

СОГЛАСОВАНО:
Директор

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

2024г.

2024г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024-2025 гг.
в столовых договорочных
возрастная категория 12-18 лет
3 недели

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	
Завтрак														
КАША МОЛОЧНАЯ	300	10,5	11,4	54,0	0,3	0,8	0,1	0,2	203,9	47,1	309,5	1,3	таблица 4	2002
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1894
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	С6.р	С6.р.
Итого за прием пищи:	550	14,5	12,9	94,7	0,4	0,8	0,1	0,2	226,5	59,5	349,4	2,5		
Обед														
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,9	6,6	20,2	0,1	0,1	0,2	2,7	30,9	31,1	70,3	1,3	129	1894
ПЛОВ	250	18,2	17,0	53,5	0,1	1,8	0,3	4,9	31,1	54,8	219,1	2,6	422	1994
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	С6.р.	С6.р.
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,1	0	0	0	0	13,6	6,2	8,2	0,8	627	1894
Итого за прием пищи:	805	24,9	24,1	104,6	0,3	9,9	0,5	7,6	94,9	110,9	357,6	6,3		
Полдник														
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	10,6	13,0	36,0	0,1	0	0,1	2,8	35,2	12,9	120,8	1,4	685,687	1994
Итого за прием пищи:	300	11,6	13,2	56,2	0,1	4	0,1	2,8	49,2	20,9	134,8	4,2		
Всего за день:		51,0	50,2	255,5	0,8	14,7	0,7	10,6	373,6	191,3	841,8	13,0		

2 день

Приним 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															
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	280	17,4	18,4	56,9	472,6	0,1	0,1	0,2	2,1	313,4	25,2	218,5	2,0	442	1988
***САХАР	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1984
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	555	21,6	19,1	97,7	651,9	0,2	0,1	0,2	2,1	343,9	59,3	315,9	5,0		
Обед															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	300	4,8	6,7	24,3	183,8	0,1	0,0	0,2	3,0	40,4	24,1	70,8	1,3	130	1984
***ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	250	10,2	15,6	28,0	313,6	0,2	13,9	0,2	1,2	37,9	53,2	204,9	0,5	394	1984
***ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,3	0	1,3	0	0	5,8	3,3	6	0,2	2008	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,6	73,2	0,1	0	0	0	11,8	19,3	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
***НАПИТОК ИЗ СВЯЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1254	2002
Итого за прием пищи:	815	22,9	23,1	94,1	680,1	0,4	24,2	0,4	7,4	108,3	103,3	344,1	3,5		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	83	0	4	0	0	11	3	14	2,5	353	2011
Кондитерское изделие	60	4,0	14,3	48,2	333,4	0	1,9	0	0	20,5	14,0	46,6	0,9		
Итого за прием пищи:	260	5,0	14,5	68,4	421,4	0	5,0	0	0	34,5	21,1	60,5	3,7		
Всего за день:	1630	50,5	56,7	280,2	1763,4	0,6	30,2	0,6	9,5	483,4	190,3	722,3	13,3		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Сборник рецептов		
Завтрак																
"КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,8	9,4	52,0	0,3	0,0	0	0	0,1	186,7	50,3	250,4	2,5	543	2002	
"ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	0,1	0	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	С5.р.	Сбор.	
"НАПИТОК	200	0,1	0,1	25,6	0	1	0	0,2	12,8	3,7	2,4	0,5	1284	2002		
Итого за прием пищи:	550	14,8	11,0	103,3	0,4	1,0	0	0,3	207,8	60,5	285,3	3,5				
Обед																
"БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	9,6	9,2	19,3	0	9,0	0,3	2,7	59,4	29,1	59,3	1,3	110	1994		
"МАКАРОНЫ С ПОДЕЛИЯ ОТВАРИТЬЕ	150	5,5	4,9	35,2	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,3	769	1994		
"КОМЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	100	6,4	7,6	14,0	0	0,2	0	2,7	15,3	10,7	46,3	0,3	283	2011		
"ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	С5.р.	С5.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	13,3	19,2	95,3	0,2	9,0	0,3	6,3	113,7	72,4	211,9	5,3				
Полдник																
"СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	0	4	0	0	14	0	14	0	2,8	380	2011	
Булочка	100	7,1	8,2	35,0	0,1	4,4	0,2	1,8	52,8	15,0	74,3	1,2	687,705	1994		
Итого за прием пищи:	300	8,1	8,4	55,8	0,1	8,4	0,2	1,8	66,8	23,0	88,3	1,2				
Всего за день:		43,2	38,6	254,4	0,7	20,0	0,5	8,7	382,3	186,5	583,6	11,0				

