

Утверждено Приказом №138 от 26.07.2024г.



Примерное циклическое меню

Рацион: завтраки обеды 2024/2025

День: понедельник

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108	Макароны с сыром	200	22,5	28	84,6	653,8	0,2	0,6	0,3		251,3	256,2	40,8	2,7
299	Хлеб 30г	060	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
Итого за Завтрак			25,1	28,3	115	785,9	0,2	3,6	0,3		265,6	285,8	50,4	3,9
Обед														
81	Суп-пюре гороховый с гречками	200/10	8,5	4,5	24,8	178,9	0,2	0,7	0,8		46,4	90,7	35	2,5
230	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,5	14,6	41,4	333	0,1		0,2		25,9	200,8	133,6	4,6
161	Сосиски "Русские" дозированные отварные	060/1	11,1	24,2	1,6	268,4					35,4	160,6	20,2	1,8
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87		0,3			33,6	11,6	4,5	1
299	Хлеб 30г	060	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
275	Кукуруза консервированная	020	1,9	0,1	3,9	24	0,1	6	0,2		12	37,2	12,6	0,4
	Вафли	020	0,9	1,1	5,9	36	0,8		1,5	21	1		0,5	0,8
Итого за Обед			33	44,8	109,9	982,1	0,4	7,2	1,4		162,8	533,8	212	10,7
Итого за день			58,1	73,1	224,9	1768	0,6	10,8	1,7		428,4	819,6	262,4	14,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтраки обеды 2024

День: вторник

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	100/008	14,0	5,0	11	150	0,2	2,7	0,1		285,8	472,7	220,7	6,6
299	Хлеб 30г	060	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
198	Чай сладкий	200	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
Итого за Завтрак			20,5	10,2	99,4	572,1	0,2	5,7	0,1		300,1	502,3	230,3	7,8
Обед														
52	Борщ с фасолью	250	3,3	4,8	9,1	103	0,1	7,5	0,5		57,7	85,6	27,8	1,5
164	Жаркое по-домашнему	200	24,6	20,5	25,2	387,1	0,3	31,3	0,2		30,7	94,4	36,9	1,6
274	Огурцы соленые	020	0,5	0,1	1	7,8		3			13,8	14,4	8,4	0,4
299	Хлеб 30г	060	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
	Фрукты													
187,01	Сок фруктовый	150	1		18,2	76		4			14	14	8	0,6
Итого за Обед			33,7	29,5	90,2	773,9	0,4	45,9	0,7		135,5	253,3	89,8	4,7
Итого за день			54,2	39,7	189,6	1346	0,6	51,6	0,8		435,6	755,6	320,1	12,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтраки обеды 2024

День: среда

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
168	Каша гречневая с молоком	200	15,5	20,8	22	340	0,1	0,5	0,2		156,8	227,2	26,6	0,9
198	Чай сладкий	200	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
299	Хлеб 30г	060	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Завтрак			21,6	24,7	56,8	532	0,1	1,8	0,2		283,1	336,7	44,8	1,3
Обед														
196	Щи из свежей капусты	250/25	9,2	8,5	18,6	180,4	0,1	0,2	0,5		23,2	90,9	13,9	1,1
151	Котлеты(биточки) из трески	100	12,8	6,7	15,4	176	0,1	0,4			63,6	170,3	29,2	1
273	Капуста квашеная	030	1,1	0,1	1,3	11,4		18			28,8	18,6	9,6	0,4
220	Кисель плодоваягодный	200			33,9	129					0,7			0,1
299	Хлеб 30г	060	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
	Конфеты													
351	Фрукты	80/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
232	Рис припущенный	200	4,2	15,3	38,6	313,2			0,2		1,6	70,5	21,8	0,6
Итого за Обед			29,7	30,9	123,6	886	0,2	20,6	0,7		125,8	371,1	79,8	3,8
Итого за день			51,3	55,6	180,4	1418	0,3	22,4	0,9		408,9	707,8	124,6	5,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтраки обеды 2024

