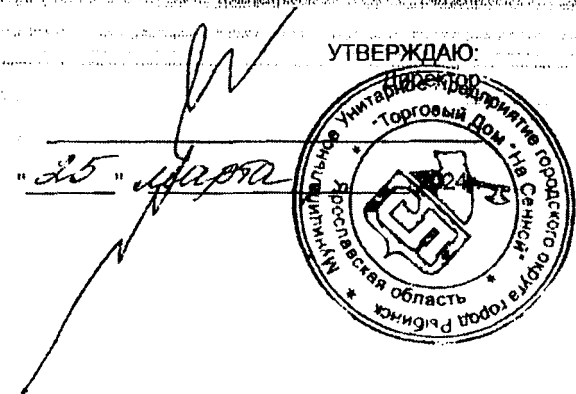


СОГЛАСОВАНО  
Директор

2024г.

Примерное цикличное меню  
для образовательных учреждений на 2023-2024 гг.  
Возрастная категория 12-18 лет  
Буфет раздаточный  
2-4 неделя

1 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	9,7	9,5	38,3	278,6	0,3	0,6	0	3,4	145,9	105,2	226,6	3,3	стр.149	1994
КОМПОТ	210	0,5	0,1	28,7	118,3	0	0	0	0	15,4	7,9	24,4	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.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>14,0</b>	<b>11,1</b>	<b>92,7</b>	<b>527,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>3,4</b>	<b>170,8</b>	<b>119,6</b>	<b>283,5</b>	<b>4,3</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/5	6,9	6,4	18,8	159,7	0,3	4,6	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994
КОТЛЕТА мясная с соусом	100	14,3	14,4	12,8	237,5	0	0,5	0	2,7	19,6	17,2	94,5	1,7	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,7	8,2	25,6	192,8	0,1	19,7	0,5	3,8	54,1	43,3	95,0	2,0	344	2011
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.
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>27,7</b>	<b>29,5</b>	<b>88,0</b>	<b>729,7</b>	<b>0,5</b>	<b>24,8</b>	<b>0,7</b>	<b>10,6</b>	<b>141,7</b>	<b>118,2</b>	<b>335,7</b>	<b>8,1</b>		
<b>Полдник</b>															
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	65	4,9	14,1	37,2	293,6	0	0,1	0	0,2	68,9	10,5	75,5	0,5	67	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>5,9</b>	<b>14,3</b>	<b>57,4</b>	<b>379,6</b>	<b>0</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>82,9</b>	<b>18,5</b>	<b>89,5</b>	<b>3,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,6</b>	<b>54,9</b>	<b>238,1</b>	<b>1637,2</b>	<b>0,9</b>	<b>29,5</b>	<b>0,7</b>	<b>14,2</b>	<b>395,4</b>	<b>256,3</b>	<b>708,7</b>	<b>15,7</b>		

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			
<b>Завтрак</b>																
""КАША МОЛОЧНАЯ	300	9,3	12,0	49,8	343,8	0,2	0,8	0,1	1,1	177,1	51,2	207,0	1,2	149	1994	
Хлеб пшеничный	60	5,8	6,5	36,8	227,6	0,1	0	0	0,8	27,5	9,4	58,0	0,6	5	2013	
""НАПИТОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>15,2</b>	<b>18,6</b>	<b>112,2</b>	<b>675,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>217,2</b>	<b>64,3</b>	<b>267,4</b>	<b>2,3</b>			
<b>Обед</b>																
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,0	6,0	12,7	116,7	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994	
""ГУЛЯШ из филе кури	100	14,0	21,0	5,0	265,3	0,1	2,1	0	4,4	11,6	5,1	15,8	0,4	401	1994	
""РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	6,0	51,3	278,9	0,1	0	0	0,4	12,5	32,5	98,7	0,7	304	2011	
""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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>24,1</b>	<b>33,4</b>	<b>95,9</b>	<b>780,8</b>	<b>0,3</b>	<b>10,2</b>	<b>0,2</b>	<b>7,1</b>	<b>95,3</b>	<b>81,9</b>	<b>213,7</b>	<b>4,3</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	100	4,9	12,9	51,4	340,7	0,1	0,1	0	5,2	16,1	9,3	44,4	0,8	1092	1983	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>5,9</b>	<b>13,1</b>	<b>71,6</b>	<b>426,7</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>5,2</b>	<b>30,1</b>	<b>17,3</b>	<b>58,4</b>	<b>3,6</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45,2</b>	<b>65,1</b>	<b>279,7</b>	<b>1883,1</b>	<b>0,7</b>	<b>16,1</b>	<b>0,3</b>	<b>14,4</b>	<b>342,6</b>	<b>163,5</b>	<b>539,5</b>	<b>10,2</b>			

