

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  
2- 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			
<b>Завтрак</b>																
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	
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	
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.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>17,6</b>	<b>24,0</b>	<b>63,3</b>	<b>540,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>	<b>72,2</b>	<b>147,3</b>	<b>325,1</b>	<b>7,0</b>			
<b>Обед</b>																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,4	15,1	117,1	0,1	3,7	0,2	3,3	34,8	26,4	63,1	1,7	138	1994	
КУРА (ФИЛЕ) ДУСУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
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	
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	
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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>25,0</b>	<b>32,5</b>	<b>103,3</b>	<b>805,4</b>	<b>0,2</b>	<b>6,4</b>	<b>0,2</b>	<b>8,9</b>	<b>73,9</b>	<b>67,6</b>	<b>193,6</b>	<b>3,4</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>42,6</b>	<b>56,5</b>	<b>166,6</b>	<b>1346,1</b>	<b>0,6</b>	<b>6,6</b>	<b>0,3</b>	<b>13,4</b>	<b>146,1</b>	<b>214,9</b>	<b>518,7</b>	<b>10,4</b>			

## 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		
<b>Завтрак</b>															
""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
""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	10,9	5,4	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>18,0</b>	<b>15,7</b>	<b>71,1</b>	<b>496,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>3,2</b>	<b>48,0</b>	<b>39,6</b>	<b>162,4</b>	<b>4,0</b>		
<b>Обед</b>															
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,1	13,5	98,5	0,1	5,4	0,2	1,9	25,8	20,7	46,9	0,8	129	1994
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
""ЖАРКОЕ С ФИЛЕ КУРЫ	150/30	9,4	12,1	20,5	229,3	0,1	10,9	0	2,7	22,3	28,3	72,1	1,4	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
""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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>16,9</b>	<b>21,7</b>	<b>69,2</b>	<b>539,5</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>	<b>0,2</b>	<b>6,2</b>	<b>68,8</b>	<b>64,0</b>	<b>167,9</b>	<b>3,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,9</b>	<b>37,4</b>	<b>140,3</b>	<b>1035,7</b>	<b>0,4</b>	<b>16,7</b>	<b>0,2</b>	<b>9,4</b>	<b>116,8</b>	<b>103,6</b>	<b>330,3</b>	<b>7,4</b>		

## 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			
<b>Завтрак</b>																
	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	
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	12,2	5,2	3,9	111,3	0	0,9	0	2,3	30,3	33,4	172,0	1,1	318	1994	
""БИШТЕКС РЫБНЫЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	450	17,9	11,2	64,6	431,0	0,3	11,2	0	2,5	95,2	84,6	326,1	4,0			
<b>Итого за прием пищи:</b>																
<b>Обед</b>																
	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	
""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	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	
""КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	60/50	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	
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	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.	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	695	32,5	30,0	91,4	773,7	0,5	21,0	7,9	11,2	106,1	148,7	269,9	6,6			
<b>Итого за прием пищи:</b>																
<b>Всего за день: -</b>		50,4	41,2	156,0	1204,7	0,8	32,2	7,9	13,7	201,3	233,3	596,0	10,6			

## 4 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			
<b>Завтрак</b>																
	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	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	585	1994	
""КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит.	30	2,6	1,2	18,1	93,0	0	0	0	0,1	6,2	3,9	21,1	0,2	561	1973	
""БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	435	9,0	9,3	78,4	432,9	0,1	2,1	0	1,1	137,4	42,3	163,1	1,8			
<b>Обед</b>																
Итого за прием пищи:	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	200	2,3	4,2	16,2	111,8	0,1	5,3	0,2	2,1	27,2	19,4	47,2	1,0	139	1994	
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	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	
""ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	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	
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	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	710	20,3	25,2	84,1	643,9	0,3	16,9	0,3	5,9	110,8	80,0	270,2	4,8			
Итого за прием пищи:		29,3	34,5	162,5	1076,8	0,4	19,0	0,3	7,0	248,2	122,3	433,3	6,6			
Всего за день:																

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
	150	3,5	5,2	15,0	122,9	0,1	31,8	0,1	2,3	83,4	28,7	57,3	1,7	482	1994	
""КАПУСТА ТУШЁНАЯ	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	
""КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	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	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	455	16,1	16,0	51,2	413,8	0,2	32,2	0,1	4,3	119,4	61,1	177,9	4,8			
<b>Итого за прием пищи:</b>																
<b>Обед</b>																
	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	
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	40/40	11,3	16,6	3,2	214,8	0,1	0,8	0	2,7	16,5	2,7	11,1	0	245	2011	
БЕФСТРОГА ИЗ ФИЛЕ КУРЫ 40/40	150	3,6	5,9	38,5	221,7	0	0	0	0,3	9,6	24,3	74,2	0,5	304	2011	
""РИС ОТВАРНОЙ	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	
""НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с вит. С	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	665	22,5	32,3	100,9	802,7	0,1	87,2	0,4	7,2	92,7	60,4	167,3	2,7			
<b>Итого за прием пищи:</b>		38,6	48,3	152,1	1216,5	0,3	119,4	0,5	11,5	212,1	121,5	345,2	7,5			
<b>Всего за день:</b>																

## 6 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
	200/5	6,2	10,3	33,2	250,3	0,1	0,5	0,1	0,8	118,4	34,0	138,3	0,8	149	1994
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	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	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	1994
""КАКАО С МОЛОКОМ	455	13,8	20,5	87,5	590,9	0,2	1,0	0,1	2,3	238,6	67,2	265,7	2,0		
<b>Обед</b>															
Итого за прием пищи:	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
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	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	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	625	19,9	21,6	89,4	629,5	0,1	9,0	0,4	7,1	71,4	78,9	270,3	4,4		
Итого за прием пищи:		33,7	42,1	176,9	1220,4	0,3	10,0	0,5	9,4	310,0	146,1	536,0	6,4		
Всего за день:															