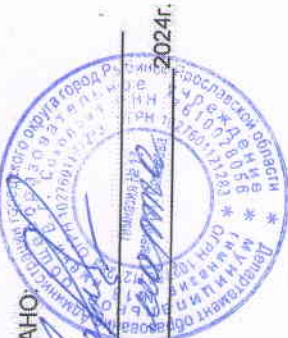


СОГЛАСОВАНО
Директор



Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024 г.
в столовых договорочных
Возрастная категория 12-18
3 недели

УТВЕРЖДАЮ:
Директор



2024г.

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ	300	10,5	11,4	54,0	361,5	0,3	0,8	0,1	0,2	206,9	47,1	309,5	1,3	таблица 4	2002
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	5,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	565	14,5	12,9	94,7	553,0	0,4	0,8	0,1	0,2	229,5	59,5	349,4	2,5		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,9	7,5	20,2	163,6	0,1	8,1	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994
ПЛОВ	250	18,2	17,0	53,5	439,9	0,1	1,8	0,3	4,9	31,1	54,8	219,1	2,6	422	1994
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,1	60,7	0	0	0	0	13,6	6,2	8,2	0,8	627	1994
Итого за прием пищи:	805	24,9	25,0	104,6	743,4	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	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	10,6	13,0	36,0	303,1	0,1	0	0,1	2,8	35,2	12,9	120,8	1,4	885,687	1994
Итого за прием пищи:	300	11,6	13,2	56,2	389,1	0,1	4	0,1	2,8	49,2	20,9	134,8	4,2		
Всего за день:		51,0	51,1	255,5	1685,5	0,8	14,7	0,7	10,6	373,6	191,3	841,8	13,0		

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															
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	230	14,4	15,1	48,4	388,4	0,1	0,1	0,2	1,8	257,6	20,6	179,6	1,6	442	1983
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0	0	0,2	1	24,8	5,4	86,4	1,2	209	2011
***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 РЖАНОЙ	55	3,6	0,7	21,8	108,9	0,1	0	0	0	16	25,9	82,5	2,1	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	550	24,4	21,4	85,6	633,9	0,2	0,1	0,4	2,8	311,5	57,8	355,9	5,6		
Обед															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	300	4,8	7,6	24,3	183,8	0,1	8,0	0,2	3,0	40,4	29,1	70,8	1,3	139	1994
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,2	15,8	28,0	319,6	0,2	13,9	0,2	4,2	37,6	53,2	204,9	3,3	394	1994
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,3	0	1,3	0	0	5,8	3,5	6	0,2		2008
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	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	1234	2002
Итого за прием пищи:	815	23,9	24,0	94,1	690,1	0,4	24,2	0,4	7,4	108,0	108,3	344,1	6,9		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	4,0	14,3	48,2	335,4	0	1,9	0	0	20,5	14,6	46,8	0,9		
Итого за прием пищи:	260	5,0	14,5	68,4	421,4	0	5,9	0	0	34,5	22,6	60,8	3,7		
Всего за день:		53,3	59,9	248,1	1745,4	0,6	30,2	0,8	10,2	454,0	188,7	760,8	16,2		

3 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	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,9	9,4	52,0	0,3	0,8	0	0,1	185,7	50,3	250,4	2,5	548	2002	
""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.	
""НАПИТОК	200	0,1	0,1	25,6	0	1	0	0,2	12,6	5,7	2,4	0,5	1234	2002	
Итого за прием пищи:	550	14,8	11,0	103,3	0,4	1,8	0	0,3	207,8	60,5	285,3	3,5			
Обед															
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,6	7,1	15,3	0	9,6	0,3	2,7	59,4	29,1	56,1	1,5	110	1994	
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994	
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	6,4	9,7	14,0	0	0,2	0	2,7	15,3	10,7	45,3	0,8	268	2011	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	0,1	0	0	0	11,6	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	18,3	22,2	95,3	0,2	9,8	0,3	6,6	113,7	72,2	211,9	5,5			
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Булочка	100	7,1	8,2	35,6	0,1	4,4	0,2	1,8	52,8	15,0	74,3	1,2	687,735	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	4,0			
Всего за день:		41,2	41,6	254,4	0,7	20,0	0,5	8,7	388,3	155,7	585,5	13,0			

