СОГЛАСОВАНО:
Директор

"10" ноября 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

"10" ноября 2022г.

Примерное цикличное меню
для образовательных учреждений
на 2022.-2023гг.
Возрастная категория 12-18 лет
2-4 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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,9	14,6	48,4	382,1	0,1	0,1	0,2	1,8	244,3	20,1	172,4	1,6	444	1983
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	Сб.р.	Сб.р.
""КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994
Итого за прием пищи:	**475**	**19,4**	**15,6**	**105,5**	**643,2**	**0,2**	**0,1**	**0,2**	**1,8**	**280,8**	**63,0**	**308,1**	**5,0**		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,8	146,4	0,3	4,6	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994
""РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,7	8,2	25,6	192,8	0,1	19,7	0,5	3,8	54,1	43,3	95,0	2,0	344	2011
""КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	8,7	8,6	7,7	142,5	0	0,4	0	1,6	11,8	10,3	56,6	1,0	268	2011
""ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	**785**	**23,3**	**23,1**	**96,8**	**690,7**	**0,5**	**24,7**	**0,7**	**9,5**	**144,1**	**127,8**	**350,3**	**8,7**		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	50	3,7	10,6	28,7	225,9	0	0	0	0,2	52,9	8,2	58,0	0,3	67	2012
Итого за прием пищи:	**250**	**4,7**	**10,8**	**48,9**	**311,9**	**0**	**4**	**0**	**0,2**	**66,9**	**16,2**	**72,0**	**3,1**		
Всего за день:		**47,4**	**49,5**	**251,2**	**1645,8**	**0,7**	**28,8**	**0,9**	**11,5**	**491,8**	**207,0**	**730,4**	**16,8**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994
""НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с витамином 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 пшеничный	75	6,9	8,2	46,1	284,8	0,1	0	0	1,2	34,8	12,0	72,9	0,7	5	2013
Итого за прием пищи:	**525**	**14,7**	**18,2**	**113,3**	**675,7**	**0,3**	**1,7**	**0**	**2,2**	**195,1**	**58,4**	**248,0**	**2,1**		
Обед															
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	12,7	103,4	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994
""ГУЛЯШ из филе куры	80	22,4	33,4	7,8	421,9	0,1	3,3	0,1	7,0	18,6	8,1	24,8	0,6	401	1994
""РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	6,0	51,3	278,9	0,1	0	0	0,4	12,5	32,5	98,7	0,7	304	2011
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	**805**	**34,3**	**45,3**	**116,5**	**1013,2**	**0,3**	**11,4**	**0,3**	**9,7**	**115,4**	**106,1**	**290,2**	**6,2**		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	60	3,0	7,8	31,1	205,5	0	0	0	3,0	9,5	5,6	26,9	0,4	1092	1983
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011
Итого за прием пищи:	**360**	**5,1**	**8,4**	**66,6**	**361,3**	**0**	**7**	**0**	**3,0**	**28,9**	**42,0**	**59,8**	**3,7**		
Всего за день:		**54,1**	**71,9**	**296,4**	**2050,2**	**0,6**	**20,1**	**0,3**	**14,9**	**339,4**	**206,5**	**598,0**	**12,0**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	25,2	17,5	36,0	409,5	0	0,3	0,1	0,5	258,7	37,1	299,7	1,0	297	1994
Хлеб пшеничный	75	5,7	9,9	44,7	290,9	0,1	0	0	2,2	13,5	8,6	47,9	0,5	424	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
Итого за прием пищи:	**420**	**31,1**	**27,4**	**95,7**	**760,9**	**0,1**	**0,3**	**0,1**	**2,7**	**285,3**	**51,6**	**355,0**	**2,2**		
Обед															
""СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,9	96,9	0,1	8,5	0,2	2,4	37,9	21,7	48,2	1,1	132	1994
""ПЛОВ	250	43,7	41,0	128,0	1056,3	0,2	4,4	0,8	11,8	74,4	131,4	525,4	6,4	422	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	**775**	**50,7**	**47,0**	**183,6**	**1362,2**	**0,4**	**12,9**	**1,0**	**14,2**	**147,2**	**194,3**	**693,5**	**11,1**		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	50	6,0	13,1	38,7	297,9	0,1	0,1	0	0,2	98,4	14,9	97,1	0,5	24	2012
Итого за прием пищи:	**250**	**7,0**	**13,3**	**58,9**	**383,9**	**0,1**	**4,1**	**0**	**0,2**	**112,4**	**22,9**	**111,1**	**3,3**		
Всего за день:		**88,8**	**87,7**	**338,2**	**2507,0**	**0,6**	**17,3**	**1,1**	**17,1**	**544,9**	**268,8**	**1159,6**	**16,6**		

