

Примерное цикличное меню для образовательных учреждений на 2024г.-2025г. Столовая доготовочная Возрастная категория 7-11 1 неделя



	T.,	Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Вита	ины		Минер	зальнь	е веще	ства	N⊵	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	C, Mr	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	туры	рецептур
			Завтрак												
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	8,9	8,3	42,9	283,5	0,1	0,6	0	0,1	148,3	41,1	204,3	2,1	- 548	2002
™XЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	C6.p.
""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:	520	12,9	9,8	83,6	475,0	0,2	0,6	0	0,1	170,9	53,5	244,2	3,3		
			Обед												
™СУП КАРТОФЕЛЬ НЫЙ 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
™КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	5,7	8,7	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	8,0	268	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
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	Сб.р.	Сб.р.
""YAЙ C CAXAPOM	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
Итого за прием пищи:	750	19,3	21,3	98,6	664,4	0,4	9,7	0,2	9,0	90,2	175,6	356,4	7,9		
			Полдник												
выпечное изделие	60	3,6	5,4	20,2	144,1	0	4,3	0	1,4	20,9	8,8	37,1	0,5	685,687	1994
"*COК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	* 8	14	2,8	389	2011
Итого за прием пищи:	260	4,6	5,6	40,4	230,1	0	8,3	0	1,4	34,9	16,8	51,1	3,3		
Всего за день:		36,8	36,7	222,6	1369,5	0,6	18,6	0,2	10,5	296,0	245,9	651,7	14,5		

	Macca	Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Вита	мины		Мине	ральн	ые вещ	ества	Nº	
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборниі рецептур
			Завтрак												
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,6	8,9	41,4	277,0	0,2	0,7	0	0,8	147,4	42,7	172,2	0,9	262	1994
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0		60,5	0	0	0	0		5,4	7,4	0,7	627	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3		117,9	0	0	0	0	8,6	5,9		0,5	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	515	11,2	10,2	2500000		0,2	0,7	0	0.8	166,9	54,0	208,9	2,1	СО.р.	Со.р.
			Обед			-,-	٠,,		0,0	100,5	34,0	200,3	2, 1		
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8		0.0	00.4		40.0								
""ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	250	16,5	5,1 20,1	8,8	50000000	0	12,2	0,2		48,5	21,2		1,1	120	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	1,3		51,2			2,3	0,3	4,9	24,4	39,8	109,1	1,0		1994
""НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	-500	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	000000000000000000000000000000000000000	Сб.р.
Итого за прием пищи:		0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
:	720	19,7	25,5	93,5	684,8	0,2	15,5	0,5	7,3	91,3	74,1	184,5	3,4		
WILDOW.			Толдник		1.5								48		
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
выпечное изделие	100	7,3	6,5	62,5	337,0	0,1	0,1	0	1,4	24,0	12,3	73,2	1,3	685, 687, 735.	1994
Итого за прием пищи:	300	8,3	6,7	82,7	423,0	0,1	4,1	. 0	1,4	38,0	20,3	87,2	4,1	1(00723)	
Всего за день:		39,2	42,4	255,7	1563,2	0,5	20,3	0,5	9,5	296,2	148,4	480,6	9,6		

	Macca	Пище	евые вещ	ества	Энергети-		Вита	мины		Мине	ральнь	ые вещ	ества	Nº	
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
			Завтрак												
""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 куры	100	14,0	20,9	4,9	263,7	0,1	2,1	0	4,4	11,5	5,1	15,5	0.4	401	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	Сб.р.
""НАПИТОК	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:	500	25,0	27,7	84,6	690,0	0,4	3,1	0	8,8	60,0	145,1	260,8	6,8	1-3-1	
	·		Обед				· ·			2342			-19		
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,7	7,0	23,0	188,7	0,3	5,7	0,2	4,6	48,6	39,6	95,6	2,4	138	1994
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	90	12,1	7,6		169,4	0,1	0,2	0,2	3,3	25,7	27,1	157,8		324 TTK	2006
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	0.00	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0,2	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.
""YAЙ C CAXAPOM	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	_	0,0	627	1994
Итого за прием пищи:	725	25.3	20,3	80,3	603,5	_	16,2	0,2	8,1	128,0	107,0	369,3	5,6	021	1334
		30.745	Толдник	200000000	000,0	0,0	10,2	0,2	0,1	120,0	107,0	303,3	3,0		
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	4.4	٥	11	0.0	200	0044
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	80	5.5	19,1	64,0	447,2	0,1	2,6	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Итого за прием пищи:	280	6,5	19,1	84,2	533,2			0	0,1	27,7	19,4	62,6	1,2		
Всего за день:	200	56,8	67,3	249,1	1826,7	0,1 1,1	6,6 25,9	0,2	0,1 17,0	41,7 229,7	27,4 279,5	76,6 706,7	4,0 16,4		