4 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															
Плов с филе кури	300	19,8	24,0	61,6	543,4	0,2	2,8	0,3	5,8	29,3	47,7	130,9	1,3	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.	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:	565	23,3	24,6	96,4	702,9	0,3	2,8	0,3	5,8	56,9	77,1	213,3	4,0		
Обед															
Щи из свежей капусты с картофелем	300	3,7	7,2	10,5	122,0	0	14,7	0,2	2,6	58,0	25,5	51,4	1,2	120	1994
Цыпленок отварной порцион	100	23,1	19,9	0,2	273,2	0,1	1,1	0,1	0,4	23,1	22,6	186,3	1,6	439	1994
Капуста тушеная	180	3,7	5,6	15,7	130,9	0,1	34,1	0,1	2,5	88,9	30,8	61,0	1,8	482	1994
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994
Итого за прием пищи:	800	33,8	33,5	71,0	737,8	0,3	129,9	0,6	6,3	200,9	102,6	361,8	6,7		
Полдник															
Сок в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	3,2	11,3	35,4	256,5	0	0	0,1	0,9	44,4	7,3	58,0	0,5	36	2012
Итого за прием пищи:	260	4,2	11,5	55,6	342,5	0	4	0,1	0,9	58,4	15,3	72,0	3,3		
Всего за день:		61,3	69,6	223,0	1783,2	0,6	136,7	1,0	13,0	316,2	195,0	647,1	14,0		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
															В12, мкг
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	7,4	9,6	39,7	274,8	0,1	0,6	0	0,8	141,7	41,0	165,8	0,9	149	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.
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	1994
Итого за прием пищи:	550	15,0	14,8	89,8	552,7	0,2	1,1	0	0,8	262,7	75,0	293,9	2,3		
Обед															
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250/20	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
КОФЛЕТА МЯСНАЯ	100	10,0	13,8	15,4	225,0	0	0,6	0	3,2	20,5	13,1	54,3	1,2	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,4	7,4	22,9	173,6	0,1	17,7	0,4	3,3	48,5	39,0	85,4	1,8	344	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	7,5	2	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	588	1994
Итого за прием пищи:	800	20,2	27,9	104,8	753,0	0,3	27,9	0,6	8,9	133,7	113,8	317,4	6,9		
Полдник															
СОК в Упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	100	10,4	12,9	33,5	292,4	0,1	0,1	0	3,9	55,6	13,2	99,4	0,6	1092	1993
Итого за прием пищи:	300	11,4	13,1	53,7	378,4	0,1	4,1	0	3,9	69,6	21,2	113,4	3,4		
Всего за день:		46,6	55,8	248,3	1694,1	0,6	33,1	0,6	13,6	466,0	210,0	724,7	12,6		

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			Fe, мг
Завтрак															
***ГУЛЯШ из филе кури	100	14,0	21,0	4,9	264,2	0,1	2,1	0	4,4	11,6	5,1	15,6	0,4	401	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	35	2,3	0,4	13,9	69,3	0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	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:	550	21,4	29,3	85,1	689,6	0,3	2,1	0,1	4,9	47,6	60,0	174,6	3,2		
Обед															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	300	3,8	7,0	23,1	171,3	0,2	11,5	0,2	2,8	42,6	36,7	95,3	1,8	60	1994
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
***ТЕФТЕЛИ СОЧНЫЕ	110	13,6	31,2	20,9	419,5	0,2	2,6	0,2	3,7	36,5	25,8	117,2	1,8	847,	2002
***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	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	805	22,8	44,1	92,3	858,4	0,7	24,4	0,4	6,7	142,4	112,0	350,8	6,7		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	100	12,4	26,5	77,3	596,3	0,1	0,2	0	0,3	196,6	29,8	194,5	0,9	24	2012
Итого за прием пищи:	300	13,4	26,7	97,5	682,3	0,1	4,2	0	0,3	210,6	37,8	208,5	3,7		
Всего за день:		57,6	100,1	274,9	2230,3	1,1	30,7	0,5	11,9	400,6	209,8	733,9	13,6		