

УДИЛЮВЕНИ
Директор

№ 5
Замед. Ассемблея З.В.

№ 100/2024
2024г.



Директор



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				
Завтрак																	
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				
Обед																	
РАССОЛЬНИК 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				
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	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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. $\text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_6$, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	280	17,4	18,4	58,9	472,6	0,1	0,1	0,2	2,1	313,4	26,2	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				
Обед																	
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	12,6	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				
Полдник																	
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				
Завтрак																	
***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	С6.Р.	С6.Р.		
***ЧАЛИТОК	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				
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	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	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	18,3	19,2	95,3	655,1	0,2	9,8	0,3	6,6	113,7	72,2	211,9	5,5				
Полдник																	
***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 %, 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																	
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				
Обед																	
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				
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	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				
Завтрак																	
***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				
Обед																	
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	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		
***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		
***РАГУ ОВОЩНОЕ	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		
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	С6.p.	С6.p.		
***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:	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				
Полдник																	
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011		
Булочка	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		
Итого за прием пищи:	300	11,4	13,1	53,7	378,4	0,1	4,1	0	3,9	69,6	21,2	113,4	3,4				
Всего за день:		46,6	51,5	248,3	1684,1	0,6	33,1	0,6	13,6	466,0	210,0	724,7	12,6				