

СОГЛАСОВАНО  
Директор

« 01 \_\_\_\_\_ 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

*[Handwritten signature]*



\_\_\_\_\_ 2024г.

Примерное цикличное меню  
для образовательных учреждений на 2024 гг.  
в столовых доготовочных  
Возрастная категория 12-18  
1-3 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 ДРУЖБА	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	Сб.р.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>14,6</b>	<b>17,5</b>	<b>109,3</b>	<b>665,6</b>	<b>0,3</b>	<b>80,8</b>	<b>0,3</b>	<b>2,0</b>	<b>208,0</b>	<b>63,9</b>	<b>249,8</b>	<b>2,3</b>		
<b>Обед</b>															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	8,8	8,0	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	6,0	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	20,4	4,4	264,4	0,1	1,6	0	3,4	21,2	4,7	18,6	0,1	245	2011
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	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>835</b>	<b>29,4</b>	<b>34,6</b>	<b>101,1</b>	<b>842,1</b>	<b>0,5</b>	<b>7,2</b>	<b>0,2</b>	<b>8,7</b>	<b>104,6</b>	<b>92,0</b>	<b>249,2</b>	<b>4,6</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	11,4	55,2	356,1	0,1	0,1	0	2,1	102,5	18,8	121,2	0,8	428	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,3</b>	<b>11,6</b>	<b>75,4</b>	<b>442,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>116,5</b>	<b>26,8</b>	<b>135,2</b>	<b>3,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,3</b>	<b>63,7</b>	<b>285,8</b>	<b>1949,8</b>	<b>0,9</b>	<b>92,1</b>	<b>0,5</b>	<b>12,8</b>	<b>429,1</b>	<b>182,7</b>	<b>634,2</b>	<b>10,5</b>		

## 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	6,5	47,0	275,9	0,1	0	0,1	1,6	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	96,5	1,5	268	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7	376	2011	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>20,3</b>	<b>15,9</b>	<b>86,2</b>	<b>570,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>3,2</b>	<b>58,3</b>	<b>50,0</b>	<b>220,0</b>	<b>5,2</b>			
<b>Обед</b>																
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,4	6,9	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	20,1	51,2	452,7	0,2	2,3	0,3	4,9	24,5	39,9	109,3	1,1	403	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	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>785</b>	<b>21,4</b>	<b>27,2</b>	<b>84,6</b>	<b>671,2</b>	<b>0,2</b>	<b>16,9</b>	<b>0,5</b>	<b>7,5</b>	<b>101,4</b>	<b>80,7</b>	<b>198,1</b>	<b>3,8</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	4,0	14,3	48,2	335,4	0	1,9	0	0	20,5	14,6	46,8	0,9			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>5,0</b>	<b>14,5</b>	<b>68,4</b>	<b>421,4</b>	<b>0</b>	<b>5,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34,5</b>	<b>22,6</b>	<b>60,8</b>	<b>3,7</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46,7</b>	<b>57,6</b>	<b>239,2</b>	<b>1663,2</b>	<b>0,4</b>	<b>22,9</b>	<b>0,6</b>	<b>10,7</b>	<b>194,2</b>	<b>153,3</b>	<b>478,9</b>	<b>12,7</b>			

## 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	280	8,7	11,2	46,4	321,1	0,2	0,8	0,1	1,0	165,6	47,8	193,2	1,0	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.
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	555	13,4	12,9	92,2	538,8	0,3	0,8	0,1	1,0	190,1	61,5	239,6	2,3		
<b>Итого за прием пищи:</b>															
<b>Обед</b>															
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	4,1	7,7	20,2	165,7	0,1	8,1	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,2	15,0	28,0	311,8	0,2	13,9	0,2	3,8	39,3	53,6	204,9	3,3	394	1994
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	0,1	0,1	25,7	104,3	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,5	0,5	1234	2002
""НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	50	7,2	7,6	33,7	230,3	0,1	0	0	2,9	12,9	15,3	69,3	1,0	3	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	800	27,6	30,4	107,6	812,1	0,4	23,0	0,4	9,6	103,4	103,7	347,0	6,1		
<b>Итого за прием пищи:</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	6,1	9,0	33,7	241,1	0,1	7,2	0	2,4	35,2	14,7	61,3	0,9	685,687	1994
Выпечное изделие	300	7,1	9,2	53,9	327,1	0,1	11,2	0	2,4	49,2	22,7	75,3	3,7		
<b>Итого за прием пищи:</b>															
<b>Всего за день:</b>															
		48,1	52,5	253,7	1678,0	0,8	35,0	0,5	13,0	342,7	187,9	661,9	12,1		

