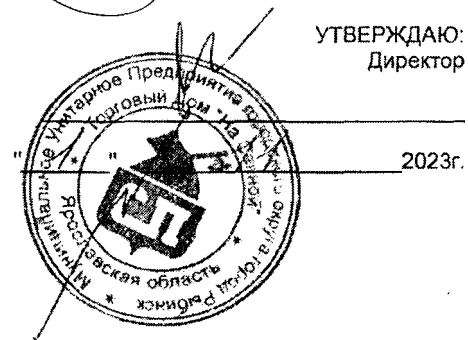
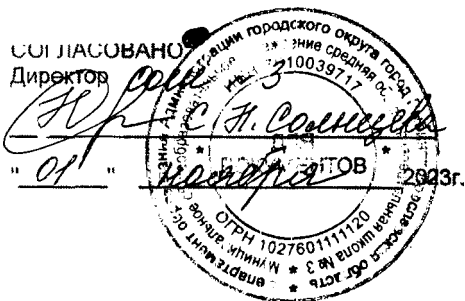




Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2023-2024 гг.
Возрастная категория 12-18 лет
Буфет раздаточный
2-4 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	250	17,4	18,3	60,5	478,2	0,2	0,1	0,2	2,2	305,6	25,2	215,8	2,1	444	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	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	С6.р.	С6.р.	
""КОМПОТ	210	0,5	0,1	28,7	118,3	0	0	0	0	15,4	7,9	24,4	0,5	588	1994	
Итого за прием пищи:	550	26,7	24,5	105,4	751,8	0,3	0,1	0,4	3,2	357,4	57,3	386,6	5,4			
Обед																
""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	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	С6.р.	С6.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:	810	27,7	29,5	88,0	729,7	0,5	24,8	0,7	10,6	141,7	118,2	335,7	8,1			
Полдник																
""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	
Итого за прием пищи:	265	5,9	14,3	57,4	379,6	0	4,1	0	0,2	82,9	18,5	89,5	3,3			
Всего за день:		60,3	68,3	250,8	1861,1	0,8	29,0	1,1	14,0	582,0	194,0	811,8	16,8			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""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	
Итого за прием пищи:	560	15,2	18,6	112,2	675,6	0,3	1,8	0,1	2,1	217,2	64,3	267,4	2,3			
Обед																
""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	
Итого за прием пищи:	800	24,1	33,4	95,9	780,8	0,3	10,2	0,2	7,1	95,3	81,9	213,7	4,3			
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	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	
Итого за прием пищи:	300	5,9	13,1	71,6	426,7	0,1	4,1	0	5,2	30,1	17,3	58,4	3,6			
Всего за день:		45,2	65,1	279,7	1883,1	0,7	16,1	0,3	14,4	342,6	163,5	539,5	10,2			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ (пшеничная, пшенная, дружба, рисовая, манная)	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	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	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	13,3	13,5	90,5	535,7	0,3	0,8	0,1	1,1	199,7	63,7	247,1	2,4		
Обед															
***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
Итого за прием пищи:	815	25,4	24,8	101,3	731,6	0,3	12,1	0,5	7,7	104,1	110,1	359,3	6,4		
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	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
Итого за прием пищи:	260	8,3	16,1	66,6	443,9	0,1	4,2	0	0,2	132,1	25,9	130,8	3,5		
Всего за день:		47,0	54,4	258,4	1711,2	0,7	17,1	0,6	9,0	435,9	199,7	737,2	12,3		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24,6	16,7	31,3	380,9	0	0,3	0,1	0,4	234,4	34,4	282,0	0,9	297	1994
""БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	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
ФРУКТЫ	150	2,2	0,8	30,6	139,7	0,1	6	0	0	10,8	56,7	37,8	0,8	338	2011
Итого за прием пищи:	565	30,8	24,0	106,8	774,7	0,2	6,3	0,1	1,9	267,0	102,7	358,9	2,7		
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
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13,5	8,4	15	188,1	0,1	0,3	0	3,7	28,5	30,0	175,3	1,3	324 ТТК	2006
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
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
Итого за прием пищи:	840	27,53	29,19	114,74	827,71	0,39	15,56	0,26	9,07	153,3	116,83	417,72	5,27		
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	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
Итого за прием пищи:	300	15,7	10,1	56,5	388,5	0,2	9,7	2,4	1,8	36,7	25,7	194,7	6,3		
Всего за день:		74,03	63,29	278,04	1990,91	0,79	31,56	2,76	12,77	457,0	245,23	971,32	14,27		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	6,5	47,0	276,0	0,1	0	0,1	1,6	19,2	10,3	56,2	1,4	469	1994
""КОТЛЕТА ОСОБАЯ	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
Итого за прием пищи:	560	21,5	18,8	95,2	635,7	0,2	0,3	0,1	4,7	70,2	58,1	248,9	6,1		
Обед															
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
Итого за прием пищи:	820	27,3	24,23	104,92	754,99	0,54	15,7	7,04	5,5	88,55	90,73	272,3	4,9		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	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
Итого за прием пищи:	265	4,3	12,5	58,6	364,1	0	4	0,2	0,9	62,5	15,8	77,3	3,3		
Всего за день:		53,1	55,53	258,72	1754,79	0,74	20,0	7,34	11,1	221,25	164,63	598,5	14,3		

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															
""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
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,3	28,6	196,9	0,2	13,8	0,1	0,4	55,4	39,4	114,5	1,6	472	2006
""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
Итого за прием пищи:	555	30,5	28,4	64,4	635,4	0,3	14,9	0,2	0,8	99,2	73,1	334,2	4,3		
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
""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
Итого за прием пищи:	830	27,6	26,3	120,0	839,3	0,5	93,0	0,4	6,2	100,6	109,1	384,5	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	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
Итого за прием пищи:	300	9,3	11,8	75,3	442,9	0,1	4,1	0	2,2	116,8	26,8	135,3	3,6		
Всего за день:		67,4	66,5	259,7	1917,6	0,9	112,0	0,6	9,2	316,6	209,0	854,0	14,2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	347,0	373,1	1585,4	11118,7	4,6	225,8	12,7	70,5	2355,4	1176,1	4512,3	82,1
Среднее значение за период	57,84	62,19	264,23	1853,12	0,77	37,63	2,12	11,75	392,56	196,01	752,05	13,68
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,48	30,20	57,32									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	559	819	282