

УДИЛЮВЕНИ  
Директор

№ 5  
Замед. Ассистентка З. В.

№ 01/15 2024г.



Директор



№ 01/15 2024г.

Примерное цикличное меню  
для образовательных учреждений на 2024-2025 гг.

в столовых дошкольных  
Возрастная категория 12-18 лет  
3 недели

1 день

Прием пищи, наименование блюда

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |            | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |       | Минеральные вещества |           |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|----------------------|-----------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг               | К, мг     | Ca, мг | Мg, мг | Р, мг |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |        |       |                      |           |        |        |       |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ                  | 300          | 10,5             | 11,4    | 54,0       | 361,5                         | 0,3      | 0,8   | 0,1   | 0,2   | 206,9  | 47,1   | 309,5 | 1,3                  | Таблица 4 | 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                 | 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.  |        |       |              |                  |
| Итого за прием пищи:           | 555          | 14,5             | 12,9    | 94,7       | 553,0                         | 0,4      | 0,8   | 0,1   | 0,2   | 229,5  | 59,5   | 349,4 | 2,5                  |           |        |        |       |              |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |        |       |                      |           |        |        |       |              |                  |
| РАССОЛЫНИК 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       | 1994   |        |       |              |                  |
| ПЛОД                           | 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                    | 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       | 15,1       | 60,7                          | 0        | 0     | 0     | 0     | 13,6   | 6,2    | 8,2   | 0,8                  | 627       | 1994   |        |       |              |                  |
| Итого за прием пищи:           | 805          | 24,9             | 24,1    | 104,6      | 743,4                         | 0,3      | 9,9   | 0,5   | 7,6   | 94,9   | 110,9  | 357,6 | 6,3                  |           |        |        |       |              |                  |
| <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          | 10,6             | 13,0    | 36,0       | 303,1                         | 0,1      | 0     | 0,1   | 2,8   | 35,2   | 12,9   | 120,8 | 1,4                  | 685,687   | 1994   |        |       |              |                  |
| Итого за прием пищи:           | 300          | 11,6             | 13,2    | 56,2       | 389,1                         | 0,1      | 4     | 0,1   | 2,8   | 49,2   | 20,9   | 134,8 | 4,2                  |           |        |        |       |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 51,0             | 50,2    | 255,5      | 1685,5                        | 0,8      | 14,7  | 0,7   | 10,6  | 373,6  | 191,3  | 841,8 | 13,0                 |           |        |        |       |              |                  |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |                              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |       |        |       |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|------------------------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|-------|-------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод. $\text{C}_{60}$ , г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг | Fe, мг |       |       |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |         |                              |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |       |       |              |                  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ      | 280          | 17,4             | 18,4    | 58,9                         | 472,6                         | 0,1      | 0,1   | 0,2   | 2,1   | 313,4  | 28,2                 | 218,5 | 2,0    | 442   | 1983  |              |                  |
| 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                    | 60           | 4                | 0,7     | 23,8                         | 118,8                         | 0,1      | 0     | 0     | 0     | 17,4   | 28,2                 | 90    | 2,3    | С6.р. | С6.р. |              |                  |
| Итого за прием пищи:           | 555          | 21,6             | 19,1    | 97,7                         | 651,9                         | 0,2      | 0,1   | 0,2   | 2,1   | 343,9  | 59,3                 | 315,9 | 5,0    |       |       |              |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |         |                              |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |       |       |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ  | 300          | 4,8              | 6,7     | 24,3                         | 183,8                         | 0,1      | 8,0   | 0,2   | 3,0   | 40,4   | 29,1                 | 70,8  | 1,3    | 139   | 1994  |              |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ            | 260          | 16,2             | 15,8    | 28,0                         | 319,6                         | 0,2      | 13,9  | 0,2   | 4,2   | 37,6   | 53,2                 | 204,9 | 3,3    | 394   | 1994  |              |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                | 25           | 0,2              | 0       | 0,4                          | 3,3                           | 0        | 1,3   | 0     | 0     | 5,8    | 3,5                  | 6     | 0,2    |       | 2008  |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40           | 2,6              | 0,5     | 15,8                         | 79,2                          | 0,1      | 0     | 0     | 0     | 11,6   | 18,9                 | 60    | 1,6    | С6.р. | С6.р. |              |                  |
| НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК        | 200          | 0,1              | 0,1     | 25,6                         | 104,2                         | 0        | 1     | 0     | 0,2   | 12,9   | 3,7                  | 2,4   | 0,5    | 1234  | 2002  |              |                  |
| Итого за прием пищи:           | 815          | 23,9             | 23,1    | 94,1                         | 690,1                         | 0,4      | 24,2  | 0,4   | 7,4   | 108,0  | 108,3                | 344,1 | 6,9    |       |       |              |                  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |         |                              |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |       |       |              |                  |
| СОК в упаковке                 | 200          | 1                | 0,2     | 2,2                          | 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    |       |       |              |                  |
| Итого за прием пищи:           | 260          | 5,0              | 14,5    | 68,4                         | 421,4                         | 0        | 5,9   | 0     | 0     | 34,5   | 22,6                 | 60,8  | 3,7    |       |       |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 50,5             | 56,7    | 260,2                        | 1763,4                        | 0,6      | 30,2  | 0,6   | 9,5   | 486,4  | 190,2                | 720,8 | 15,6   |       |       |              |                  |