День: четверг

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
111	Омлет из яиц	200	5,3	8,5	1	101,5		0,1	0,2		48,2	91,7	7,4	1,1
299	Хлеб 30г	060	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
198	Чай сладкий	200	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
Итого за Завтрак			18,3	21,1	35,8	401,5		1,9	0,3		474,5	363,2	40,6	1,8
Обед														
56	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,4	20,4	131	0,1	7,4	0,8		33,1	78,2	27,2	1,1
166	Котлета мясная паровая	100	12,5	10,5	2,5	155,0	0,1	28,9	0,2		10,2	6,9	3,2	0,2
15	Свекла отварная	020	0,9	11,1	3,9	118		2,9	1,8		27,1	26,1	14,6	0,6
210	Компот из свежих фруктов	200	0,3		21,7	87		0,3			33,6	11,6	4,5	1
	Фрукты													
299	Хлеб 30г	060	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
226	Картофельное пюре	200	3,7	8,6	18,8	185,4	0,2	6,2	0,1		55,7	97,1	33,7	1,3
Итого за Обед			30,5	37,7	105	869,2	0,2	43,4	3		203,1	405,5	112,7	5
Итого за день			48,8	58,8	140,8	1270,7	0,2	45,3	3,3		677,6	768,7	153,3	6,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтраки обеды 2024

День: пятница

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
95	Каша рисовая с молоком	200	3,7	8,6	18,8	185,4	0,2	6,2	0,1		55,7	97,1	33,7	1,3
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	57		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
299	Хлеб 30г	060	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Завтрак			14,6	9,2	48,6	349,4	0,2	6,6	0,1		82,8	206,2	54,7	2,9
Обед														
58	Суп из овощей	250	1,9	5,3	9,2	103	0,1	10,2	0,9		36,3	54,8	22,1	0,9
36	Курица тушеная в сметанном соусе	100	9,9	20	2,5	230,6		0,2	0,2		30,1	99,7	11,1	0,9
38	Макароны отварные	200	13,3	31,1	88,1	693,9	0,2		0,4		94,5	130	24,3	2,6
26	Горошек консервированный	020	0,9	3,1	5,6	53		15,1	0,6		33,2	18	10,3	0,4
	Кексы													
299	Хлеб 30г	060	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87		0,3			33,6	11,6	4,5	1
Итого за Обед			28,7	59,8	142,9	1243,5	0,3	27,8	2,1		235,6	334,9	77,6	6,4
Итого за день			43,3	69	191,5	1592,9	0,5	34,4	2,2		318,4	541,1	132,3	9,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтраки обеды 2024

День: понедельник

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
90	Каша молочная "Дружба"	200	7,9	14,1	34	294	0,3	1,2	0,1		155,9	250,1	68,9	2,1
299	Хлеб 30г	060	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
198	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
Итого за Завтрак			13	20,3	64,4	489,1	0,3	4,2	0,1		174,4	309,7	82,1	3,6
Обед														
79,01	Суп вермишелевый с курицей	250/25	9,2	8,5	18,6	180,4	0,1	0,2	0,5		23,2	90,9	13,9	1,1
169	Гуляш	100	12	10,6	3,6	158,4	0,1	0,8	0,1		10,6	11,8	3,8	0,3
230	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,2	17,5	49,7	399,6	0,1		0,2		31,1	241	160,3	5,5
273	Капуста квашеная	020	1,1	0,1	1,3	11,4		18			28,8	18,6	9,6	0,4
187,00	Сок фруктовый	150	1		18,2	76		4			14	14	8	0,6
	Конфеты													
333	Кекс	030/1шт	2,0	3,9	22,1	129		0,1			13,3	25,4	4,5	0
299	Хлеб 30г	060	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Обед			34,9	39,9	113,8	949,4	0,3	16,4	1,4		137,7	392,8	197	8,6
Итого за день			47,9	60,2	178,2	1438,5	0,6	20,6	1,5		312,1	702,5	279,1	12,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтраки обеды 2024

