

СОГЛАСОВАНО
Директор

С.В. Сердюков
2024г.



Примерное цикличное меню
для образовательных учреждений на 2024 г.
в столовых готовочных
Возрастная категория 12-18
1 неделя

УТВЕРЖДАЮ:
Директор



1 день

Примем 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	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ	300	13,1	11,6	53,6	0,3	0,7	0	5,1	164,1	151,6	302,5	4,9	262	1994	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	565	17,1	13,1	94,3	0,4	0,7	0	5,1	186,7	164,0	342,4	6,1			
Обед															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,0	6,0	19,3	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	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011	
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,1	8,2	45,9	0,3	0	0,1	5,7	28,5	150,5	223,9	5,3	463	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994	
Итого за прием пищи:	815	20,8	23,3	104,3	0,5	9,7	0,3	10,5	92,9	206,2	389,9	3,7			
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	100	6,1	8,8	33,7	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	0,1	11,2	0	2,3	48,5	22,6	76,1	3,8			
Всего за день:		45,0	45,4	252,5	1,0	21,6	0,3	17,9	328,1	392,8	808,4	10,6			

СОГЛАСОВАНО
Директор

С.В. Срединова
2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

С.В. Срединова
2024г.



Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024 г.
в столовых, готовящих
Возрастная категория 12-18
2 недели

1 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 МОЛ ОЧНАЯ 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	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	565	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 КРУПОЙ	300	5,5	5,2	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 телятины	100	14,0	21,0	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	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	25,9	32,5	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	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:	49,4	53,2	255,6	1697,6	0,8	25,9	0,3	8,3	342,4	180,2	634,0	12,5				

СОГЛАСОВАНО

Директор
С.В. Сердюков

УТВЕРЖДАЮ:
Директор



2024г.

2024г.

Примерное цикличное меню
для образовательных учреждений на 2024 г.
в столовых дотоготовочных
Возрастная категория 12-18
3 неделя

1 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	Mg, мг	P, 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	62,7	1994
"ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Об.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	565	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	7,5	20,2	163,6	0,1	8,1	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994
"ПЛОВ	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	Об.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	62,7	1994
Итого за прием пищи:	805	24,9	25,0	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	2,6	319	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	665/687	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	51,1	255,5	1685,5	0,8	14,7	0,7	10,6	373,6	191,3	841,8	13,0		

СОГЛАСОВАНО:
Директор

С.В. Сердюков
2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор



2024г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024 г.
в столовых доготовочных
Возрастная категория 12-18
4 недели

1 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	7,6	9,2	46,0	296,9	0,1	0,8	0	0,3	174,0	39,6	177,0	0,7	262	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	637	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:	565	11,6	10,7	86,7	488,4	0,2	0,8	0	0,3	196,6	52,0	216,9	1,9			
Обед																
Суп картофельный с вермишелью	300	3,4	6,4	24,3	167,8	0,1	7,9	0,2	3,0	40,4	29,1	70,8	1,3	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	120	6,4	9,7	14,0	168,4	0	0,2	0	2,7	15,3	10,7	46,3	0,8	268	2011	
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	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	637	1994	
Итого за прием пищи:	815	19,6	22,6	99,5	679,2	0,4	8,1	0,2	9,9	98,9	172,6	337,4	7,9			
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:	39,6	40,0	269,1	1591,6	0,7	13,0	0,2	11,7	333,8	245,0	642,0	14,0				