| 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 | Мг, мг               | Р, мг | Fe, мг |         |       |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                  |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |         |       |              |                  |
| ***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ         | 300          | 10,9             | 9,4     | 52,0         | 335,5                         | 0,3      | 0,8   | 0     | 0,1   | 185,7  | 50,3                 | 250,4 | 2,5    | 548     | 2002  |              |                  |
| ***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. |              |                  |
| ***ЧАЙЛИТОК                     | 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:            | 550          | 14,8             | 11,0    | 103,3        | 570,7                         | 0,4      | 1,8   | 0     | 0,3   | 207,8  | 60,5                 | 285,3 | 3,5    |         |       |              |                  |
| <b>Обед</b>                     |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |         |       |              |                  |
| ***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 300          | 3,6              | 6,2     | 15,3         | 140,0                         | 0        | 9,6   | 0,3   | 2,7   | 59,4   | 29,1                 | 56,1  | 1,5    | 110     | 1994  |              |                  |
| ***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ  | 150          | 5,5              | 4,9     | 35,2         | 207,0                         | 0,1      | 0     | 0     | 1,2   | 14,3   | 7,7                  | 42,1  | 0,9    | 489     | 1994  |              |                  |
| ***КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ      | 100          | 6,4              | 7,6     | 14,0         | 168,4                         | 0        | 0,2   | 0     | 2,7   | 15,3   | 10,7                 | 46,3  | 0,8    | 288     | 2011  |              |                  |
| ***ХЛЕБ РУЖАНОЙ                 | 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:            | 805          | 18,3             | 19,2    | 95,3         | 655,1                         | 0,2      | 9,8   | 0,3   | 6,6   | 113,7  | 72,2                 | 211,9 | 5,5    |         |       |              |                  |
| <b>Полдник</b>                  |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |         |       |              |                  |
| ***СОК в упаковке               | 200          | 1                | 0,2     | 20,2         | 86                            | 0        | 4     | 0     | 0     | 14     | 9                    | 14    | 2,8    | 389     | 2011  |              |                  |
| Булочка                         | 100          | 7,1              | 8,2     | 35,6         | 244,3                         | 0,1      | 4,4   | 0,2   | 1,8   | 52,8   | 15,0                 | 74,3  | 1,2    | 687,735 | 1994  |              |                  |
| Итого за прием пищи:            | 300          | 8,1              | 8,4     | 55,8         | 330,3                         | 0,1      | 8,4   | 0,2   | 1,8   | 66,8   | 23,0                 | 88,3  | 4,0    |         |       |              |                  |
| Всего за день:                  |              | 41,2             | 38,6    | 254,4        | 1556,1                        | 0,7      | 20,0  | 0,5   | 8,7   | 388,3  | 155,7                | 585,5 | 13,0   |         |       |              |                  |

