

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Саша № 43
Господинова С.А.
" 1 " 11 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

" 1 " 11 2024г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024-2025 гг.
Буфет - раздаточный
Возрастная категория 12-18 лет
1-3 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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	300/5	9,4	15,5	49,7	375,9	0,2	0,8	0,1	1,2	177,3	51,2	207,7	1,2	149	1994
***НАПИТОК	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
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	С6.р.	С6.р.
Итого за прием пищи:	565	14,6	17,5	109,3	665,6	0,3	80,8	0,3	2,0	208,0	63,9	249,8	2,3		
Обед															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	8,8	0,8	22,5	198,7	0,3	5,6	0,2	4,9	52,0	39,5	94,5	2,3	138	1994
***РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	0,0	51,3	278,9	0,1	0	0	0,4	12,5	32,5	98,7	0,7	304	2011
*** БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	14,2	11,9	4,4	264,4	0,1	1,5	0	3,4	21,2	4,7	18,8	0,1	245	2011
***ХЛЕБ БЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	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:	835	29,4	24,0	101,1	842,1	0,5	7,2	0,2	8,7	104,6	92,0	249,2	4,6		
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	11,4	55,2	358,1	0,1	0,1	0	2,1	102,5	18,8	121,2	0,8	428	2011
Итого за прием пищи:	300	9,3	11,6	75,4	442,1	0,1	4,1	0	2,1	116,5	26,8	135,2	3,6		
Всего за день:		53,3	54,0	285,8	1949,8	0,9	92,1	0,5	12,8	429,1	182,7	634,2	10,5		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	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	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
**МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	8,5	47,0	275,9	0,1	0	0,1	1,8	19,1	10,3	56,1	1,4	469	1994	
**КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	100	10,1	8,9	8,4	155,0	0	0,1	0	1,6	14,7	15,1	95,5	1,5	268	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	80,5	0	0	0	0	12,0	5,0	7,4	0,7	376	2011	
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,0	80	1,8	СБ.р.	СБ.р.	
Итого за прием пищи:	555	20,3	15,9	86,2	570,6	0,2	0,1	0,1	3,2	56,3	50,0	220,0	5,2			
Обед																
**ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,4	6,2	10,5	118,4	0	14,6	0,2	2,6	58,0	25,5	51,4	1,2	120	1994	
**ПЛОВ С МЯСОМ	250	16,5	12,8	51,2	452,7	0,2	2,3	0,3	4,9	24,5	39,9	109,3	1,1	403	1994	
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	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	80,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	827	1994	
Итого за прием пищи:	815	23,4	19,5	96,5	730,6	0,3	16,9	0,5	7,5	110,1	94,8	243,1	5,0			
Полдник																
**СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	88	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	22,8	60,8	3,7			
Всего за день:		48,7	50,0	251,1	1722,6	0,5	22,9	0,6	10,7	202,9	167,4	523,9	13,9			

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
**КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,3	12,0	49,8	343,8	0,2	0,8	0,1	1,1	177,1	61,2	207,0	1,2	149	1994
**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	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	575	14,0	13,7	95,6	561,5	0,3	0,8	0,1	1,1	201,6	64,9	253,4	2,5		
Обед															
**РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	4,1	6,6	20,2	165,7	0,1	6,1	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994
**ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,2	15,0	28,0	311,9	0,2	13,9	0,2	3,8	39,3	53,6	204,9	3,8	394	1994
**НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,7	104,3	0	1	0	0,2	12,0	3,7	2,5	0,5	1234	2002
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	7,2	7,6	33,7	230,3	0,1	0	0	2,8	12,9	15,3	69,3	1,0	3	2012
Итого за прием пищи:	800	27,6	29,3	107,6	812,1	0,4	23,0	0,4	9,6	103,4	103,7	347,0	6,1		
Полдник															
**СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,0	389	2011
Выпечное изделие	100	6,1	9,0	33,7	241,1	0,1	7,2	0	2,4	35,2	14,7	61,3	0,9	885,687	1994
Итого за прием пищи:	300	7,1	9,2	53,9	327,1	0,1	11,2	0	2,4	49,2	22,7	75,3	3,7		
Всего за день:		48,7	52,2	257,1	1700,7	0,8	35,0	0,5	13,1	354,2	191,3	675,7	12,3		