## 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	300	10,2	12,7	41,8	322,9	0,3	0,8	0	1,6	194,1	74,8	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	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,7</b>	<b>23,9</b>	<b>94,3</b>	<b>668,4</b>	<b>0,4</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>3,4</b>	<b>335,8</b>	<b>104,8</b>	<b>397,1</b>	<b>2,9</b>		
<b>Обед</b>															
""СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	7,7	3,9	18,5	140,5	0,1	9,1	0,2	1,7	35,5	29,7	69,5	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	1,2	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	11,6	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>805</b>	<b>27,2</b>	<b>18,3</b>	<b>85,7</b>	<b>616,0</b>	<b>0,5</b>	<b>19,7</b>	<b>0,2</b>	<b>5,6</b>	<b>130,2</b>	<b>113,9</b>	<b>398,1</b>	<b>6,1</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	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>54,2</b>	<b>58,3</b>	<b>246,6</b>	<b>1728,3</b>	<b>1,0</b>	<b>25,3</b>	<b>0,2</b>	<b>9,2</b>	<b>598,1</b>	<b>244,6</b>	<b>926,0</b>	<b>12,5</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>															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,1	8,2	45,9	297,6	0,3	0	0,1	5,7	28,5	150,5	223,9	5,3	463	1994
ГУЛЯШ из филе кури	100	28,1	41,8	9,6	528,1	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	2	Сб.р.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>42,2</b>	<b>50,9</b>	<b>104,1</b>	<b>1057,2</b>	<b>0,5</b>	<b>84,2</b>	<b>0,4</b>	<b>15,3</b>	<b>85,8</b>	<b>189,1</b>	<b>332,9</b>	<b>8,5</b>		
<b>Обед</b>															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,6	7,1	15,3	140,0	0	9,6	0,3	2,7	59,4	29,1	56,1	1,5	110	1994
КОТЛЕТА мясная с соусом	90	4,2	6,7	9,4	114,2	0	0,1	0	1,8	10,0	7,3	31,4	0,6	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	5,9	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>20,5</b>	<b>25,8</b>	<b>109,0</b>	<b>748,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,2</b>	<b>110,3</b>	<b>64,0</b>	<b>201,5</b>	<b>4,7</b>		
<b>Полдник</b>															
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	386,1	0,1	0	0	3,1	19,1	11,6	64,4	0,7	424	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,6</b>	<b>13,3</b>	<b>81,6</b>	<b>476,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>3,1</b>	<b>33,1</b>	<b>19,6</b>	<b>78,4</b>	<b>3,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>71,3</b>	<b>90,0</b>	<b>294,7</b>	<b>2281,8</b>	<b>0,7</b>	<b>97,9</b>	<b>0,7</b>	<b>26,6</b>	<b>229,2</b>	<b>272,7</b>	<b>612,8</b>	<b>16,7</b>		

## 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			
<b>Завтрак</b>																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,7	10,2	51,5	340,1	0,3	0,8	0	0,1	178,1	49,4	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	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.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>15,4</b>	<b>11,9</b>	<b>97,3</b>	<b>557,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>202,6</b>	<b>63,1</b>	<b>291,5</b>	<b>3,7</b>			
<b>Обед</b>																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	300	5,3	8,0	24,3	190,9	0,1	8,0	0,2	3,0	40,4	29,1	70,8	1,3	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	96,0	2,0	344	2011	
Напиток	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994	
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	
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>850</b>	<b>29,8</b>	<b>29,7</b>	<b>97,3</b>	<b>787,5</b>	<b>0,6</b>	<b>37,8</b>	<b>8,5</b>	<b>7,0</b>	<b>147,2</b>	<b>105,0</b>	<b>273,7</b>	<b>6,2</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	3,2	11,3	35,4	256,5	0	0	0,1	0,9	44,4	7,3	58,0	0,5	36	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>4,2</b>	<b>11,5</b>	<b>55,6</b>	<b>342,5</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>58,4</b>	<b>15,3</b>	<b>72,0</b>	<b>3,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>49,4</b>	<b>53,1</b>	<b>250,2</b>	<b>1687,8</b>	<b>1,0</b>	<b>42,6</b>	<b>8,6</b>	<b>8,0</b>	<b>408,2</b>	<b>183,4</b>	<b>637,2</b>	<b>13,2</b>			