_	Macca	Пище	евые вещ	ества	Энергети-		Вита	мины		Мине	ральны	ые вещ	ества	Nº	
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
			Завтрак												
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	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
""КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	100%	0,0		7,6	23,2	0,5	588	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25.7	131	0,1	0	.0		1000000	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	The state of the s
Итого за прием пищи:	505	12,0	11,5	94,7	530,3		0.7	0			56,8	228,4	1,9	Co.p.	Сб.р.
			Обед		550,5	0,0	0,1		0,0	17 1,3	30,0	220,4	1,9		
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,6		40.0	407.0	0.4									
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ. и морк	180	2,6	5,6		127,8	0,1	6,7	0,2	2,3		26,0	58,6	1,2	129	1994
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	550,63700	6,9	20,1	152,6	0,1	10,1	0,2	2,9		28,8	71,8	1,4	394	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,2	0	0,3	2,6	0	1	0	0	4,6	2,8	4,8	0,1		2008
""ЧАЙ С САХАРОМ		2,6	0,5	15,8	5,000,000	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
того од приом пищи.	705	8,1	13,0	68,0	422,7	0,3	17,8	0,4	5,2	84,7	82,3	202,6	5,0		
IIIOOY			Толдник												
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	. 4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
выпечное изделие	100	7,8	8,8	38,2	262,6	0,1	9	0	1,9	41,0	16,7	81,3	1,3	685,687	1994
Итого за прием пищи:	300	8,8	9,0	58,4	348,6	0,1	13	0	1,9	55,0	24,7	95,3	4,1	000,007	1004
Всего за день:		28,9	33,5	221,1	1301,6	0,7	31,5	0,4	7,9	311,6	163,8	526,3	11,0		

		Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Вита	иины		Мине	ральнь	ые веще	ества	Nº	CEONWAY
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
			Завтрак												
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	4,0	7,0	10,2	121,6	0	0,3	0,1	1,9	16,1	8,4	32,4	0,6	268	2011
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2		1,8		Сб.р.
""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:	500	12,7	12,4	78,2	478,2	0,2	0,3	0,1	3,1	56,6	43,2	149,4	4,0		
			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
""ЁЖИКИ МЯСНЫЕ	110	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
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.
""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:	745	15,8	16,6	84,0	551,6	0	9,2	0,2	3,4	95,7	80,4	246,6	4,6		
			Полдник				***************************************								
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	5,1	15,2	40,2	316,7	0	0,1	0	0,2	73,9	11,2	81,4	0,5	67	2012
Итого за прием пищи:	260	6,1	15,4	60,4	402,7	0	4,1	0	0,2	87,9	19,2	95,4	3,3		
Всего за день:		34,6	44,4	222,6	1432,5	0,2	13,6	0,3	6,7	240,2	142,8	491,4	11,9		

		Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Витак	ины		Минер	ральнь	е веще	ества	Nº	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
			Завтрак							r					1004
""ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/20	19,4	13,4	27,7	314,8	0	0,3	0,1	0,5	198,8	28,7	230,2	0,8	297	1994
ТО В ПИЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.
""YAЙ C CAXAPOM	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
ФРУКТЫ	120	1,4	0,5	18,3	83,8	0	3,6	0	0	6,5	34	22,7	0,5	338	2011
Итого за прием пищи:	505	24,6	15,4	86,3	587,7	0,1	3,9	0,1	0,5	221,2	70,6	285,4	1,8		
Moto of upwarm madern			Обед											187	
""СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250/20	6,4	3,3	15,4	117,2	0,1	7,6	0,2	1,5	29,7	24,8		1,1	131	1994
""ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	110	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
ТПОРЕ КАПТОФЕЛЬПОЕ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.
""YAЙ C CAXAPOM	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
	765	20,2	19,0	71,0	537,7	0,3	19,2	0,3	3,7	111,5	85,7	269,4	5,2		
Итого за прием пищи:			Полдник	(1									
	200	1	0,2		86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
""СОК в упаковке							1,8	0	1.4	19,8	11,1	55,1	1,5	687,735	1994
Булочка	100	5,8	7,000	200 1450				0	1,4		19,1	X427	4,3		
Итого за прием пищи:	300	6,8	5,3			_		0,4	5,6					-1	
Всего за день:		51,6	39,7	226,0	1476,2	0,5	20,5	0,4	3,0	000,0	170,4	-20,0	,.	1	