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	250	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	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.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>23,4</b>	<b>21,2</b>	<b>79,6</b>	<b>604,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>2,8</b>	<b>307,1</b>	<b>50,7</b>	<b>333,4</b>	<b>5,1</b>		
<b>Обед</b>															
""СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	3,7	7,2	13,0	132,2	0,1	10,3	0,2	2,8	45,4	25,9	57,8	1,1	132	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>25,4</b>	<b>24,8</b>	<b>101,3</b>	<b>731,6</b>	<b>0,3</b>	<b>12,1</b>	<b>0,5</b>	<b>7,7</b>	<b>104,1</b>	<b>110,1</b>	<b>359,3</b>	<b>6,4</b>		
<b>Полдник</b>															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	7,3	15,9	46,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	118,1	17,9	116,8	0,7	24	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>8,3</b>	<b>16,1</b>	<b>66,6</b>	<b>443,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>132,1</b>	<b>25,9</b>	<b>130,8</b>	<b>3,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,1</b>	<b>62,1</b>	<b>247,5</b>	<b>1779,7</b>	<b>0,6</b>	<b>16,4</b>	<b>0,9</b>	<b>10,7</b>	<b>543,3</b>	<b>186,7</b>	<b>823,5</b>	<b>15,0</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	300	11,0	11,2	53,6	359,9	0,3	0,8	0	1,7	178,9	63,0	238,8	1,8	стр.149	1994
Хлеб пшеничный	50	3,8	6,5	29,9	193,6	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	31,7	0,3	424	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>15,0</b>	<b>17,7</b>	<b>98,5</b>	<b>614,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>3,2</b>	<b>200,7</b>	<b>74,6</b>	<b>275,9</b>	<b>2,8</b>		
<b>Обед</b>															
""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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,13	7,19	27,04	187,81	0,19	6,66	0,06	0,27	62,6	38,63	113,22	1,47	335	2008
""ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	110	8,4	7,8	9,9	144,5	0	1,1	0	1,0	17,5	15,7	84,6	1,2	284	1994
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,9	6,0	26,7	183,7	0	0	0	2,3	10,2	12,4	55,2	0,7	3	2012
""НАПИТОК	200	0,1	0,1	25,8	104,5	0	0,5	0	0,1	13,4	4,7	3,7	0,5	1234	2002
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>22,43</b>	<b>28,59</b>	<b>109,64</b>	<b>784,11</b>	<b>0,29</b>	<b>16,36</b>	<b>0,26</b>	<b>6,37</b>	<b>142,3</b>	<b>102,53</b>	<b>327,02</b>	<b>5,17</b>		
<b>Полдник</b>															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	14,7	9,9	36,3	302,5	0,2	5,7	2,4	1,8	22,7	17,7	180,7	3,5	1091	1983
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>15,7</b>	<b>10,1</b>	<b>56,5</b>	<b>388,5</b>	<b>0,2</b>	<b>9,7</b>	<b>2,4</b>	<b>1,8</b>	<b>36,7</b>	<b>25,7</b>	<b>194,7</b>	<b>6,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,13</b>	<b>56,39</b>	<b>264,64</b>	<b>1786,61</b>	<b>0,89</b>	<b>26,86</b>	<b>2,66</b>	<b>11,37</b>	<b>379,7</b>	<b>202,83</b>	<b>797,62</b>	<b>14,27</b>		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
***РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	5,6	51,1	274,0	0,1	0	0	2,4	11,8	32,4	97,7	0,7	304	2011
***КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	100	10,9	11,8	15,4	210,1	0	0,3	0	3,1	24,8	20,7	117,8	2,2	659	1983
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	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	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>19,0</b>	<b>17,9</b>	<b>99,3</b>	<b>633,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>5,5</b>	<b>62,8</b>	<b>80,2</b>	<b>290,4</b>	<b>5,4</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250/5	3,8	3,8	19,8	129,2	0,1	6,6	0,2	1,7	24,7	25,5	78,6	1,1	80	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,13	50,22	274,39	0,04	0	0,04	0,4	14,65	34,63	103,9	0,8	323	2008
***ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	15,9	13,8	4,1	211,7	0,3	9,1	6,8	3,4	24,5	5,9	22,4	0,7	748/1044	2002
***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.
***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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>27,3</b>	<b>24,23</b>	<b>104,92</b>	<b>754,99</b>	<b>0,54</b>	<b>15,7</b>	<b>7,04</b>	<b>5,5</b>	<b>88,55</b>	<b>90,73</b>	<b>272,3</b>	<b>4,9</b>		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	65	3,3	12,3	38,4	278,1	0	0	0,2	0,9	48,5	7,8	63,3	0,5	36	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>4,3</b>	<b>12,5</b>	<b>58,6</b>	<b>364,1</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>62,5</b>	<b>15,8</b>	<b>77,3</b>	<b>3,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,6</b>	<b>54,63</b>	<b>262,82</b>	<b>1752,79</b>	<b>0,74</b>	<b>20,0</b>	<b>7,24</b>	<b>11,9</b>	<b>213,85</b>	<b>186,73</b>	<b>640,0</b>	<b>13,6</b>		