День: вторник

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
393	Запеканка творожная	100	11,4	13,9	22,1	272	0,1	17	3,2		74,1	108,3	41,9	1,5
198	Чай сладкий	200	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
299	Хлеб 30г	060	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Завтрак			6,5	9	51,5	312,1	0,1	20	3,2		88,4	137,9	51,5	2,7
Обед														
76,01	Суп картофельный с филе минтая	250/25	7,6	4,7	17,9	165	0,2	13	1		38,4	155,8	44,7	1,6
38	Макароны отварные	200	13,3	31,1	88,1	693,9	0,2		0,4		94,5	130	24,3	2,6
36	Котлета мясная паровая	100	9,9	20	2,5	230,6		0,2	0,2		30,1	99,7	11,1	0,9
275	Кукуруза консервированная	020	1,9	0,1	3,9	24	0,1	6	0,2		12	37,2	12,6	0,4
220	Кисель плодоваягодный	200			33,9	129					0,7			0,1
299	Хлеб 30г	060	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
221	Вафли	20	3,3	1,1	34,7	168		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Обед			35,1	56,2	162,1	1318,5	0,5	21,2	1,8		183,6	443,5	98	6,2
Итого за день			41,6	65,2	213,6	1630,6	0,6	41,2	5		272	581,4	149,5	8,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтраки обеды 2024

День: среда

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
96	Каша пшеничная	200	6,5	13	33,6	277,2	0,1	1,4	0,2		156,6	128,8	22,3	0,6
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
198	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
Итого за Завтрак			12,6	16,9	68,4	469,2	0,1	2,7	0,2		282,9	238,3	40,5	1
Обед														
49	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,2	9,9	104		9,5	0,8		47,3	52	24	1,2
6	Плов по-узбекски (444)	200	19,9	25,8	39,8	474	0,1	3,3	3,6		28,4	104,5	42	0,9
274	Огурцы соленые	020	0,5	0,1	1	7,8		3			13,8	14,4	8,4	0,4
210	Компот из свежих фруктов	200	0,3		21,7	87		0,3			33,6	11,6	4,5	1
	Фрукты													
299	Хлеб 30г	060	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Обед			25,5	31,3	83,5	732,8	0,1	19,8	4,4		109,5	204,4	86,6	3,4
Итого за день			38,1	48,2	151,9	1202	0,2	22,5	4,6		392,4	442,7	127,1	4,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтраки обеды 2024

День: четверг

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
168	Каша гречневая с молоком	200	2,8	9	71	241	0,1	4,5	0,2		94,7	215,5	49,9	2,1
198	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Завтрак			14,5	14	117,5	651,9	0,1	7,5	0,2		109	245,1	59,5	3,3
Обед														
60	Суп крестьянский с крупой перловой	250	2,3	5,4	15,7	114	0,1	9,6	0,8		40,9	71,1	20,4	0,8
166	Котлета мясная паровая	100	12,5	10,5	2,5	155		0,4	0,3		10,2	6,9	3,2	0,2
226	Картофельное пюре	200	3,7	8,6	18,8	185,4	0,2	6,2	0,1		55,7	97,1	33,7	1,3
15	Свекла отварная	020	0,9	11,1	3,9	118		2,9	1,8		27,1	26,1	14,6	0,6
220	Кисель плодоваягодный	200			33,9	129					0,7			0,1
	Фрукты													
299	Хлеб 30г	060	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Обед			24	39,7	99,3	859,4	0,3	19,5	3		186,8	257,7	85,1	4,5
Итого за день			38,5	53,7	216,8	1511,3	0,4	27	3,2		295,8	502,8	144,6	7,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтраки обеды 2024

День: пятница

Сезон: завтраки обеды

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
95	Рагу из овощей	200	5	9	1	214	0,2	2,7	0,1		285,8	472,7	220,7	6,6
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
198	Чай с сахаром	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
Итого за Завтрак			27,4	18,9	99,4	680,1	0,2	6,2	0,2		600,1	664,3	245,3	8,1
Обед														
63	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	4,2	20,8	135	0,1	5,3	0,8		51	137	37,6	1,8
272	Тефтели из говядины с рисом	100	12,7	9,9	7,5	170,9	0,1	1			30,5	137,5	24,6	0,9
38	Макароны отварные с маслом	200	13,3	31,1	88,1	693,9	0,2		0,4		94,5	130	24,3	2,6
26	Горошек консервированный	020	0,9	3,1	5,6	53		15,1	0,6		33,2	18	10,3	0,4
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87		0,3			33,6	11,6	4,5	1
	Фрукты													
299	Хлеб 30г	060	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Обед			35,1	48,5	154,8	1199,8	0,4	25,4	1,8		229,2	456	109	6,6
Итого за день			62,5	67,4	254,2	1879,9	0,6	31,6	2		829,3	1120,3	354,3	14,7

Составил Огурцова С.А.

Утвердил

Селезнева Е.М.

