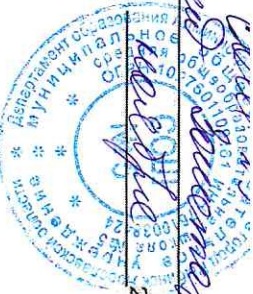


Директор

Заместитель директора

2024г.



Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024г.-2025г.
Столовая договорочная Возрастная категория 7-11
4 недели

1 день

2024г.



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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Стр.149							
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,2	9,3	44,7	299,9	0,3	0,6	0	1,4	149,1	52,6	197,4	1,5	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:	515	13,2	10,8	85,4	491,4	0,4	0,6	0	1,4	171,7	65,0	237,3	2,7								
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,8	5,3	20,2	140,0	0,1	6,6	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	1994						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,1	34,3	223,1	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994						
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	90	5,7	8,7	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	4,5	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	527	1994						
Итого за прием пищи:	735	18,3	20,5	94,0	634,3	0,4	6,7	0,2	9,1	90,8	166,8	320,8	7,8								
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	7,4	6,5	62,7	338,0	0,1	0,1	0	1,5	24,3	12,4	73,7	1,4	685, 687, 735.	1994						
Итого за прием пищи:	300	8,4	6,7	82,9	424,0	0,1	4,1	0	1,5	38,3	20,4	87,7	4,2								
Всего за день:		39,9	38,0	262,3	1549,7	0,9	11,4	0,2	12,0	300,8	252,2	645,8	14,7								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б ₁ , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994		
***КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	96,6	0,9	642	1994		
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0	0	0	0	8,6	5,9	29,3	0,5	С6.р.	С6.р.		
Итого за прием пищи:	500	14,9	14,9	89,1	551,5	0,2	1,2	0	0,8	267,8	76,1	297,6	2,3				
Обед																	
***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	3,0	6,1	10,9	110,2	0,1	8,5	0,2	2,4	37,9	21,7	48,2	1,1	132	1994		
***ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	110	16,8	18,4	20,9	316,6	0	2,4	0,2	3,6	39,4	30,0	161,6	2,7	847,	2002		
**РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222,3	0	0	0	0,3	9,6	24,4	74,3	0,5	304	2011		
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	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	627	1994		
Итого за прием пищи:	750	25,6	30,8	97,2	769,0	0,2	10,9	0,4	6,3	108,7	96,1	336,5	6,2				
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	7,9	17,2	50,5	387,8	0,1	0,2	0	0,2	127,8	19,5	126,5	0,7	24	2012		
Итого за прием пищи:	265	8,9	17,4	70,7	473,8	0,1	4,2	0	0,2	141,8	27,5	140,5	3,5				
Всего за День:		49,4	63,1	257,0	1794,3	0,5	16,3	0,4	7,3	518,3	199,7	774,6	12,0				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
БЕЗОСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	14,0	20,4	3,4	259,3	0,1	1,0	0	3,4	17,6	3,0	11,8	0	245	2011		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008		
ХУЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,9	69,3	0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	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:	500	20,1	25,4	70,0	595,1	0,23	1,0	0,03	3,7	51,9	51,4	149,7	2,7				
Обед																	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ																	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	250/5	3,0	6,1	8,8	101,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	12,1	7,6	13,4	169,4	0,1	0,2	0	3,3	25,7	27,1	157,8	1,2	324 ТТК	2006		
ХУЛЕБ РЖАНОЙ	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		
НАПИТОК	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.		
Итого за прием пищи:	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:	735	21,6	20,0	88,2	630,5	0,4	102,7	0,4	6,5	146,6	101,5	349,8	5,6				
Полдник																	
СОК в упаковке																	
Булочка фигурная	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
Итого за прием пищи:	100	6,1	9,4	33,7	244,4	0,1	7,2	0	2,6	36,0	14,7	62,0	0,9	685,687	1994		
Итого за день:	300	7,1	9,6	53,9	330,4	0,1	11,2	0	2,6	50,0	22,7	76,0	3,7				
Всего за день:	49,8	55,0	212,1	1556,0	0,73	114,9	0,43	12,8	248,5	175,6	575,5	12,0					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Мг, мг	Р, мг		
Завтрак																		
¹⁹⁹⁴ КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СПИВ	250	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994			
¹⁹⁹⁴ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	Сб.р.	1994			
¹⁹⁹⁴ ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994			
Итого за прием пищи:	505	10,7	11,1	76,8	449,6	0,2	0,7	0	0,8	161,7	49,3	198,7	1,3					
Обед																		
¹⁹⁹⁴ РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	3,4	6,3	16,8	136,6	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994			
¹⁹⁹⁴ ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200/50	18,8	16,6	27,4	335,3	0,3	14,1	0	3,9	36,7	53,6	222,7	3,6	394	1994			
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.			
¹⁹⁹⁴ НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	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:	725	23,6	23,2	77,7	616,7	0,4	21,8	0,2	6,4	87,5	92,7	313,7	6,1					
Полдник																		
¹⁹⁹⁴ СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011			
Булочка	100	7,4	21,5	57,5	451,9	0	0,1	0,1	0,4	106,2	16,2	116,7	0,7	67	2012			
Итого за прием пищи:	300	8,4	21,7	77,7	537,9	0	4,1	0,1	0,4	120,2	24,2	130,7	3,5					
Всего за день:		42,7	56,0	232,2	1603,2	0,6	26,6	0,3	7,6	369,4	166,2	643,1	10,9					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, кг, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008				
КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	8,9	12,4	13,8	202,4	0	0,6	0	2,9	18,4	11,9	48,9	1,1	268	2011				
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:	505	16,1	19,3	81,4	564,9	0,12	0,6	0,05	3,2	49,0	60,3	192,3	4,4						
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯИЦОМ	250	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,4	1,4	60	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	469	1994				
ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	32,7	26,2	7,9	411,7	0,6	18,7	14,1	6,3	47,1	11,3	43,4	1,5	748/1044	2002				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	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	627	1994				
Итого за прием пищи:	755	43,4	37,5	89,3	881,4	0,9	28,3	14,3	9,9	118,7	69,6	217,3	5,7						
Полдник																			
СУК 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:		63,7	68,3	226,3	1788,8	1,02	32,9	14,45	14,0	226,1	145,2	481,6	13,4						