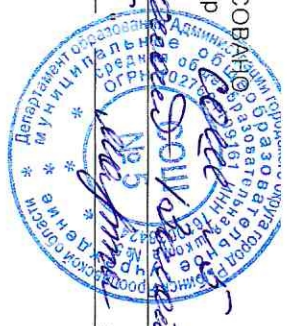


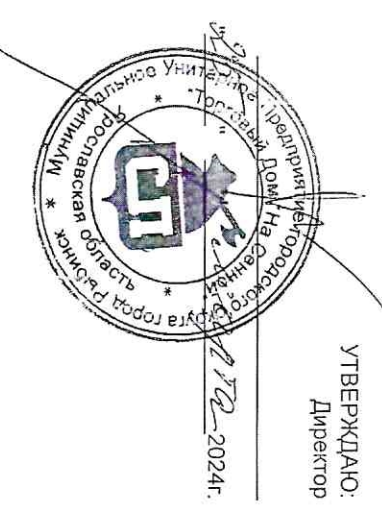
СОГЛАСОВАНО
 Разработано
 06.06.2024г.



Директор
 В.В. Соколов
 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор

Примерное циклическое меню
 для образовательных учреждений на 2024 г.
 в столовых подготовочных
 Возрастная категория 12-18
 1 неделя
 1 день



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			
Завтрак																
***КАША МОЛОЧНАЯ	300	13,1	11,6	53,6	371,2	0,3	0,7	0	0	5,1	164,1	151,6	302,5	4,9	262	1994
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	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	0	9,5	6,5	32,5	0,5	66,9	66,9
Итого за прием пищи:	565	17,1	13,1	94,3	562,7	0,4	0,7	0	0	5,1	186,7	164,0	342,4	6,1		
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	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	
***КОТЛЕТА С СОУСОМ	120	5,7	8,7	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011	
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСРЫПЧАТАЯ	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	
***ХЛЕБ ГРУХАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	66,9	66,9	
***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:	815	20,8	23,3	104,3	709,2	0,5	9,7	0,3	10,5	92,9	206,2	389,9	8,7			
Полдник																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,6	389	2011	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	6,1	8,8	33,7	240,6	0,1	7,2	0	2,3	34,5	14,6	62,1	1,0	685,687	1994	
Итого за прием пищи:	300	7,1	9,0	53,9	326,6	0,1	11,2	0	2,3	48,5	22,6	76,1	3,8			
Всего за день:		45,0	45,4	252,5	1598,5	1,0	21,6	0,3	17,9	328,1	392,8	808,4	18,6			

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	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																	
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	280	8,7	10,0	46,2	310,2	0,2	0,8	0	0,9	165,5	47,7	193,1	1,0	262	1994		
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	10,9	5,4	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	С6.р.	С6.р.		
Итого за прием пищи:	555	13,4	11,7	92,0	527,9	0,3	0,8	0	0,9	187,8	60,9	239,5	2,3				
Обед																	
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	2,3	6,0	10,5	106,0	0	14,6	0,2	2,6	58,0	25,5	51,4	1,2	120	1994		
***ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	250	16,5	20,1	51,2	492,6	0,2	2,3	0,3	4,9	24,4	39,8	109,1	1,0	422	1994		
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	7,5	2	С6.р.	С6.р.		
***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	1294	2002		
Итого за прием пищи:	800	22,2	26,8	107,1	761,8	0,3	17,9	0,5	7,7	109,5	92,5	237,9	4,7				
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	7,3	6,5	62,5	337,0	0,1	0,1	0	1,4	24,0	12,3	73,2	1,3	685, 687, 735	1994		
Итого за прием пищи:	300	8,3	6,7	82,7	423,0	0,1	4,1	0	1,4	38,0	20,3	87,2	4,1				
Всего за день:		43,9	45,2	281,8	1712,7	0,7	22,8	0,5	10,0	335,3	173,7	564,6	11,1				

