

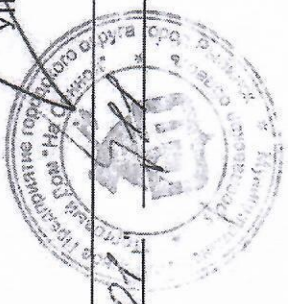


СОГЛАСОВАНО:
Директор

2024г.

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор



2024г.

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				но рецен-туры	Сборник рецептов	
	Масса порции	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, м	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак														
"КАША МОЛОЧНАЯ жидкая	300	7,6	9,2	46,0	0,1	0,6	0	0,3	174,9	39,6	177,0	0,7	282	1994
"ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
"ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	0,1	0	0	0	9,6	8,5	32,5	0,5	630	766
Итого за прием пищи:	550	11,6	10,7	86,7	0,2	0,6	0	0,3	197,6	53,0	216,9	1,9		
Обед														
"СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	300	3,4	6,4	24,3	0,1	7,8	0,2	3,0	40,4	28,1	79,8	1,3	130	1994
"КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	187,9	3,9	463	1994
"КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	100	6,7	9,4	16,6	0	0,6	0,1	3,0	24,4	13,3	52,4	0,9	268	2011
"ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	0,1	0	0	0	14,5	23,5	7,6	2	66,8	66,8
"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	21,2	22,5	110,0	0,4	8,5	0,3	10,2	113,8	184,6	373,5	8,8		
Полдник														
"СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	7,4	6,5	62,7	0,1	0,1	0	1,5	24,3	12,4	73,7	1,4	685,687	1994
Итого за прием пищи:	300	8,4	6,7	82,9	0,1	4,1	0	1,5	38,3	20,4	87,7	4,2		
Всего за день:		41,2	39,9	279,6	0,7	13,4	0,3	12,0	348,7	257,0	678,1	14,9		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
"КАША МОЛОЧНАЯ ЖИЛКАЯ	300	9,3	12,0	49,8	3,4	0,2	0,8	0,1	1,1	177,1	51,3	207,2	1,2	140	1994
"КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	4,7	24,7	1,6	0	0,2	0	0	111,3	27,3	35,3	0,3	0,2	1994
"ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	0,1	0	0	0	0	3,5	6,5	32,9	0,3	0,3	С.Р.
Итого за прием пищи:	550	16,9	17,2	99,9	5,1	0,2	1,3	0,1	1,1	253,1	85,1	305,4	1,8		
Обед															
"СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	3,7	6,3	13,0	1,2	0,1	0,3	0,2	2,6	45,4	25,3	27,9	1,1	132	1894
"ТЕРЕДИ С СОУСОМ	110	16,8	18,4	20,9	3,6	0	2,4	0,2	3,6	39,4	30,0	161,6	2,7	847	2002
"РЫБ ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,7	2,2	0	0	0	0,3	9,3	24,4	74,3	0,3	204	2011
"ХЛЕБ РЖАНОУ	30	2	0,4	11,9	0,4	0	0	0	0	0,7	14,1	5,3	0,2	0,3	С.Р.
"ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	0,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,1	0,7	1994
Итого за прием пищи:	805	26,3	31,0	99,3	7,9	0,2	12,7	0,4	6,7	113,2	100,5	306,1	1,2		
Полдник															
"СОК в упаковке	200	1	0,2	20,4	0,5	0	4	0	0	1,5	3	19	2,3	300	2011
Кондитерское изделие	65	7,9	17,2	90,3	3,8	0,1	0,2	0	0,4	127,8	18,3	120,3	0,1	26	2012
Итого за прием пищи:	265	8,9	17,4	110,7	4,3	0,1	4,2	0	0,4	141,8	21,6	140,3	2,4		
Всего за день:		52,1	65,6	209,9	13,6	0,5	16,2	0,4	7,5	268,1	127,1	546,8	5,4		

3 день

Примем пища, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептов			
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг			А, мг	Е, мг	Са, мг
			Углевод		ы, г	ы, г								
Завтрак														
100	14,0	11,0	3,4	259,3	0,4	1,0	0	3,1	17,0	4,0	11,8	0	245	2011
200	4,79	6,12	0,14	773,98	0,04	0	0,09	0,4	13,52	39,36	303,74	0,8	323	2005
35	2,3	0,4	13,9	59,3	0,1	0	0	0	13,2	16,9	52,5	1,4	С.р.	С.р.
200/16	3,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	9,9	7,4	0,7	627	1994
550	24,29	18,42	32,44	863,08	0,24	1,0	0,04	3,8	55,33	59,59	475,44	2,9		
Обед														
300	7,7	6,3	19,5	422,0	0	14,7	0,2	2,6	50,3	25,9	9,4	1,2	729	1994
100	10,5	8,4	15	188,1	0,1	0,3	0	3,7	23,5	30,0	125,3	3,9	324	11K
150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,3	24,5	85,9	1,2	472	2006
50	0,3	0,6	19,8	59	0,1	0	0	0	14,5	23,9	7,6	2	С.р.	С.р.
200	0,7	0,3	28,8	182,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994
800	24,4	21,1	95,5	889,3	0,4	105,3	0,4	7,3	161,8	113,3	390,7	6,2		
Полдник														
200	1	0,2	30,2	86	0	4	0	0	14	6	14	2,8	369	2011
100	6,4	9,4	33,7	244,4	0,1	7,2	0	2,8	36,0	11,7	62,3	1,9	669,667	1994
300	7,4	9,6	53,9	330,4	0,1	11,2	0	2,6	50,3	22,7	76,3	3,7		
	52,79	49,12	231,84	1582,78	0,74	117,5	0,44	13,7	267,33	196,05	642,54	13,6		
Всего за день:														