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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994
""БУЛОЧКА	30	2,3	4,1	18,0	116,9	0	0	0	0,9	5,4	3,6	19,2	0,2	424	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
Итого за прием пищи:	**495**	**10,2**	**14,0**	**74,6**	**464,1**	**0,2**	**0,7**	**0**	**1,7**	**166,2**	**52,2**	**199,3**	**1,8**		
Обед															
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,3	16,8	123,3	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994
""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	200	4,12	7,18	27	187,53	0,19	6,65	0,05	0,27	62,51	38,57	113,05	1,46	335	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	10,9	11,2	50,5	344,6	0,2	0	0	4,4	19,1	23,0	103,7	1,4	3	2012
""НАПИТОК с вит. С	200	0,1	0,1	25,8	104,5	0	0,5	0	0,1	13,4	4,7	3,7	0,5	1234	2002
Итого за прием пищи:	**785**	**25,32**	**28,78**	**129,1**	**872,73**	**0,49**	**14,05**	**0,25**	**9,37**	**144,61**	**110,27**	**384,35**	**5,46**		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	60	8,9	5,9	21,8	182,5	0,1	3,4	286,5	1,1	13,7	10,8	108,9	2,0	1091	1983
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011
Итого за прием пищи:	**360**	**11,0**	**6,5**	**57,3**	**338,3**	**0,1**	**10,4**	**286,5**	**1,1**	**33,1**	**47,2**	**141,8**	**5,3**		
Всего за день:		**46,52**	**49,28**	**261,0**	**1675,13**	**0,79**	**25,15**	**286,75**	**12,17**	**343,91**	**209,67**	**725,45**	**12,56**		

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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	6,5	47,0	276,0	0,1	0	0,1	1,6	19,2	10,3	56,2	1,4	469	1994
""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	268	2011
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	**535**	**23,0**	**17,8**	**100,9**	**656,0**	**0,2**	**0,4**	**0,1**	**3,6**	**68,4**	**63,9**	**244,2**	**6,2**		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,9	0,1	6,6	0,2	1,7	24,7	25,5	78,6	1,1	80	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,79	6,12	50,14	273,98	0,04	0	0,04	0,4	14,63	34,58	103,74	0,8	323	2008
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	15,9	13,8	4,1	211,7	0,3	9,1	6,8	3,4	24,5	5,9	22,4	0,7	748/1044	2002
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	**835**	**28,49**	**23,62**	**118,74**	**810,58**	**0,54**	**15,7**	**7,04**	**5,5**	**98,73**	**107,18**	**324,64**	**6,2**		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	50	2,6	9,6	29,6	214,3	0	0	0	0,6	37,3	6,2	48,5	0,4	36	2012
Итого за прием пищи:	**250**	**3,6**	**9,8**	**49,8**	**300,3**	**0**	**4**	**0**	**0,6**	**51,3**	**14,2**	**62,5**	**3,2**		
Всего за день:		**55,09**	**51,22**	**269,44**	**1766,88**	**0,74**	**20,1**	**7,14**	**9,7**	**218,43**	**185,28**	**631,34**	**15,6**		

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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,3	28,6	196,9	0,2	13,8	0,1	0,4	55,4	39,4	114,5	1,6	472	2006
""ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН	80	18,5	15,9	0,2	218,6	0,1	0,9	0,1	0,3	18,4	18,1	149,0	1,2	439	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,6	2,2	38,6	196,5	0,1	0	0	0	14,3	9,8	48,8	0,8	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	**555**	**28,5**	**25,4**	**82,4**	**672,5**	**0,4**	**14,7**	**0,2**	**0,7**	**101,2**	**73,2**	**319,7**	**4,3**		
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
""РИС ОТВАРНОЙ с маслом сл.	200	4,9	6,0	51,3	278,9	0,1	0	0	0,4	12,5	32,5	98,7	0,7	304	2011
""ГУЛЯШ МЯСНОЙ	80	26,0	20,0	7,8	315,4	0,1	2,4	0	3,5	28,0	33,5	227,8	3,6	401	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	Сб.р.	Сб.р.
""НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с вит. С	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	1235	2002
Итого за прием пищи:	**805**	**39,6**	**33,2**	**136,9**	**1018,1**	**0,4**	**92,0**	**0,4**	**7,1**	**117,1**	**136,8**	**521,6**	**9,1**		
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	8,3	11,6	55,1	356,9	0,1	0,1	0	2,2	102,8	18,8	121,3	0,8	428	2011
Итого за прием пищи:	**300**	**9,3**	**11,8**	**75,3**	**442,9**	**0,1**	**4,1**	**0**	**2,2**	**116,8**	**26,8**	**135,3**	**3,6**		
Всего за день:		**77,4**	**70,4**	**294,6**	**2133,5**	**0,9**	**110,8**	**0,6**	**10,0**	**335,1**	**236,8**	**976,6**	**17,0**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	369,3	380,0	1710,8	11778,5	4,3	222,3	296,8	75,4	2273,5	1314,1	4821,4	90,6
Среднее значение за период	52,76	54,29	244,41	1682,64	0,62	31,75	42,40	10,77	324,79	187,72	688,77	12,94
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,54	29,04	58,42									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	501	798	295