6		
Обед															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
***ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	6,1	8,8	33,7	240,6	0,1	7,2	0	2,3	34,5	14,6	62,1	1,0	685,687	1994
Итого за прием пищи:	300	7,1	9,0	53,9	326,6	0,1	11,2	0	2,3	48,5	22,6	76,1	3,8		
Всего за день:		44,5	43,1	251,6	1586,7	1,0	21,6	0,3	17,7	326,7	392,0	805,1	13,5		
Полдник															

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	280	8,7	10,0	46,2	310,2	0,2	0,8	0	0,9	166,6	47,7	193,1	1,0	262	1994
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	10,9	5,4	7,4	0,7	527	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	555	13,4	11,7	92,0	527,9	0,3	0,8	0	0,9	187,8	60,9	239,5	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 С ФИЛЕ КУРЫ	250	16,5	12,8	51,2	452,6	0,2	2,3	0,3	4,9	24,4	39,8	109,1	1,0	422	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
Итого за прием пищи:	800	22,2	19,5	107,1	761,8	0,3	17,9	0,5	7,7	109,5	92,5	237,9	4,7		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	7,3	6,5	62,5	337,0	0,1	0,1	0	1,4	24,0	12,3	73,2	1,3	665, 687, 735.	1994
Итого за прием пищи:	300	8,3	6,7	82,7	423,0	0,1	4,1	0	1,4	38,0	20,3	87,2	4,1		
Всего за день:	43,9	37,9	281,8	1712,7	0,7	22,8	0,5	10,0	335,3	173,7	564,6	11,1			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов				
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг			Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
"КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,1	8,2	45,9	297,6	0,3	0	0,1	5,7	26,5	150,5	223,9	5,3	463	1994
"ГУЛЯШ из филе кури	100	14,0	12,4	4,9	263,7	0,1	2,1	0	4,4	11,5	5,1	15,5	0,4	401	1994
"ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	Сб.р.
"НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,8	3,7	2,4	0,5	1234	2002
Итого за прием пищи:	550	27,5	21,3	96,2	764,5	0,5	3,1	0,1	10,3	67,1	182,8	316,8	8,2		
Обед															
"СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,7	5,9	23,0	188,7	0,3	5,7	0,2	4,6	48,8	39,8	95,6	2,4	138	1994
"КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	100	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 2008
"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	1,5	472	2006
"ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,5	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	27,6	21,3	95,4	692,3	0,7	19,7	0,3	3,3	147,7	126,3	427,9	6,8		
Полдник															
"СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	80	5,5	19,1	64,0	447,2	0,1	2,6	0	0,1	27,7	19,4	62,6	1,2		
Итого за прием пищи:	280	6,5	19,3	84,2	533,2	0,1	6,6	0	0,1	41,7	27,4	78,8	4,0		
Всего за день:		61,6	61,9	275,8	1990,0	1,3	29,4	0,4	18,7	256,5	336,5	821,3	19,0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур	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	300/10	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
""КОМПОТ	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	560	13,6	13,6	102,9	587,8	0,3	0,8	0,1	1,1	201,3	65,4	262,9	2,2		
Обед															
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,1	6,4	20,2	154,9	0,1	8,0	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ и морк	250	3,4	9,6	28,0	212,4	0,2	13,9	0,2	4,2	32,0	40,0	99,6	1,8	364	1994
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,2	0	0,3	2,6	0	1	0	0	4,5	2,8	4,8	0,1	2008	2008
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	6,7	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	8,9	16,4	75,4	489,8	0,4	22,9	0,4	6,9	97,0	93,9	227,1	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	100	7,8	8,8	38,2	262,6	0,1	9	0	1,9	41,0	16,7	81,3	1,3	685,687	1994
Итого за прием пищи:	300	8,8	9,0	58,4	348,6	0,1	13	0	1,3	55,0	24,7	95,3	4,1		
Всего за день:		31,3	39,0	236,7	1426,2	0,8	36,7	0,5	9,9	353,3	184,0	585,3	11,4		

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,9	5,8	42,4	248,3	0,1	0	1,4	17,1	9,3	50,7	1,2	469	1994	
***КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	110	5,2	6,4	11,7	139,5	0	0,1	2,2	12,4	8,8	38,2	0,7	269	2011	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	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	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	550	15,0	12,7	86,9	537,4	0,2	0,1	3,6	55,7	45,2	163,8	4,4			
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	200	4,9	7,9	51,3	295,6	0,1	0	0,1	0,5	12,7	32,5	99,1	0,7	304	2011
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	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	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	805	17,8	18,8	100,8	645,3	0,2	9,2	0,3	101,7	93,3	286,5	5,2			
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	100	8,6	24,9	65,9	527,6	0,1	0,1	0,1	0,5	123,4	18,8	135,7	0,9	67	2012
Итого за прием пищи:	300	9,6	25,1	87,1	613,6	0,1	4,1	0,1	0,5	137,4	26,6	149,7	3,7		
Всего за день:		42,4	56,6	274,8	1796,3	0,5	13,4	0,4	7,7	294,8	165,3	600,0	13,3		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130/20	25,2	17,5	36,0	0	0,3	0,1	0,5	258,7	37,1	299,5	1,0	297	1994	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994	
ФРУКТЫ	160	1,7	0,6	24,4	0	4,8	0	0	8,6	45,4	30,2	0,6	338	2011	
Итого за прием пищи:	555	29,2	19,0	90,4	0	5,1	0,1	0,5	279,4	87,8	349,2	1,9			
Обед															
***СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	7,7	3,9	19,5	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	0	1,3	0,1	2,0	21,4	16,1	58,2	1,4	847	2002	
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	66,9	1,2	472	2006	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	0,1	0	0	0	11,3	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	815	22,8	19,9	82,0	0,4	20,7	0,3	3,9	123,1	100,0	311,0	5,2			
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	0	4	0	0	14	3	14	2,8	389	2011	
Булочка	100	5,8	5,1	48,5	0,1	1,8	0	1,4	19,3	11,1	55,1	1,5	687,735	1994	
Итого за прием пищи:	300	6,8	5,3	68,7	0,1	5,8	0	1,4	33,8	19,1	69,1	4,3			
Всего за день:		58,8	44,2	241,1	0,5	31,6	0,4	5,3	436,3	206,9	729,3	12,4			