

СОГЛАСОВАНО:
Директор

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

2024г.

2024г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024-2025 гг.
в столовых доготовочных
Возрастная категория 12-18 лет
2 неделя

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | № рецептур | Сборник рецептур | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|----------------------|-------|--------|------------|------------------|---------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | | | Мg, мг | Р, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| "КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 300 | 10,7 | 10,2 | 51,5 | 0,3 | 0,8 | 0 | 0,1 | 178,1 | 49,4 | 245,1 | 2,4 | 548 | 2002 |
| "ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 527 | 1994 |
| "ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 | Сб.р. | Сб.р. |
| Итого за прием пищи: | 565 | 14,7 | 11,7 | 92,2 | 0,4 | 0,8 | 0 | 0,1 | 200,7 | 61,8 | 285,0 | 3,5 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| "СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 300 | 5,5 | 4,0 | 30,8 | 0,1 | 10,0 | 0,3 | 1,9 | 40,8 | 39,5 | 90,4 | 1,6 | 101 | 2011 |
| "ГУЛЯШ из филе кури | 100 | 14,0 | 12,5 | 4,9 | 0,1 | 2,1 | 0 | 4,4 | 11,6 | 5,1 | 15,6 | 0,4 | 401 | 1994 |
| "РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,6 | 5,8 | 38,5 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 9,6 | 24,4 | 74,3 | 0,5 | 304 | 2011 |
| "ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,8 | 0,5 | 15,8 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 11,9 | 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: | 805 | 25,9 | 22,8 | 105,0 | 0,3 | 12,1 | 0,3 | 6,3 | 86,7 | 93,7 | 253,7 | 4,8 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| "СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 |
| Выпечное изделие | 100 | 7,8 | 8,8 | 38,2 | 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 | 0,1 | 13 | 0 | 1,9 | 55,0 | 24,7 | 95,3 | 4,1 | | |
| Всего за день: | 49,4 | 43,5 | 255,6 | 1697,6 | 0,8 | 25,9 | 0,3 | 8,3 | 342,4 | 180,2 | 634,0 | 12,5 | | |