4 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																
**КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,2	12,7	41,8	322,9	0,3	0,8	0	1,8	194,1	74,0	257,7	1,9	548	2002	
Хлеб пшеничный	60	4,6	7,9	35,8	232,3	0,1	0	0	1,8	10,8	7,0	38,4	0,4	424	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	18,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	362	2011	
Итого за прием пищи:	560	18,7	23,9	94,3	668,4	0,4	1,4	0	3,4	335,8	104,8	397,1	2,9			
Обед																
**СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	7,7	3,9	19,5	140,5	0,1	0,1	0,2	1,7	35,5	29,7	89,5	1,3	131	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	1,6	472	2006	
**КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	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	
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,8	18,8	60	1,8	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:	805	27,2	18,3	85,7	616,0	0,5	19,7	0,2	5,6	130,2	113,9	398,1	6,1			
Полдник																
**СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	6	14	2,6	399	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	3,6			
Всего за день:		54,2	58,3	246,6	1728,3	1,0	25,3	0,2	9,2	598,1	244,8	528,0	12,5			

5 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
**КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,1	8,2	45,9	297,6	0,3	0	0,1	5,7	26,5	150,5	223,9	5,3	463	1994
**ГУЛЯШ из филе кури	100	28,1	24,8	9,6	526,1	0,1	4,2	0,1	8,8	23,5	10,2	30,9	0,7	401	1994
**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
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	3	СБ.р.	СБ.р.
Итого за прием пищи:	550	42,2	33,9	104,1	1057,2	0,5	84,2	0,4	15,3	85,8	189,1	332,9	8,5		
Обед															
**БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,8	5,2	15,3	140,0	0	9,6	0,3	2,7	59,4	29,1	56,1	1,3	110	1994
**КОТЛЕТА мясная с соусом	100	4,5	7,1	12,0	141,7	0	0,5	0,1	2,1	18,1	9,9	37,5	0,7	268	2011
**МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	42,4	248,3	0,1	0	0	1,4	17,1	9,3	50,7	1,2	469	1994
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,8	6,2	26,9	185,5	0	0	0	2,3	10,7	12,4	55,9	0,7	3	2012
**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:	835	20,8	25,3	111,6	776,0	0,1	10,1	0,4	8,5	119,4	68,6	207,6	4,8		
Полдник															
**СОК (В КОР)	200	1	0,2	22,4	90	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
**БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,6	13,1	59,2	366,1	0,1	0	0	3,1	19,1	11,8	54,4	0,7	424	2011
**БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	300	8,6	13,3	81,6	476,1	0,1	4	0	3,1	33,1	19,6	78,4	3,5		
Итого за прием пищи:															
Всего за день:		71,6	72,5	297,3	2309,3	0,7	98,3	0,8	25,9	238,3	275,3	618,9	16,6		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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 ЖИДКАЯ	300	10,7	10,2	51,5	340,1	0,3	0,8	0	0,1	178,1	48,4	245,1	2,4	548	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	827	1994	
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	СБ.р.	СБ.р.	
Итого за прием пищи:	575	15,4	11,9	97,3	557,8	0,4	0,8	0	0,1	202,6	63,1	291,5	3,7			
Обед																
**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	300	5,3	6,8	24,3	190,9	0,1	6,0	0,2	3,0	40,4	29,1	70,8	1,8	139	1994	
**РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,7	6,8	25,7	181,1	0,1	19,7	0,6	0,6	55,0	43,3	90,0	2,0	344	2011	
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,6	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,8	СБ.р.	СБ.р.	
**ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	17,7	14,3	4,1	223,7	0,3	10,1	7,7	3,4	25,5	6,2	23,7	0,8	748/1044	2002	
НАПИТОК	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:	650	29,8	28,5	97,3	787,5	0,6	37,8	8,5	7,0	147,2	105,0	273,7	6,2			
Полдник																
**СОК в упаковке	200	1	0,2	28,2	85	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	38	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:		49,4	51,9	250,2	1687,8	1,0	42,6	8,6	8,0	408,2	183,4	637,2	13,2			