Примерное цикличное меню для образовательных учреждений на 2024г.-2025г. Столовая доготовочная Возрастная категория 7-11 2 неделя



		Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Витан	ины		Мине	ральнь	ке веще	ества	Nº	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
			Завтрак												
"КАША МОЛОЧАЯ ЖИДКАЯ"	250	8,5	10,5	34,9	269,1	0,3	0,7	0	1,4	161,6	62,3	214,7	1,5	548	2002
"'YAЙ C CAXAPOM	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
**XЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	C6.p.
Итого за прием пищи:	515	12,5	12,0	75,6	460,6	0,4	0,7	C	1,4	184,2	74,7	254,6	2,7		
			Обед												
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,6	4,2	25,6	158,8	0,1	8,3	0,2	1,4	34,0	33,0	80,4	1,2	101	2011
""ГУЛЯШ из филе куры	80	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
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	۵	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
"'YAЙ C CAXAPOM	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:	725	21,6	27,1	94,9	711,6	0,3	10,0	0,2	5,2	74,7	81,4	219,4	3,8		
			Полдник												
™'COК в упаковке	200	1	0,2	• 20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	7,8	8,8	38,2	262,6	0,1	9	0	1,9	41,0	16,7	81,3	1,3	685,687	1994
Итого за прием пищи:	300	8,8	9,0	58,4	348,6	0,1	13	0	1,9	55,0	24,7	95,3	4,1		
Всего за день:		42,9	48,1	228,9	1520,8	0,8	23,7	0,2	8,5	313,9	180,8	569,3	10,6		

		Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Витаг	мины		Минер	оальнь	ые веще	ества	Nº	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
			Завтрак												
«ЖАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ	250/5	9,2	9,3	44,7	299,9	0,3	0,6	0	1,4	149,1	52,6	197,4	1,5	стр.149	1994
""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
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	1,5	26,9	137	0,1	0	0	0	9,9	6,8	34	0,5	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	520	13,3	10,8	86,6	497,4	0,4	0,6	0	1,4	169,9	64,8	238,8	2,7		
			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
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,8	16,6	27,4	335,3	0,3	14,1	0	3,9	36,7	53,6	222,7	3,6	394	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.
""YAЙ C CAXAPOM	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:	745	23,2	22,3	71,1	578,5	0,5	20,8	0,2	6,2	90,9	99,6	333,7	6,7		
			Полдник	·		**					•				
""СОК в упаковке	200	1	0,2		86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	100	4,5	13,0	-	-	0	0	0	0,2	63,7	9,6	69,8	0,4	67	2012
Итого за прием пищи:	300	5,5	13,2	130.00	A		4	0	0,2	77,7	17,6	83,8	3,2	•	
Всего за день:		42,0	46,3				25,4	0,2	7,8	338,5	182,0	656,3	12,6		

м	202	Пище	евые вещ	ества	Энергети-		Витан	иины		Мине	ральнь	не вещ	ества	Nº	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
			Завтрак												
""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
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	5,8	8,4	12,3	147,6	0	0,1	0	2,4	14,3	12,7	45,0	0,9	268	2011
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	Сб.р.
""КОМПОТ	210	0,5	0,1	28,7	118,3	0	0	0	0	15,4	7,9	24,4	0,5	588	1994
Итого за прием пищи:	500	17,2	15,2	95,1	588,0	0,3	0,1	0	6,6	65,6	156,9	312,3	7,3		
		•	Обед						,						
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,0	6,1	8,8	101,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	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
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	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.
""НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	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:	740	28,4	25,8	85,7	696,8	0,5	23,4	7,9	7,0	109,6	52,9	156,3	4,5		***************************************
			Полдник												
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	100	14,2	9,9	35,9	298,5	0,2	5,4	2,4	1,8	22,0	17,3	175,6	3,3	1091	1983
Итого за прием пищи:	300	15,2	10,1	56,1	384,5	0,2	9,4	2,4	1,8	36,0	25,3	189,6	6,1		
Всего за день:		60,8	51,1	236,9	1669,3	1,0	32,9	10,3	15,4	211,2	235,1	658,2	17,9	1	

