

СОГЛАСОВАНО:
Директор



УТВЕРЖДАЮ:
Директор



Примерное циклическое меню (завтрак, обед)
обучающихся в образовательных учреждениях
для школьных столовых-догоготовочных
на 2020-2021 учебный год
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 рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	7,5	16,2	0,3	177,2	0,1	0	0	0	22,1	12,6	100,2	1,2	393	2006	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008	
""СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	1,3	1,8	20,5	0	0,2	0,1	0,3	6,9	1,9	4,6	0	528	2006	
""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	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	495	13,7	24,2	61,8	520,6	0,22	0,2	0,15	0,6	53,8	53,5	218,2	3,7			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	2,4	4,8	15,6	114,1	0,1	7,7	0,2	2,0	28,5	24,5	63,6	1,2	60	1994	
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,4	4,9	34,9	205,3	0,1	0	0	1,2	14,2	7,7	41,8	0,9	469	1994	
""КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,3	171,0	0	0,4	0	2,0	14,2	12,4	68,2	1,2	268	2011	
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
""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:	660	23,7	25,6	94,6	699,7	0,2	8,1	0,2	6,8	70,9	55,1	215,1	3,8			
Всего за день:		37,4	49,8	156,4	1220,3	0,42	8,3	0,35	7,4	124,7	108,6	433,3	7,5			

2 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
	90/20	17,3	12,0	23,8	276,6	0	0,3	0,1	0,4	173,8	25,2	203,4	0,6	297	1994
	30	2,6	1,2	18,1	93,0	0	0	0	0,1	6,2	3,9	21,1	0,2	561	1973
""ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	10,9	5,4	7,4	0,7	627	1994
""БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	355	20,1	13,2	56,9	430,1	0	0,3	0,1	0,5	190,9	34,5	231,9	1,5		
""ЧАЙ С САХАРОМ															
Итого за прием пищи:	200	1,5	4,0	7,1	70,7	0	9,8	0,2	1,8	39,0	16,9	34,3	0,9	120	1994
Обед															
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	30/150	13,0	12,3	38,6	317,0	0	1,3	0,2	3,5	22,2	39,4	157,8	2,0	422	1994
""ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 30/150	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
""НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	615	20,1	21,9	91,5	643,1	0	12,1	0,4	7,1	81,4	69,1	236,0	3,9		
Итого за прием пищи:		40,2	35,1	148,4	1073,2	0	12,4	0,5	7,6	272,3	103,6	467,9	5,4		
Всего за день:															

3 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,0	5,0	9,0	112,8	0	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324 ТТК	2006	
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006	
""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.	
""НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	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:	440	13,3	11,0	67,9	424,1	0,3	11,5	0	2,7	80,0	65,3	238,6	3,8			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200/5	6,9	5,4	18,6	149,4	0,3	4,5	0,2	3,7	38,9	31,6	76,4	2,1	138	1994	
""КУРА (ФИЛЕ) ДУСУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""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	
""ГУЛЯШ из филе кури	40/40	11,2	16,6	3,9	211,2	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,1	12,4	0,2	401	1994	
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
""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:	685	31,2	33,6	91,6	793,0	0,6	6,2	0,2	13,0	83,6	159,0	298,2	6,7			
Всего за день:		44,5	44,6	159,5	1217,1	0,9	17,7	0,2	15,7	163,6	224,3	536,8	10,5			

4 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															
	200/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994
""КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА с вит. С	50	3,8	6,5	29,9	193,7	0,1	0	0	1,5	8,7	5,7	31,8	0,3	424	2011
""БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	455	10,5	14,5	90,5	535,1	0,2	0,5	0	2,2	141,4	47,3	193,0	1,6		
Обед															
Итого за прием пищи:	200/5	2,0	4,3	13,5	101,0	0,1	5,4	0,2	1,9	25,8	20,7	46,9	0,8	129	1994
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	150	5,4	4,9	34,9	205,3	0,1	0	0	1,2	14,2	7,7	41,8	0,9	469	1994
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	60/50	17,8	14,3	4,1	224,3	0,3	10,2	7,7	3,4	25,5	6,2	23,7	0,8	748/1044	2002
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
""ЧАЙ С САХАРОМ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	715	30,9	29,0	87,7	742,3	0,5	15,6	7,9	8,1	86,2	49,6	161,3	3,7		
Итого за прием пищи:		41,4	43,5	178,2	1277,4	0,7	16,1	7,9	10,3	227,6	96,9	354,3	5,3		
Всего за день:															

5 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с гов. 30/150	150/30	11,8	11,4	20,6	232,1	0,1	10,7	0	2,9	25,3	37,6	148,0	2,5	394	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 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.	
***Итого за прием пищи:	425	14,0	11,8	47,5	352,0	0,2	10,7	0	2,9	47,1	57,6	200,4	4,4			
Обед																
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	10,2	82,5	0	6,4	0,2	1,8	39,7	19,4	37,4	1,2	110	1994	
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	60/50	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	150	3,6	5,9	38,5	221,7	0	0	0	0,3	9,6	24,3	74,2	0,5	304	2011	
***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	
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
***Итого за прием пищи:	710	19,6	20,9	93,8	642,3	0	7,5	0,2	4,5	87,8	75,2	248,7	4,2			
***Всего за день:		33,6	32,7	141,3	994,3	0,2	18,2	0,2	7,4	134,9	132,8	449,1	8,6			

6 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 30/150	30/150	13,0	12,3	38,6	317,0	0	1,3	0,2	3,5	22,2	39,4	157,8	2,0	422	1994	
***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	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994	
***ЧАЙ С САХАРОМ	425	15,0	12,7	65,1	434,5	0,1	1,3	0,2	3,5	37,3	54,9	202,8	3,2			
Итого за прием пищи:																
Обед																
***СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/20	5,2	2,6	12,5	93,7	0,1	6,1	0,2	1,2	23,9	19,8	46,2	0,9	131	1994	
***ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ 60/50	60/50	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	
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006	
***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	
***БУЛОЧКА РЖАНАЯ	30	4,3	4,5	20,2	137,9	0	0	0	1,6	7,6	9,1	41,5	0,5	3	2012	
***ЧАЙ С САХАРОМ	725	22,0	22,6	80,4	612,5	0,3	17,7	0,3	5,0	107,5	80,4	269,2	4,7			
***Итого за прием пищи:		37,0	35,3	145,5	1047,0	0,4	19,0	0,5	8,5	144,8	135,3	472,0	7,9			
Всего за день:																