

СОГЛАСОВАНО:
Директор

" 27 " ноября 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

" 27 " ноября 2024г.

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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	371,2	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	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	17,1	13,1	94,3	562,7	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	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,5	1,4	60	1994
***КОТЛЕТА С СОУСОМ	110	5,2	6,4	11,7	139,5	0	0,1	0	2,2	12,4	8,8	38,2	0,7	268	2011
***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
***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	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
Итого за прием пищи:	805	20,3	21,0	103,4	697,4	0,5	9,7	0,3	10,3	91,5	205,4	386,6	8,6		
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	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:		44,5	43,1	251,6	1586,7	1,0	21,6	0,3	17,7	326,7	392,0	805,1	18,5		

СОГЛАСОВАНО:
Директор

" 27 " _____ 2024г.



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

" 01 " _____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор




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		
Завтрак														
"КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,7	10,2	51,5	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	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	14,7	11,7	92,2	0,4	0,8	0	0,1	200,7	61,8	285,0	3,6		
Обед														
"СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	5,5	4,0	30,8	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	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	0	0	0	0,3	9,6	24,4	74,3	0,5	304	2011
"ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	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	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	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	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	7,8	8,8	38,2	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	0,1	13	0	1,9	55,0	24,7	95,3	4,1		
Всего за день:		49,4	43,5	255,6	0,8	25,9	0,3	8,3	342,4	180,2	634,0	12,5		

СОГЛАСОВАНО:
Директор


" 27 " ноября 2024г.



Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024-2025 гг.
в столовых доготовочных
Возрастная категория 12-18 лет
3 недели

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

" 27 " ноября 2024г.



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг
Завтрак														
КАША МОЛОЧНАЯ	300	10,5	11,4	54,0	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	16,0	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:	555	14,5	12,9	94,7	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	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	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	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,8	Сб.р.	Сб.р.
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,1	0	0	0	0	13,8	6,2	8,2	0,8	627	1994
Итого за прием пищи:	805	24,9	24,1	104,6	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	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	10,6	13,0	36,0	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	0,1	4	0,1	2,8	49,2	20,9	134,8	4,2		
Всего за день:		51,0	50,2	255,5	0,8	14,7	0,7	10,6	373,6	191,3	841,8	13,0		

СОГЛАСОВАНО:
Директор



" 27 " Кочевья 2024г.

Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024-2025 гг.
в столовых договорочных
Возрастная категория 12-18 лет
4 недели

УТВЕРЖДАЮ:
Директор



" 27 " Кочевья 2024г.

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		
Завтрак														
КАША МОЛОЧНАЯ жидкая	300	7,6	9,2	46,0	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	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	11,6	10,7	86,7	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	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	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994
Котлета мясная с соусом	100	6,7	9,4	16,6	0	0,6	0,1	3,0	24,4	13,3	52,4	0,9	268	2011
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	Сб.р.
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,0	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	815	21,2	22,5	110,0	0,4	8,5	0,3	10,2	113,8	184,6	373,5	8,8		
Полдник														
Сок в упаковке	200	1	0,2	20,2	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	7,4	6,5	62,7	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	0,1	4,1	0	1,5	38,3	20,4	87,7	4,2		
Всего за день:		41,2	39,9	279,6	0,7	13,4	0,3	12,0	348,7	257,0	678,1	14,9		