	97.00	Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Витак	ины		Мине	ральнь	ые веще	ества	Nº	05
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
			Завтрак												
РАЗДИЖ РАНРОЛОМ АШАЗ""	250/5	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	8,0	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.
""КОМПОТ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	8,0	585	1994
Итого за прием пищи:	505	11,7	11,6	94,4	528,8	0,3	2,3	0	1,1	170,4	53,6	209,2	2,2		
,			Обед												
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/5	8,4	6,7	23,0	185,0	0,3	5,6	0,2	4,6	48,6	39,6	95,6	2,4	138	1994
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
""ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	110	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
""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	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием пищи:	760	23,3	21,7	98,9	683,6	0,43	6,9	0,33	6,9	102,8	101,7	314,2	6,3		
			Полдник												
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	7,3	15,9	46,4	357,9	0,1	0,2	0	0,2	118,1	17,9	116,8	0,7	24	2012
Итого за прием пищи:	260	8,3	16,1	66,6	443,9	0,1	4,2	0	0,2	132,1	25,9	130,8	3,5		
Всего за день:		43,3	49,4	259,9	1656,3	0,83	13,4	0,33	8,2	405,3	181,2	654,2	12,0		

		Пище	вые веще	ества	Энергети-		Витан	иины		Минер	ральнь	ые вещ	ества	Nº	CEONUM
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
	-		Завтрак												
""КАПУСТА ТУШЁНАЯ	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
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	8,9	12,4	13,8	202,4	0	0,6	0	2,9	18,4	11,9	48,9	1,1	268	2011
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	17,8	89,1	0,1	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	⁻ Сб.р.	Сб.р.
""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:	500	15,6	18,1	61,6	474,9	0,2	32,4	0,1	5,2	128,0	67,7	181,1	5,3		
			Обед	***************************************			*								
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,0	6,0	12,7	116,7	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994
БЕФСТРОГАВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	14,2	21,0	4,1	268,5	0,1	1,0	0	3,4	20,8	3,5	14,0	0	245	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.
""НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	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
Итого за прием пищи:	730	25,4	32,6	92,7	784,1	0,3	89,1	0,4	7,7	112,5	54,5	151,0	3,9		
			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	15,6	10,0	36,5	311,7	0,2	7,5	2,7	1,2	22,9	17,3	196,8	3,7	1091	1983
Итого за прием пищи:	300	16,6	10,2	56,7	397,7	0,2	11,5	2,7	1,2	36,9	25,3		- 27		
Всего за день:		57,6	60,9	211,0	1656,7	0,7	133,0	3,2	14,1	277,4	147,5	542,9	15,7	0	

	BB/2 - 2 -	Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Витаг	иины		Мине	ральнь	ые вещ	ества	Nº	06
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
			Завтрак												
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,5	146,3	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	90	12,0	8,7	13,4	179,8	0,1	0,4	0	3,5	33,7	40,5	173,9	1,4	324 TTK	2006
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2		2008
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.
""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:	535	19,4	15,5	76,1	521,5	0,4	12,2	0	3,7	104,7	86,6	306,9	4,0		
			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
""ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	180	10,6	13,6	38,6	319,5	0	1,6	0,2	3,6	18,2	30,0	82,0	0,9	422	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,7	21,8	108,9	0,1	0	0	0	16	25,9	82,5	2,1	Сб.р.	Сб.р.
""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:	700	17,4	20,3	94,7	631,7	0,2	11,2	0,4	6,0	82,8	92,4	251,4	5,1		
			Полдник		,										
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	60	4,5	13,0	34,4	271,2	0	0	0	0,2	63,7	9,6	69,8	0,4	67	2012
Итого за прием пищи:	260	5,5	13,2	54,6	357,2	0	4	0	0,2	77,7	17,6	83,8	3,2		
Всего за день:		42,3	49,0	225,4	1510,4	0,6	27,4	0,4	9,9	265,2	196,6	642,1	12,3		