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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 280/5 | 10,2 | 10,4 | 50,0 | 335,7 | 0,3 | 0,7 | 0 | 1,6 | 187,0 | 58,8 | 221,2 | 1,6 | стр.149 | 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 | 627 | 1994 |
| ***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,9 | 1,5 | 26,9 | 137 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,9 | 6,8 | 34 | 0,5 | Сб.р. | Сб.р. |
| Итого за прием пищи: | 550 | 14,3 | 11,9 | 91,9 | 533,2 | 0,4 | 0,7 | 0 | 1,6 | 187,9 | 71,0 | 262,6 | 2,8 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 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 |
| ***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 250 | 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 | 11,9 | 18,8 | 60 | 1,6 | 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 | 24,1 | 23,4 | 78,4 | 622,6 | 0,5 | 22,1 | 0,2 | 6,6 | 100,0 | 109,4 | 360,4 | 7,2 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 359 | 2011 |
| Булочка | 100 | 4,5 | 13,0 | 34,4 | 271,2 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 69,7 | 9,6 | 69,8 | 0,4 | 67 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 5,5 | 13,2 | 54,6 | 357,2 | 0 | 4 | 0 | 0,2 | 77,7 | 17,6 | 83,6 | 3,2 | | |
| Всего за день: | | 43,9 | 48,5 | 224,9 | 1513,0 | 0,9 | 26,6 | 0,2 | 8,4 | 367,3 | 198,0 | 706,8 | 13,2 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | | | |
|--------------------------------------|------------------|-------------|-----------------|-------------------------------------|---------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------------|--------------|-------------|----------|----------|
| | Масса порции | Жиры, г | Углевод ы, г | Энергетическая ценность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | | | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | |
| | | | | | | | | | | | | | | | Белки, г |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 10,1 | 8,2 | 45,9 | 297,6 | 0,3 | 0 | 0,1 | 5,7 | 23,5 | 150,5 | 223,9 | 5,3 | 463 | 1994 |
| ***КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ | 110 | 7,2 | 8,0 | 14,8 | 180,5 | 0 | 0,2 | 0 | 3,0 | 17,5 | 15,4 | 55,2 | 1,1 | 288 | 2011 |
| ***ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 11,5 | 18,8 | 60 | 1,5 | Сб.р. | Сб.р. |
| ***КОМПОТ | 200 | 0,5 | 0,1 | 27,4 | 112,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14,7 | 7,6 | 23,2 | 0,5 | 535 | 1994 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 20,4 | 16,8 | 103,9 | 669,9 | 0,4 | 0,2 | 0,1 | 8,7 | 72,3 | 192,3 | 362,3 | 9,5 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 300 | 3,7 | 6,3 | 10,5 | 122,0 | 0 | 14,7 | 0,2 | 2,6 | 58,0 | 25,5 | 51,4 | 1,2 | 125 | 1994 |
| ***ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОИАНСКИ | 110 | 17,8 | 14,3 | 4,2 | 224,5 | 0,5 | 10,2 | 7,7 | 3,4 | 25,5 | 6,2 | 23,8 | 0,8 | 742/1994 | 2002 |
| ***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 160 | 5,5 | 4,9 | 35,2 | 207,0 | 0,1 | 0 | 0 | 1,2 | 14,3 | 7,7 | 42,1 | 0,5 | 130 | 1994 |
| ***ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 11,5 | 18,8 | 60 | 1,5 | Сб.р. | 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 | 1284 | 2002 |
| Итого за прием пищи: | 800 | 29,7 | 25,1 | 91,3 | 736,9 | 0,6 | 26,9 | 7,9 | 7,4 | 127,0 | 51,9 | 179,7 | 3,9 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,3 | 387 | 2011 |
| Булочка | 100 | 14,2 | 9,9 | 38,9 | 296,5 | 0,2 | 5,4 | 2,4 | 1,6 | 22,0 | 17,3 | 175,5 | 3,3 | 1301 | 1993 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 15,2 | 10,1 | 59,1 | 384,5 | 0,2 | 9,4 | 2,4 | 1,8 | 36,0 | 25,3 | 189,8 | 6,1 | | |
| Всего за день: | | 65,3 | 53,0 | 251,3 | 1751,3 | 1,1 | 35,3 | 10,4 | 17,9 | 230,3 | 279,5 | 751,5 | 19,6 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | № рецептур | Сборник рецептур | | | | |
|--------------------------------|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|-------------|------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------|-------|
| | Масса порции | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | | | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | |
| | | | Белки, г | | | | | | | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| 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 | 50 | 3,8 | 1,6 | 26,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,3 | 32,5 | 0,5 | С5.р. | С0.р. |
| КОМПОТ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 0 | 1,6 | 0 | 0,3 | 13,2 | 4,4 | 4 | 0,2 | 585 | 1994 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 13,3 | 13,7 | 102,6 | 586,3 | 0,3 | 2,4 | 0,1 | 1,4 | 199,8 | 62,0 | 243,7 | 2,5 | | |
| 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 ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАЯ | 150 | 3,6 | 4,6 | 27,7 | 206 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,3 | 11 | 2,6 | 7,6 | 0,6 | 323 | 2005 |
| ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ | 110 | 9,1 | 10,0 | 11,3 | 172,7 | 0 | 1,3 | 0,1 | 2,0 | 21,4 | 19,1 | 66,2 | 1,4 | 347,1 | 2002 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 59,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 3,7 | 14,1 | 4,8 | 1,2 | С5.р. | С0.р. |
| ЩИ Ц 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 | 0,34 | 7,7 | 112,3 | 109,5 | 203,2 | 6,6 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,9 | 383 | 2011 |
| Комбинированное изделие | 80 | 7,3 | 15,9 | 46,4 | 357,9 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,2 | 119,1 | 17,9 | 119,6 | 0,7 | 24 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 8,3 | 16,1 | 66,6 | 443,9 | 0,1 | 4,2 | 0 | 0,2 | 132,1 | 25,6 | 133,6 | 3,5 | | |
| Всего за день: | 1630 | 46,6 | 51,7 | 272,7 | 1750,6 | 0,83 | 14,7 | 0,43 | 9,3 | 446,2 | 137,1 | 707,7 | 12,6 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | № рецептур | Сборник рецептур | | | | |
|---------------------------------|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|---------------|------------|----------------------|------------|-------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------|----------|
| | Масса порции | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | | | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | |
| | | | | | | | | | | | | | | | Белки, г |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 200 | 4,7 | 7,0 | 19,8 | 163,7 | 0,1 | 42,6 | 0,1 | 3,0 | 111,3 | 39,4 | 76,5 | 2,4 | 482 | 1994 |
| ***КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом | 100 | 10,0 | 9,5 | 15,4 | 225,0 | 0 | 0,6 | 0 | 3,2 | 20,5 | 13,1 | 54,3 | 1,2 | 153 | 2011 |
| ***ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3 | 0,5 | 17,8 | 59,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 21,2 | 67,5 | 1,8 | 55,9 | 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 | 17,9 | 17,0 | 68,0 | 538,3 | 0,2 | 43,2 | 0,1 | 6,2 | 159,0 | 78,6 | 205,7 | 6,1 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 300 | 3,6 | 6,2 | 15,0 | 140,0 | 0 | 0,5 | 0,3 | 2,7 | 56,4 | 20,1 | 56,1 | 1,5 | 113 | 1994 |
| ***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 100 | 6,6 | 5,8 | 47,4 | 248,3 | 0,1 | 0 | 0 | 1,4 | 17,1 | 9,3 | 50,7 | 1,2 | 463 | 1994 |
| БЕФСТРОГАВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ | 100 | 14,2 | 12,5 | 4,1 | 265,5 | 0,1 | 1,0 | 0 | 3,4 | 20,3 | 3,5 | 14,0 | 0 | 150 | 2011 |
| ***ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 79,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 18,0 | 60 | 1,0 | 55,9 | Сб.р. |
| ***ЧАЙ ТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 28,3 | 132,5 | 0 | 30 | 0,2 | 0,8 | 19,3 | 4,9 | 3,1 | 0,5 | 773 | 1994 |
| Итого за прием пищи: | 820 | 27,7 | 25,3 | 106,4 | 868,5 | 0,5 | 90,5 | 0,5 | 3,3 | 128,2 | 65,8 | 183,9 | 4,8 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 3 | 14 | 2,8 | 369 | 2011 |
| Выпечное изделие | 100 | 15,6 | 10,0 | 36,5 | 311,7 | 0,2 | 7,5 | 2,7 | 1,2 | 26,9 | 17,3 | 195,3 | 3,7 | 1281 | 1983 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 16,6 | 10,2 | 56,7 | 397,7 | 0,2 | 11,5 | 2,7 | 4,2 | 36,9 | 25,3 | 210,6 | 6,5 | | |
| Всего за день: | 622 | 52,5 | 52,5 | 231,1 | 1804,5 | 0,7 | 145,3 | 3,3 | 15,7 | 323,4 | 190,5 | 603,4 | 17,4 | | |