3 день

Принем 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	28,5	150,5	223,9	5,3	463	1994		
***УЛЯШ из филе кури	100	14,0	20,9	4,9	263,7	0,1	2,1	0	4,4	11,5	5,1	15,5	0,4	401	1994		
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	7,5	2	Сб.р.	Сб.р.		
***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:	550	27,5	29,8	96,2	764,5	0,5	3,1	0,1	10,3	67,1	182,8	316,8	8,2				
Обед																	
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,7	7,0	23,0	188,7	0,3	5,7	0,2	4,6	48,6	39,6	95,6	2,4	138	1994		
***КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	100	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		
***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	1,6	472	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	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994		
Итого за прием пищи:	805	27,6	22,4	95,4	692,3	0,7	19,7	0,3	8,3	147,7	126,3	427,9	6,8				
Полдник																	
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	14	2,8	389	2011	
***КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	80	5,5	19,1	64,0	447,2	0,1	2,6	0	0,1	27,7	19,4	62,6	1,2				
Итого за прием пищи:	280	6,5	19,3	84,2	533,2	0,1	6,6	0	0,1	41,7	27,4	76,6	4,0				
Всего за день:		61,6	71,5	275,8	1990,0	1,3	29,4	0,4	18,7	256,5	336,5	821,3	19,0				

4 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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300/10	9,3	12,0	49,8	344,2	0,2	0,8	0,1	1,1	177,1	51,3	207,2	1,2	149	1994				
***КОМОТ	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	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:	560	13,6	13,6	102,9	587,8	0,3	0,8	0,1	1,1	201,3	65,4	262,9	2,2						
Обед																			
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,1	6,8	20,2	154,9	0,1	8,0	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994				
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ, и морк	250	3,4	9,6	28,0	212,4	0,2	13,9	0,2	4,2	32,0	40,0	99,5	1,8	394	1994				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,2	0	0,3	2,6	0	1	0	0	4,6	2,8	4,8	0,1		2008				
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	4,5	1,2	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:	815	8,9	16,8	75,4	489,8	0,4	22,9	0,4	6,9	97,0	93,9	227,1	5,1						
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	7,8	8,8	38,2	262,6	0,1	9	0	1,9	41,0	16,7	81,3	1,3	685,687	1994				
Итого за прием пищи:	300	8,8	9,0	58,4	348,6	0,1	13	0	1,9	55,0	24,7	95,3	4,1						
Всего за день:		31,3	39,4	236,7	1426,2	0,8	36,7	0,5	9,9	353,3	184,0	585,3	11,4						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод г, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
"МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	42,4	248,3	0,1	0	0	0	1,4	17,1	9,3	50,7	1,2	469	1994	
"КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	110	5,2	8,1	11,7	139,5	0	0,1	0	0	2,2	12,4	8,8	38,2	0,7	268	2011	
"ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	С6.р.	С6.р.	
"ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	550	15,0	14,4	86,9	537,4	0,2	0,1	0	0	3,6	55,7	45,2	163,8	4,4			
Обед																	
"БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	12,7	103,4	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994		
"ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	110	8,9	5,5	9,9	126,4	0	1,1	0	0,8	17,8	16,5	88,2	1,3	284	1994		
"РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7,9	51,3	295,6	0,1	0	0,1	0,5	12,7	32,5	99,1	0,7	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:	805	17,8	18,8	100,8	645,3	0,2	9,2	0,3	3,6	101,7	93,3	286,5	5,2				
Полдник																	
"СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	0	14	8	14	2,8	369	2011	
"СЛОЖКА	100	8,6	24,9	66,9	527,6	0,1	0,1	0,1	0,5	123,4	18,8	135,7	0,9	67		2012	
Итого за прием пищи:	300	9,6	25,1	87,1	613,6	0,1	4,1	0,1	0,5	137,4	26,8	149,7	3,7				
Этого за День:		42,4	58,3	274,8	1796,3	0,5	13,4	0,4	7,7	294,8	165,3	600,0	13,3				