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		
<b>Завтрак</b>															
""ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	27,5	19,1	41,1	451,7	0,1	0,4	0,1	0,6	263,9	39,1	317,2	1,0	297	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	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
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>31,3</b>	<b>20,9</b>	<b>91,4</b>	<b>687,5</b>	<b>0,1</b>	<b>15,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>308,6</b>	<b>62,2</b>	<b>367,1</b>	<b>5,4</b>		
<b>Обед</b>															
""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
""РИС ОТВАРНОЙ с маслом сл.	200	4,9	6,0	51,3	278,9	0,1	0	0	0,4	12,5	32,5	98,7	0,7	304	2011
""ГУЛЯШ	100	16,2	12,6	4,9	197,2	0,1	1,5	0	2,2	17,5	20,9	142,4	2,1	401	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.
""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	1235	2002
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>27,6</b>	<b>26,3</b>	<b>120,0</b>	<b>839,3</b>	<b>0,5</b>	<b>93,0</b>	<b>0,4</b>	<b>6,2</b>	<b>100,6</b>	<b>109,1</b>	<b>384,5</b>	<b>6,3</b>		
<b>Полдник</b>															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	8,3	11,6	55,1	356,9	0,1	0,1	0	2,2	102,8	18,8	121,3	0,8	428	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,3</b>	<b>11,8</b>	<b>75,3</b>	<b>442,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>116,8</b>	<b>26,8</b>	<b>135,3</b>	<b>3,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>68,2</b>	<b>59,0</b>	<b>286,7</b>	<b>1969,7</b>	<b>0,7</b>	<b>112,5</b>	<b>0,5</b>	<b>9,9</b>	<b>526,0</b>	<b>198,1</b>	<b>886,9</b>	<b>15,3</b>		