6 день

Продукты, наименование блюда

| Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | № рецептур | Сборник рецептур | |
|-----------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------------|-------|
| | Жиры, г | | Углевод, г | | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | | |
| | Белки, г | Жир, г | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 180 | 3,8 | 6,3 | 25,8 | 175,6 | 0,2 | 12,5 | 0 | 0,3 | 40,0 | 35,4 | 103,2 | 1,5 | 472 | 2006 |
| 100 | 12,3 | 10,5 | 16,0 | 207,3 | 0,1 | 0,8 | 0,1 | 3,8 | 43,8 | 43,1 | 180,0 | 1,5 | 324 | ТТК |
| 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 | 0 | 1,5 | 0 | 0 | 6,9 | 4,2 | 7,2 | 0,2 | | 2008 |
| 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. |
| 200/15 | 0,2 | 0 | 15,0 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 5,0 | 7,4 | 0,7 | 627 | 1994 |
| 575 | 20,3 | 18,3 | 83,0 | 578,3 | 0,4 | 14,8 | 0,1 | 4,1 | 123,2 | 95,1 | 330,3 | 4,4 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 300 | 3,8 | 7,0 | 23,1 | 171,5 | 0,2 | 11,5 | 0,2 | 2,9 | 42,8 | 38,7 | 95,3 | 1,8 | 60 | 1994 |
| 250 | 14,5 | 17,8 | 53,5 | 443,5 | 0,1 | 2,2 | 0,3 | 3,1 | 25,5 | 41,2 | 110,8 | 1,1 | 422 | 1994 |
| 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 14,5 | 23,5 | 7,5 | 2 | Сб.р. | Сб.р. |
| 200/15 | 0,2 | 0 | 15,0 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 5,9 | 7,4 | 0,7 | 627 | 1994 |
| 815 | 22,1 | 20,4 | 111,4 | 774,3 | 0,4 | 13,7 | 0,5 | 7,9 | 90,7 | 107,7 | 291,5 | 5,8 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 9 | 14 | 2,8 | 309 | 2011 |
| 50 | 4,5 | 13,0 | 34,4 | 271,2 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 63,7 | 9,6 | 80,6 | 0,4 | 67 | 2012 |
| 260 | 5,5 | 13,2 | 54,6 | 367,2 | 0 | 6 | 0 | 0,2 | 77,7 | 47,6 | 83,6 | 3,2 | | |
| | 47,9 | 51,9 | 249,0 | 1709,8 | 0,5 | 32,5 | 0,6 | 12,2 | 285,5 | 220,4 | 705,6 | 13,2 | | |
| Всего за день: | | | | | | | | | | | | | | |