

СОГЛАСОВАНО

5

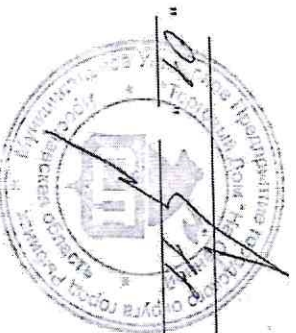
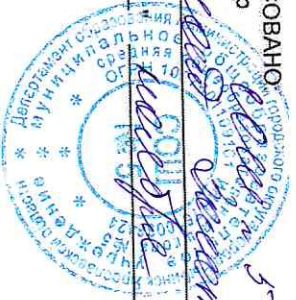
Директор

Ирина Владимировна Савина

2024г.

2024г.

Директор



Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024-2025 гг.
в столовых дошкольных
Возрастная категория 12-18 лет
2 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
Завтрак																		
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	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	14,7	11,7	92,2	531,6	0,4	0,8	0	0,1	200,7	61,8	285,0	3,6					
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОМ	300	5,5	4,0	30,8	192,0	0,1	10,0	0,3	1,6	40,8	39,5	96,4	1,6	101	2011			
ГУЛЯШ из филе кури	100	14,0	12,5	4,9	264,2	0,1	2,1	0	4,4	11,6	5,1	15,6	0,4	401	1994			
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,8	38,5	221,5	0	0	0	0,3	9,6	24,4	74,3	0,5	304	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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.			
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	25,9	22,8	105,0	817,4	0,3	12,1	0,3	6,3	86,7	93,7	253,7	4,8					
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	7,8	8,8	38,2	262,6	0,1	9	0	1,9	41,0	16,7	81,3	1,3	665,687	1994			
Итого за прием пищи:	300	8,8	9,0	58,4	348,6	0,1	13	0	1,9	56,0	24,7	96,3	4,1					
Итого за день:		49,4	43,5	255,6	1697,6	0,8	25,9	0,3	8,3	342,4	180,2	634,0	12,5					

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																	
¹⁰⁰ КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	280/5	10,2	10,4	50,0	335,7	0,3	0,7	0	1,6	167,0	68,8	221,2	1,6	стр.149	1994		
¹⁰⁰ 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		
¹⁰⁰ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	1,5	26,9	137	0,1	0	0	0	9,9	6,8	34	0,5	Сб.р.	Сб.р.		
Итого за прием пищи:	550	14,3	11,9	91,9	533,2	0,4	0,7	0	1,6	187,8	71,0	262,6	2,8				
Обед																	
¹⁰⁰ РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,5	6,3	20,2	147,6	0,1	8,0	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994		
¹⁰⁰ УЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,8	16,6	27,4	335,3	0,3	14,1	0	3,9	36,7	63,6	222,7	3,6	394	1994		
¹⁰⁰ 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.		
¹⁰⁰ 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	24,1	23,4	78,4	622,6	0,5	22,1	0,2	6,6	100,0	109,4	360,4	7,2				
Полдник																	
¹⁰⁰ СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	14	2,8	389	2011	
Булочка	100	4,5	13,0	34,4	271,2	0	0	0	0,2	33,7	9,6	69,8	0,4	67		2012	
Итого за прием пищи:	300	5,5	13,2	54,6	357,2	0	4	0	0,2	77,7	17,6	83,8	3,2				
Всего за день:		43,9	48,5	224,9	1513,0	0,9	26,8	0,2	8,4	365,5	198,0	706,8	13,2				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Мg, мг	Ca, мг		
Завтрак																			
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,1	8,2	45,9	297,8	0,3	0	0,1	5,7	28,5	150,5	223,9	5,3	463	1994				
***КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	110	7,2	8,0	14,8	180,5	0	0,2	0	3,0	17,5	15,4	55,2	1,1	268	2011				
***ХЛЕБ РУКАНОЙ	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.				
***КОМПОТ	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994				
Итого за прием пищи:	550	20,4	16,8	103,9	669,9	0,4	0,2	0,1	8,7	72,3	192,3	362,3	8,5						
Обед																			
***Ци из свежей капусты с картофелем	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				
***ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	17,8	14,3	4,2	224,5	0,3	10,2	7,7	3,4	25,5	6,2	23,8	0,8	748/1044	2002				
***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				
***ХЛЕБ РУКАНОЙ	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.				
***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:	800	29,7	26,1	91,3	736,9	0,5	25,9	7,9	7,4	122,0	61,9	179,7	5,0						
Полдник																			
***СОК в упаковке	200	.1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011				
Булочка	100	14,2	9,9	35,9	298,5	0,2	5,4	2,4	1,8	22,0	17,3	175,6	3,3	1091	1983				
Итого за прием пищи:	300	15,2	10,1	56,1	384,5	0,2	9,4	2,4	1,8	36,0	25,3	189,6	6,1						
Всего за день:		65,3	53,0	251,3	1791,3	1,1	35,5	10,4	17,9	230,3	279,5	731,6	19,6						

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						
Завтрак																			
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	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				
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.	1994				
КОМПОТ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	С6.Р.	1994				
Итого за прием пищи:	550	13,3	13,7	102,6	586,3	0,3	2,4	0,1	1,4	199,8	62,2	243,7	2,5						
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	10,1	6,9	27,6	221,8	0,3	6,8	0,2	5,4	58,1	47,5	114,6	2,9	138	1994				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	79	0,6	323	2008				
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	110	9,1	10,0	11,3	172,7	0	1,3	0,1	2,0	21,4	16,1	88,2	1,4	847,	2002				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	58,4	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	25,0	21,9	103,5	720,4	0,43	8,1	0,33	7,7	112,3	109,6	333,2	6,8						
Полдник																			
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				
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:		46,6	51,7	272,7	1750,6	0,83	14,7	0,43	9,3	444,2	197,7	707,7	12,8						

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	A, мг	E, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг			
Завтрак																			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,7	7,0	19,8	163,7	0,1	42,6	0,1	3,0	111,3	38,4	76,5	2,4	482	1994				
КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	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				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	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	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994				
Итого за прием пищи:	560	17,9	17,0	68,0	538,3	0,2	43,2	0,1	6,2	158,0	78,6	205,7	6,1						
Обед																			
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	58,1	1,5	110	1994				
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				
БЕФСТРОГАВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	14,2	12,5	4,1	268,5	0,1	1,0	0	3,4	20,8	3,5	14,0	0	245	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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.				
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,9	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994				
Итого за прием пищи:	820	27,7	25,3	106,4	868,5	0,3	90,6	0,5	8,3	128,2	65,6	183,9	4,8						
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	15,6	10,0	36,5	311,7	0,2	7,5	2,7	1,2	22,9	17,3	196,8	3,7	1091	1993				
Итого за прием пищи:	300	16,6	10,2	56,7	397,7	0,2	11,5	2,7	1,2	36,9	25,3	210,8	6,5						
Всего за день:		62,2	52,5	231,1	1804,5	0,7	145,3	3,3	15,7	323,1	169,5	600,4	17,4						