4 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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
"ХЛЮБ С ФИЛЕ КУРЫ	300	19,8	15,3	91,6	943,4	0,2	2,9	0,3	0,3	29,3	47,7	130,9	1,3	422	1994
"ХЛЮБ РУКАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	11,5	23,3	7,5	2	С.р.	С.р.
"ХЛЮБ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,3	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	585	23,3	15,9	126,4	1063,9	0,3	2,9	0,3	0,3	53,9	77,3	145,3	4,3		
Обед															
"ШИ ИО СЫРЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,7	6,9	10,5	122,0	0	14,7	0,2	2,9	59,4	25,3	51,4	1,2	120	1994
"ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН	100	23,1	19,9	0,2	212,2	0,1	1,1	0,1	0,4	23,1	22,3	166,3	1,0	430	1994
"КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,7	5,6	15,7	120,9	0,1	34,1	0,1	2,5	88,9	30,3	61,0	1,9	482	1994
"ХЛЮБ РУКАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,5	10,3	6,0	1,3	С.р.	С.р.
"НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,9	13,5	4,9	3,1	0,3	775	1994
Итого за прием пищи:	800	33,8	32,6	71,0	737,8	0,3	120,8	0,6	6,6	203,3	103,2	201,8	5,7		
Полдник															
"СОМ в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	3	14	2,0	300	2011
Колбасные изделия	90	3,2	11,3	35,4	265,5	0	0	0,1	0,9	45,4	7,3	50,0	0,5	98	2012
Итого за прием пищи:	290	4,2	11,5	55,6	352,5	0	4	0,1	0,9	59,4	10,3	72,0	2,5		
Всего за день:	1675	61,3	60,0	223,0	1763,2	0,6	130,7	1,0	13,9	319,2	187,8	377,1	13,0		

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		B1, мг	C, мг	A, м.д.	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Минеральные вещества			
														К, мг			Na, мг
Завтрак																	
"КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ"	300	7,4	9,6	39,7	274,8	0,1	0,0	0	0,3	141,7	41,0	155,6	0,9	140	1994		
"ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ"	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	3,3	6,3	32,0	0,5	С.Ф.	1994		
"КАША С МОЛОКОМ"	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,0	0	0	111,3	27,3	95,6	0,9	642	1994		
Итого за прием пищи:	550	15,0	14,8	89,8	552,7	0,2	1,1	0	0,3	252,7	75,3	283,9	1,3				
Обед																	
"СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОТЛЕТКАМИ"	250/200	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	0,0	0,2	0,2	35,9	30,9	79,5	1,4	30	1994		
"КОТЛЕТА МЯСНАЯ С ОУДОМ"	100	40,0	9,5	19,2	233,0	0	0,0	0	0,2	20,5	13,1	54,3	1,3	262	2011		
"РАЙ ОВОЩНОЕ"	120	3,4	7,4	22,9	173,6	0,1	17,7	0,4	3,3	46,5	39,0	85,4	1,9	344	2011		
"ХЛЕБ РЖАЧНЫЙ"	50	3,3	0,6	19,6	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	76	2	С.Ф.	С.Ф.		
"КОМПОТ"	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,3	583	1994		
Итого за прием пищи:	800	49,2	23,6	104,8	659,0	0,2	27,9	0,6	3,4	133,7	113,8	317,4	3,3				
Полдник																	
"СОК в упаковке"	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	0	14	2,5	380	2011		
"Булочка"	100	10,4	1,4	33,5	232,4	0,1	0,1	0	0,0	53,3	13,2	99,4	0,6	1072	1893		
Итого за прием пищи:	300	11,4	1,3	53,7	378,4	0,1	4,1	0	0,0	66,6	21,2	113,4	3,1				
Всего за день:		46,8	51,5	248,3	1936,1	0,5	33,1	0,6	3,4	455,0	210,9	724,7	4,5				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг			Fe, мг	Zn, мг
Завтрак																
"Гуляши из филе кури"	100	14,0	12,6	4,9	0,1	2,1	0	4,4	11,6	3,1	15,6	0,3	401	1994		
"РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7,9	51,3	0,1	0	0,1	0,3	12,7	32,3	30,1	0,7	301	2011		
"ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,9	0,1	0	0	0	10,2	16,5	32,5	1,4	Сб.р.	Сб.р.		
"ЧAI 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:	550	21,6	20,8	83,1	0,3	2,1	0,1	4,7	47,5	51,9	47,6	3,2				
Обед																
"СУП ПАРТОВЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	300	3,3	7,0	29,1	0,2	11,5	0,2	2,8	42,6	36,7	55,3	1,8	50	1994		
"ПЮРЕ КАТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,0	1,2	472	2006		
"ТЕФЕЛИ СОЧНЫЕ	110	13,3	29,1	20,9	0,2	2,6	0,2	3,7	36,5	25,8	117,2	1,8	317	2002		
"ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.		
"ЧAI 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:	605	22,5	42,0	92,3	0,7	34,3	0,4	6,7	142,4	112,0	353,9	5,7				
Полдник																
"СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	0	4	0	0	14	8	14	2,8	383	2011		
Бульона	100	12,4	26,5	77,3	0,1	0,2	0	0,3	19,3	20,3	184,5	0,9	74	2012		
Итого за прием пищи:	300	13,4	26,7	97,5	0,1	4,2	0	0,3	210,5	37,8	208,5	3,7				
Всего за день:	57,6	89,5	274,9	2230,3	1,1	30,7	0,5	11,9	400,6	209,8	731,9	13,6				