Примерное цикличное меню для образовательных учреждений на 2024г.-2025г. Столовая доготовочная Возрастная категория 7-11 3 неделя



	h#	Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Вита	иины		Мине	ральны	не вещ	оства	Ng	05
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	туры туры	Сборник рецептур
			Завтрак												
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	8,9	. 8,3	42,9	283,5	0,1	0,6	0	0,1	· 148,3	41,1	204,3	2,1	548	2002
"ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	Q	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
»«XVEE UMEHNAHPIŅ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	520	12,9	9,8	83,6	475,0	0,2	0,6	0	0,1	170,9	53,5	244,2	3,3		
			Обед												
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	3,4	6,3	16,8	136,6	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994
••плов	180	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	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	۵	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
шчай с сахаром	210/15	0,2	0	15,8	63,7	0	0	0	0	13,9	6,2	8,2	0,8	627	1994
Итого за прием пищи:	700	19,2	19,1	87,0	596,5	0,2	8,0	0,4	5,8	80,1	90,4	284,6	5,6		
			Толдник												
"СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	10,6	13,0	36,0	303,1	0,1	0	0,1	2,8	35,2	12,9	120,8	1,4	685,687	1994
Итого за прием пищи:	300	11,6	13,2	56,2	389,1	0,1	4	0,1	2,8	49,2	20,9	134,8	4,2		
Всего за день:		43,7	42,1	226,8	1460,6	0,5	12,6	0,5	8,7	300,2	164,8	663,6	13,1		

Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	евые вещ	ества	Энергети-		Вита	мины		Мине	ральн	ые вещ	ества	Nº	
прием пищи, наименование олюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
IIIINAA I/A DOUBLI OTTO A DUUSTI O			Завтрак								1,000				
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	11,3		43,5	322,8	0,1	0	0.1	1 5	470 5	40.0	1		12.50	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,8		128,7			053.00	1,5	179,5	16,6	-	3,600	442	1983
""ЧАЙ С САХАРОМ	235	0,2	0,0	100000000000000000000000000000000000000		0,1	0	0	0	18,9	30,6	97,5	2,5	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	500			17,6	71,0	0	0	0	0	15,4	6,9	8,9	0,9	627	1994
	500	15,8	12,2	86,8	522,5	0,2	0	0,1	1,5	213,8	54,1	240,0	4,9		
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ			Обед												
	250/5	4,0	6,3	20,2	153,3	0,1	6,6	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	4.01	400	1001
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11.7	11.4	20,1	229,8	-	10,1	0,2				- 1	1,2	139	1994
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,2	0	0,4		0,1		0,2	2,9	27,0	38,3	147,6	2,5	394	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0.5	275. New Y	3,3	- 0	1,3	0	0	5,8	3,5	6	0,2		2008
""НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	- 1 NOT/		0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
	700	18,6	18,3	82,1	569,8	0,3	19,0	0,4	5,6	90,8	88,7	275,0		20000000	
		ſ	Толдник									200,000,000	-,-		
"СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	οl	4	٥١							
Кондитерское изделие	60	4,0	14,3	48,2		0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Итого за прием пищи:	260			2000	335,4	- 0	1,9	0	0	20,5	14,6	46,8	0,9		
Всего за день:	200	5,0	14,5	68,4	421,4	0	5,9	0	0	34,5	22,6	60,8	3,7		
		39,4	45,0	237,3	1513,7	0,5	24,9	0,5	7,1	339,1	165,4	575,8	14,6		

