

СОУ ПАСОВАНО:

Директор



2021г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

2021г.

Примерное цикличное меню (завтрак, обед)
обучающихся в образовательных учреждениях
для школьных столовых-догоготовочных
на 2020-2021 учебный год
Возрастная категория 12-18 лет
4- 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															
""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
""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
""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
""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
""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:	480	17,5	24,1	73,9	584,4	0,4	1,2	0,1	4,7	71,7	145,1	320,1	6,8		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	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
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011
""КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,2	171,0	0	0,4	0	2,0	14,3	12,4	68,1	1,2	288	2011
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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
""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:	660	23,8	25,0	95,5	699,8	0,2	5,7	0,2	6,9	76,4	54,5	206,0	4,3		
Всего за день:		41,3	49,1	169,4	1284,2	0,6	6,9	0,3	11,6	148,1	199,6	526,1	11,1		

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																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	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	
""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	
""КАКАО С МОЛОКОМ	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	13,8	18,1	87,5	569,4	0,2	1,0	0	2,2	238,2	67,2	265,4	2,0			
Итого за прием пищи:																
Обед																
""СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,6	0	6,8	0,2	1,9	30,5	17,3	38,6	0,9	132	1994	
""СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	5	1,2	1	0	13,3	0	0	0	0	0	0	0	0	288	2011	
""КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	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	3,6	5,9	38,5	222,3	0	0	0	0,3	9,6	24,4	74,3	0,5	304	2011	
**РИС ОТВАРНОЙ	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	
""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			
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	710	19,9	25,5	93,8	684,3	0	8,1	0,3	5,8	82,2	72,8	250,0	4,0			
""БУЛОЧКА РЖАНАЯ	710	19,9	25,5	93,8	684,3	0	8,1	0,3	5,8	82,2	72,8	250,0	4,0			
Итого за прием пищи:		33,7	43,6	181,3	1253,7	0,2	9,1	0,3	8,0	320,4	140,0	515,4	6,0			
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															
	60	8,0	5,0	9,0	112,6	0	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324 ТТК	2006
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ	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	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	13,4	10,9	57,3	380,2	0,3	10,5	0	2,5	80,5	67,5	243,6	4,0		
Обед															
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
""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	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	2,7	6,1	19,2	144,8	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	344	2011
""РАГУ ОВОЩНОЕ	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	21,7	32,5	78,5	714,0	0,2	105,4	0,7	9,6	123,1	66,1	161,0	3,4		
Итого за прием пищи:		35,1	43,4	135,8	1094,2	0,5	115,9	0,7	12,1	203,6	133,6	404,6	7,4		
Всего за день:															

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		
Завтрак															
""ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	90/20	17,4	12,1	24,9	283,0	0	0,3	0,1	0,4	179,3	25,8	207,3	0,6	297	1994
""БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	30	2,6	1,2	18,1	93,0	0	0	0	0,1	6,2	3,9	21,1	0,2	561	1973
""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:	355	20,0	13,3	57,6	434,1	0	0,3	0,1	0,5	191,9	31,1	228,4	0,8		
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
""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
""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
Итого за прием пищи:	610	18,6	20,8	82,0	588,3	0,2	19,4	0,2	6,7	74,0	74,9	255,5	4,7		
Всего за день:		38,6	34,1	139,6	1022,4	0,2	19,7	0,3	7,2	265,9	106,0	483,9	5,5		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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	
***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:	455	18,0	15,7	71,1	496,2	0,2	0,4	0	3,2	50,2	40,1	162,4	4,0			
Обед																
***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	
***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	
***ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	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	
***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	32,9	30,0	87,2	757,8	0,6	15,6	7,9	11,1	93,4	154,7	287,5	6,7			
Всего за день:		50,9	45,7	158,3	1254,0	0,8	16,0	7,9	14,3	143,6	194,8	449,9	10,7			

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																
	70	7,5	16,2	0,3	177,2	0,1	0	0	0	22,1	12,6	100,2	1,2	393	2006	
""СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	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	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	465	12,9	22,1	48,6	444,8	0,4	10,3	0	0,2	85,4	62,1	238,5	4,3			
Итого за прием пищи:																
Обед																
	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	
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	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	0,5	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	615	23,6	22,3	101,3	697,9	0,1	5,0	0,4	8,4	79,3	82,5	285,6	4,7			
Итого за прием пищи:		36,5	44,4	149,9	1142,7	0,5	15,3	0,4	8,6	164,7	144,6	524,1	9,0			
Всего за день:																