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Р4, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ЗАВТРАК	300	9,0	12,0	49,8	344,2	0,2	0,8	0,1	1,1	177,1	61,3	207,2	1,2	149	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	101	0,1	0	0	0	0,5	6,5	32,5	0,5	54	СБДР
САХАР	200/15	0	0	14,6	59,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	0	1984
Итого за прием пищи:	550	13,1	13,5	90,1	503,5	0,3	0,8	0,1	1,1	183,0	69,2	239,7	1,7		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,9	0,6	20,4	100,0	0,1	0,1	0,2	2,7	39,5	31,1	70,0	1,3	120	1994
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	250	23,6	20,9	24,2	449,2	0,3	1,7	0	4,9	45,9	57,1	278,8	4,5	394	994
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	90	0,1	0	0	0	14,5	28,8	7,5	0	53	СБДР
МАРИНОВАННЫЙ РЫБОК	200	0,1	0,1	25,5	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1204	2002
Итого за прием пищи:	800	30,9	28,2	99,9	749,0	0,5	2,6	0,2	7,8	111,6	120,7	428,2	6,3		
Полдник															
КОФЕ в упаковке	200	1	0,2	20,2	88	0	4	0	0	0	0	14	2,8	399	2011
Булочка	100	7,4	2,5	31,5	151,3	0	0	0,1	0,4	106,2	18,7	13,7	0,7	97	2012
Итого за прием пищи:	300	8,5	2,7	51,7	239,3	0	4,4	0,1	0,4	106,2	18,7	13,7	3,5		
Всего за день:	1650	55,5	55,2	361,7	1502,0	1,1	8,2	0,4	9,7	405,8	217,6	708,6	11,5		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, МЕ	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	P, мг	К, мг	№		
Завтрак																
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,32	8,38	43,82	263,99	0,03	0	0,07	1,4	3,91	25,27	81,13	0,3	32,9	2006	
КОФЕТА МЯСНАЯ с соусом	100	9,2	10,3	10,4	279,9	6	1,0	0,1	1,2	27,3	11,5	55,0	1,2	268	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	1,3	18,6	60	1,6	С.Ф.	С.Ф.	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	13,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,0	7,6	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	555	15,92	19,18	59,82	895,59	0,13	1,0	0,17	2,6	53,11	64,71	204,93	4,3			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯИЦОМ	300	3,8	7,9	33,1	171,3	0,2	11,5	0,2	2,3	42,8	31,7	95,3	1,9	60	1994	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,5	35,2	207,0	0,4	0	0	1,2	4,0	7,7	42,1	0,9	60	1994	
ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНСКОМУ	110	32,7	26,2	7,9	411,7	0,6	10,7	14,1	3,3	47,1	13,2	43,4	1,9	749/1044	2002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,6	79,2	0,1	0	0	0	1,3	18,6	60	1,6	С.Ф.	С.Ф.	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	13,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,0	7,6	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	815	44,3	39,6	97,0	929,7	1,0	30,2	14,3	10,3	113,7	60,4	245,7	5,5			
Полдник																
СОУС в упаковке	200	1	0,2	23,2	96	0	0	0	0	14	2	14	2,9	380	2011	
Кондитерское изделие	50	3,2	11,3	35,4	286,5	0	0	0,1	0,9	44,3	7,3	56,0	0,5	30	2012	
Итого за прием пищи:	250	4,2	11,5	58,6	382,5	0	0	0,1	0,8	58,7	15,3	72,0	3,4			
Всего за день:	6592	69,26	243,42	4011,79	4,13	35,2	14,57	14,3	14,3	243,42	160,17	523,93	14,1			

6 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	K, мг	Na, мг		
Завтрак																
"КАША МОЛОЧНАЯ ЖИРНАЯ	300	13,6	18,3	66,8	302,1	0,5	1	0,2	2,2	224,0	78,3	266,3	2,3	0,29	1904	
"ХЛЕБ ПИЩЕВИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	0,09	66,9	
"ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	13,0	60,5	0	0	0	0	13,4	5,5	7,4	0,7	0,07	1804	
Итого за прием пищи:	555	17,6	21,3	107,5	353,5	0,4	1	0,2	2,2	247,0	90,7	335,7	3,3			
Обед																
"СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	10,2	6,9	27,9	222,6	0,3	6,8	0,2	5,4	58,3	47,5	144,6	2,3	0,33	1994	
"ПИЛОВ С ФИЛЕ КУРИ	250	18,5	42,8	51,2	452,0	0,2	2,3	0,3	4,3	24,4	39,8	100,1	1,3	0,22	1904	
"ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,6	98	0,1	0	0	0	14,5	23,5	7,5	2	0,39	66,9	
"КОМПЛОТ	200	0,5	0,1	28,7	118,3	0	0	0	0	15,4	7,9	24,4	0,5	0,03	1004	
Итого за прием пищи:	800	30,5	20,4	127,3	382,5	0,6	9,1	0,5	10,3	112,1	113,7	323,1	5,4			
Полдник																
"СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	93	0	4	0	0	14	9	14	3	0,03	2011	
Выпечное изделие	100	7,3	8,2	35,7	245,5	0,1	4,4	0,2	1,8	52,6	15,7	74,3	1,2	0,07	1994	
Итого за прием пищи:	300	8,3	8,4	55,9	341,5	0,1	8,4	0,2	1,8	69,6	23,9	88,3	4,7			
Всего за день:		56,4	50,1	290,7	1317,8	1,1	18,5	0,9	14,3	423,0	232,4	747,1	13,9			