| Принем пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         | Углевод<br>%, г | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |       |        |       |       | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|-------|-------|---------------------|---------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г |                 |                                     | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg,<br>мг            | Р, мг | Fe, мг |       |       |                     |                     |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                  |         |                 |                                     |          |       |       |       |        |                      |       |        |       |       |                     |                     |
| Плов с филе кури                 | 300          | 19,8             | 15,3    | 61,6            | 543,4                               | 0,2      | 2,8   | 0,3   | 5,8   | 29,3   | 47,7                 | 130,9 | 1,3    | 422   | 1994  |                     |                     |
| Хлеб ржаной                      | 50           | 3,3              | 0,6     | 19,8            | 89                                  | 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:             | 565          | 23,3             | 15,9    | 96,4            | 702,9                               | 0,3      | 2,8   | 0,3   | 5,8   | 56,9   | 77,1                 | 213,3 | 4,0    |       |       |                     |                     |
| <b>Обед</b>                      |              |                  |         |                 |                                     |          |       |       |       |        |                      |       |        |       |       |                     |                     |
| Щи из свежей капусты с картошкой | 300          | 3,7              | 6,3     | 10,5            | 122,0                               | 0        | 14,7  | 0,2   | 2,6   | 58,0   | 25,5                 | 51,4  | 1,2    | 120   | 1994  |                     |                     |
| Цыпленок отварной порцион        | 100          | 23,1             | 19,9    | 0,2             | 273,2                               | 0,1      | 1,1   | 0,1   | 0,4   | 23,1   | 22,8                 | 186,3 | 1,6    | 439   | 1994  |                     |                     |
| Капуста тушеная                  | 160          | 3,7              | 5,6     | 15,7            | 130,9                               | 0,1      | 34,1  | 0,1   | 2,5   | 88,9   | 30,8                 | 61,0  | 1,8    | 482   | 1994  |                     |                     |
| Хлеб ржаной                      | 40           | 2,6              | 0,5     | 15,8            | 79,2                                | 0,1      | 0     | 0     | 0     | 11,6   | 18,8                 | 80    | 1,6    | С6.Р. | С6.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    | 773   | 1994  |                     |                     |
| Итого за прием пищи:             | 800          | 33,8             | 32,6    | 71,0            | 737,8                               | 0,3      | 129,9 | 0,6   | 6,3   | 200,9  | 102,6                | 361,8 | 6,7    |       |       |                     |                     |
| <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  |                     |                     |
| 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:                   |              | 61,3             | 60,0    | 223,0           | 1783,2                              | 0,6      | 136,7 | 1,0   | 13,0  | 316,2  | 195,0                | 647,1 | 14,0   |       |       |                     |                     |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |            | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |       |        |       |       | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|-------|-------|------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг | Fe, мг |       |       |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |       |       |            |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                         | 300          | 7,4              | 9,6     | 39,7       | 274,8                         | 0,1      | 0,6   | 0     | 0,8   | 141,7  | 41,0                 | 165,8 | 0,9    | 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    | С6.p. | С6.p. |            |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                              | 200          | 3,8              | 3,7     | 24,4       | 146,9                         | 0        | 0,5   | 0     | 0     | 111,5  | 27,5                 | 95,6  | 0,9    | 642   | 1994  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 550          | 15,0             | 14,8    | 89,8       | 552,7                         | 0,2      | 1,1   | 0     | 0,8   | 262,7  | 75,0                 | 293,9 | 2,3    |       |       |            |                  |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |       |       |            |                  |
| <b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ</b> |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |       |       |            |                  |
|  | 250/20       | 3,0              | 6,0     | 19,3       | 142,8                         | 0,1      | 9,6   | 0,2   | 2,4   | 35,5   | 30,6                 | 79,5  | 1,4    | 60    | 1994  |            |                  |
|  | 100          | 10,0             | 9,5     | 15,4       | 225,0                         | 0        | 0,6   | 0     | 3,2   | 20,5   | 13,1                 | 54,3  | 1,2    | 268   | 2011  |            |                  |
| <b>КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ</b>               |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |       |       |            |                  |
|  | 180          | 3,4              | 7,4     | 22,9       | 173,6                         | 0,1      | 17,7  | 0,4   | 3,3   | 48,5   | 39,0                 | 85,4  | 1,8    | 344   | 2011  |            |                  |
| <b>РАГУ ОВОЩНОЕ</b>                          |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |       |       |            |                  |
|  | 50           | 3,3              | 0,6     | 19,8       | 99                            | 0,1      | 0     | 0     | 0     | 14,5   | 23,5                 | 75    | 2      | С6.p. | С6.p. |            |                  |
| <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                           |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |       |       |            |                  |
|  | 200          | 0,5              | 0,1     | 27,4       | 112,6                         | 0        | 0     | 0     | 0     | 14,7   | 7,6                  | 23,2  | 0,5    | 588   | 1994  |            |                  |
| <b>КОМПОТ</b>                                |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |       |       |            |                  |
|  | 800          | 20,2             | 23,6    | 104,8      | 753,0                         | 0,3      | 27,9  | 0,6   | 8,9   | 133,7  | 113,8                | 317,4 | 6,9    |       |       |            |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |       |       |            |                  |
| <b>Полдник</b>                               |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |       |       |            |                  |
| <b>СОК в упаковке</b>                        |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |       |       |            |                  |
|  | 200          | 1                | 0,2     | 20,2       | 86                            | 0        | 4     | 0     | 0     | 14     | 8                    | 14    | 2,8    | 389   | 2011  |            |                  |
| <b>Булочка</b>                               |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |       |       |            |                  |
|  | 100          | 10,4             | 12,9    | 33,5       | 292,4                         | 0,1      | 0,1   | 0     | 3,9   | 55,6   | 13,2                 | 99,4  | 0,6    | 1092  | 1993  |            |                  |
|  | 300          | 11,4             | 13,1    | 53,7       | 378,4                         | 0,1      | 4,1   | 0     | 3,9   | 69,6   | 21,2                 | 113,4 | 3,4    |       |       |            |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |       |       |            |                  |
|  |              | 46,6             | 51,5    | 248,3      | 1684,1                        | 0,6      | 33,1  | 0,6   | 13,6  | 466,0  | 210,0                | 724,7 | 12,6   |       |       |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>                        |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |       |       |            |                  |