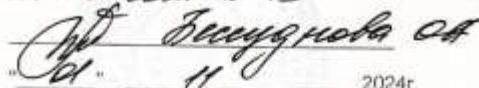


СОГЛАСОВАНО:

Директор

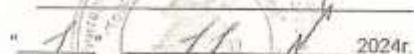
СМ № 43



2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор



2024г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024-2025 гг.
Буфет - раздаточный
Возрастная категория 12-18 лет
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, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	255	15,8	16,7	53,7	431,3	0,1	0,1	0,2	1,9	295,9	22,9	199,3	1,8	442	1983	
***ЧАЙ С САХАРОМ	235	0,2	0	17,8	71,0	0	0	0	0	15,3	5,9	8,9	0,9	627	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	СБ.р.	СБ.р.	
Итого за прием пищи:	550	20,0	17,4	95,1	621,1	0,2	0,1	0,2	1,9	318,6	58,6	298,2	5,0			
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/5	6,9	5,8	18,8	159,7	0,3	4,6	0,2	4,1	43,3	39,0	79,8	2,1	138	1994	
***КОТЛЕТА мясная с соусом	100	14,3	10,7	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	25,0	192,8	0,1	18,7	0,5	3,8	54,1	43,3	95,0	2,0	344	2013	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	18,8	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:	810	27,7	25,0	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	55	4,9	14,1	37,2	293,6	0	0,1	0	0,2	68,9	10,5	75,5	0,5	57	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:		53,6	56,7	240,5	1730,4	0,7	29,0	0,9	12,7	543,2	194,7	723,4	16,4			

2 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	51,2	207,0	1,2	149	1994	
Хлеб пшеничный	60	5,8	8,5	38,8	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	5,2	12,7	116,7	0	8,1	0,2	2,3	48,4	24,3	48,8	1,3	110	1994	
**ГУЛЯШ из филе кури	100	14,0	12,5	5,0	265,3	0,1	2,1	0	4,4	11,8	5,1	19,8	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	11,8	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	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	827	1994	
Итого за прием пищи:	800	24,1	24,1	96,9	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	6	14	2,8	399	2011	
Выпечное изделие	100	4,9	12,9	51,4	340,7	0,1	0,1	0	5,2	16,1	8,3	44,4	0,8	1092	1993	
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	55,8	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				№ 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															
**КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	11,0	11,2	53,6	359,9	0,3	0,8	0	1,7	178,9	63,0	236,8	1,8	стр.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	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	С6.р.	С6.р.
Итого за прием пищи:	555	15,0	12,7	94,3	551,4	0,4	0,8	0	1,7	201,5	75,4	276,7	3,0		
Обед															
**СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	3,7	6,3	13,0	132,2	0,1	10,3	0,2	2,8	45,4	25,9	57,8	1,1	132	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	1,5	472	2006
**ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	110	8,4	7,8	9,9	144,5	0	1,1	0	1,0	17,5	15,7	84,5	1,2	284	1994
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	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:	875	19,8	22,0	86,3	633,1	0,4	25,2	0,3	4,2	145,9	110,4	339,3	6,6		
Полдник															
**СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	80	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	138,1	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:		43,1	50,8	247,2	1628,4	0,9	30,2	0,3	6,1	479,5	211,7	746,8	13,1		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
**КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	300	11,0	11,2	53,6	359,9	0,3	0,8	0	1,7	179,9	63,0	236,8	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	827	1994
Итого за прием пищи:	585	15,0	17,7	90,5	614,0	0,4	0,8	0	3,2	200,7	74,6	275,9	2,8		
Обед															
**РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,9	6,6	20,2	163,6	0,1	8,1	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1984
**ПЛОВ С МЯСОМ	250	5,2	10,4	51,2	319,6	0,1	1,8	0,3	4,7	24,4	39,8	109,1	1,0	422	1994
ХЛЕБ РЖАНКОЙ	55	8,1	8,2	36,9	252,4	0,1	0	0	3,1	14,0	16,9	76,2	1,0	9	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:	805	17,3	25,3	134,1	840,1	0,3	10,4	0,5	10,6	90,4	92,5	259,3	3,8		
Полдник															
**СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	88	0	4	0	0	14	8	14	2,8	369	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	1001	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:		48,0	53,1	289,1	1842,6	0,9	20,9	2,9	15,6	327,8	192,8	729,9	12,9		

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
Завтрак															
**РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	5,6	51,1	274,0	0,1	0	0	2,4	11,8	32,4	87,7	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	29,7	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	19,0	17,9	99,3	633,7	0,2	0,3	0	5,5	62,8	89,2	290,4	5,4		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250/5	3,8	3,0	19,8	129,2	0,1	6,6	0,2	1,7	24,7	25,5	78,5	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	746/1044	2002
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,8	18,6	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	23,43	104,92	764,99	0,54	15,7	7,04	5,5	88,56	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	380	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	68,6	364,1	0	4	0,2	0,9	62,5	15,8	77,3	3,3		
Всего за день:		60,6	53,83	262,82	1762,79	0,74	20,0	7,24	11,9	213,66	186,73	640,0	13,6		

6 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															
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	27,5	19,1	41,1	451,7	0,1	0,4	0,1	0,5	263,9	39,1	317,2	1,0	297	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,8	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
Итого за прием пищи:	556	31,3	20,9	91,4	687,5	0,1	15,4	0,1	1,5	308,6	62,2	367,1	5,4		
Обед															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	300	3,8	7,0	23,1	171,3	0,2	11,5	0,2	2,8	42,8	36,7	95,3	1,9	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	1,6	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	639,3	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	6	14	2,6	360	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:		68,2	59,0	286,7	1969,7	0,7	112,5	0,5	9,9	526,0	198,1	896,9	15,3		