	Macca	Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Вита	мины		Мине	ральні	ые вещ	ества	Nº	4500
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
			Завтрак			•						L			
""НАПИТОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
""КАША МОЛОЧНЕ КАНРОПОМ АШАН"	250/5	9.1	7,7	43,3	279,7	0,2	0,6	0	-	154,6	41,8			ARREST FOR	(02.00.000
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5		131	0,1	0,0	0	0,1			-	2,1	548	2002
Итого за прием пищи:	505	13,0	9,3	94,6	514,9	0,3	1,6	0	02	9,5 176,7	6,5	277	0,5	Сб.р.	Сб.р.
		,	Обед	04,0	014,0	0,5	1,0	U	0,3	176,7	52,0	243,6	3,1		
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/5	0.0	12.00	72.2											
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,0	6,0	12,7	116,7	0	8,1	0,2	2,3		24,3	46,8	1,3	110	1994
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	30.0	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	5,7	8,7	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	268	2011
""YAЙ C CAXAPOM	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
Control of the Contro	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:	750 .	17,0	20,1	91,3	614,7	0,2	8,2	0,2	5,9	102,2	66,3	197,8	5,3		
		1	Толдник								3				
""COК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	44	0	44	0.0	000	2011
Булочка	100	7,1	8,2	35,6	244,3	0,1	4,4	35-31	50.0		8		2,8	389	2011
Итого за прием пищи:	300	8,1	8,4	55,8	330,3			0,2	1,8	1000000	15,0	74,3	1,2	687,735	1994
Всего за день:	300	38,1	37,8			0,1	8,4	0,2	1,8	66,8	23,0	88,3	4,0		
		30,1	37,8	241,7	1459,9	0,6	18,2	0,4	8,0	345,7	141,3	529,7	12,4		

Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	евые вещ	ества	Энергети-		Вита	мины		Мине	ральн	ые вещ	ества	Nº	1
присм пищи, наименование олюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг		Fe, мг	nellen-	Сборнин рецептур
WILLIAM C AMPENDED			Завтрак												
""ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	250	16,5	20,1	51,2	452,6	0,2	2,3	0,3	4.0	24.4	20.0	100.1			1000000
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99				4,9	24,4	39,8	109,1	1,0		1994
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	255910221		0,1	0		0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:		35.00		15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
	515	20,0	20,7	86,0	612,1	0,3	2,3	0,3	4,9	52,0	69,2	191,5	3,7		
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ			Обед												
IIII I I I I I I I I I I I I I I I I I	250/5	3,0	6,1	8,8	101,7	0.	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	4.4	400	1001
""ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН	80	18.5	15,9	0,2	218,6	0,1	0,9							120	1994
""КАПУСТА ТУШЁНАЯ	150	3,5	5,2	15,0				0,1	0,3	18,4	18,1	149,0	1,2	439	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2			122,9	0,1	31,8	0,1	2,3	83,4	28,7	57,3	1,7	482	1994
""НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА			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:	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
	715	27,7	27,9	64,7	635,1	0,3	124,9	0,6	5,6	178,3	87,0	297,4	5,7		
		٠.	Толдник			-						100 H. O. C.	-,-		
"СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	41	- 1		T					
Кондитерское изделие	60	3,2	11,3	35,4	20000	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Итого за прием пищи:	260				256,5	0	0	0,1	0,9	44,4	7,3	58,0	0,5	36	2012
Всего за день:	200	4,2	11,5	55,6	342,5	0	4	0,1	0,9	58,4	15,3	72,0	3,3		
		51,9	60,1	206,3	1589,7	0,6	131,2	1,0	11,4	288,7	171,5	560,9	12,7		

Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищ	евые вещ	ества	Энергети-		Вита	мины		Мине	ральн	ые вещ	ества	Nº	
причення при	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг		Fe, мг	и <u>ч</u> рецеп- туры	Сборнин рецептур
"КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ			Завтрак											.,,,,,,,	
	250/5	6,2	7,9		228,8	0,1	0.5		0.7	1100					
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	C-32-34-57.	131		0,5	0	0,7				0,8	149	1994
""КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7		- Periodic	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	505	50X(4)		24,4	146,9	(57)	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	1994
	505	13,8	13,1	83,3	506,7	0,2	1,0	0	0,7	239,0	68,0	266,1	2,2		
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ			Обед										-,-		
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	250/20	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2.4	25.5	00.0	70.5	12.74 T		
	90	8,9	12,4	13,8	202,4	0,1	555.55	0,2	2,4	35,5	30,6	79,5	1,4	60	1994
""РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	6,1	0.500		- 0	0,6	- 0	2,9	18,4	11,9	48,9	1,1	268	2011
™ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,1		19,2	144,8	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	344	2011
""КОМПОТ			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:	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994
	740	17,1	25,0	91,6	662,0	0,3	25,0	0,5	8,0	118,0	96,7	267,6		300	1994
WACK .		-	Толдник				, ,	0,0	0,0	110,0	30,7	207,0	5,7		
""СОК в упаковке	200	4	0,2												
Булочка	100	40.4		20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Итого за прием пищи:	100	10,4	12,9	33,5	292,4	0,1	0,1	0	3,9	55,6	13,2	99,4	0,6	1092	1983
Всего за день:	300	11,4	13,1	53,7	378,4	0,1	4,1	0	3,9	69,6	21,2	113,4	3,4		1000
and the state of t		42,3	51,2	228,6	1547,1	0,6	30,1	0,5	12,6	426,6	185,9	647,1	11,3		

Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищ	евые вещ	ества	Энергети-		Вита	мины		Mare					
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод	ческая					IVINH	еральн	ые веш	ества	Nº	05
		Beriker, 1	жиры, г	ы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg,	Р, мг	Fe, мг	рецеп-	Сборниі рецепту
""ГУЛЯШ из филе куры			Завтрак								MI		,	туры	роцентур
"РИС ОТВАРНОЙ	100	14,0	21,0		264,2	0.1	0.4								
"ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	3,6	5,9		204,2	0,1	2,1	0	4,4	11,6	5,1	15,6	0,4	401	1994
""ЧАЙ С САХАРОМ	35	2,3	0,4	13,9	69,3	0	0	0	0,3	9,6	24,3	74,2	0,5	304	2011
1того за прием пищи:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	Сб.р.	Сб.р.
	500	20,1	27,3	72,3	1-0.6363()	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
"СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ			Обед	12,5	615,7	0,2	2,1	0	4,7	44,5	51,8	149,7	3,0		1004
"ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	3,0	6,0	40.0											
"ТЕФТЕЛИ СОЧНЫЕ	150	3,2	5,5	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,5	1,4	60	4004
"ХЛЕБ РЖАНОЙ	110	13,6	31,2	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	30	10,0		20,9	419,5	0,2	2,6	0,2	3,7	36,5	25,8	117,2	1,8	847.	2006
того за прием пищи:	200/15	0,2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2		2002
того за прием пищи:	755	22,0		15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	Сб.р.	Сб.р.
004	700	735/34/200	43,1	88,5	829,9	0,6	22,5	0,4	6,3	135,3	105,9	335,0	1000	627	1994
СОК в упаковке		I I	Іолдник							.00,0	100,5	335,0	6,3		
улочка	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	441					
того за прием пищи:	100	12,4	26,5	77,3	596,3	0,1	0,2	0		14	8	14	2,8	389	2011
сего за день:	300	13,4	26,7	97,5	682,3	0,1	4,2	0	0,3	196,6	29,8	194,5	0,9	24	2012
		55,5	97,1	258,3	2127,9	0,9	28,8	0 4		210,6	37,8	208,5	3,7		
				No.	50000015150	0,0	20,0	0,4	11,3	390,4	195,5	693,2	13,0		



Примерное цикличное меню для образовательных учреждений на 2024г.-2025г. Столовая доготовочная Возрастная категория 7-11 4 неделя



	1	Пищ	вые вещ	ества	Энергети-		Вита	иины		Мине	ральнь	е вещ	ества	N₂	05
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, Mr	рецеп- туры	Сборник рецептур
			Завтрак												
".* RAHPOROM АШАЯ	250	9,2	9,3	44,7	299,9	0,3	0,6	0	1,4	149,1	52,6	197,4	1,5	стр.149	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 ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	515	13,2	10,8	85,4	491,4	0,4	0,6	0	1,4	171,7	65,0	237,3	2,7		
			Обед												
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,8	5,3	20,2	140,0	0,1	6,6	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	1994
""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
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	5,7	8,7	12,6	151,3	0	0,1	0	2,4	13,8	9,6	41,5	0,8	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	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
Итого за прием лищи:	735	18,3	20,5	94,0	634,3	0,4	6,7	0,2	9,1	90,8	166,8	320,8	7,8		
			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	7,4	6,5	62,7	338,0	0,1	0,1	0	1,5	24,3	12,4	73,7	1,4	685, 687, 735.	1994
Итого за прием пищи:	300	8,4	6,7	82,9	424,0	0,1	4,1	0	1,5	38,3	20,4	87,7	4,2		
Всего за день:		39,9	38,0	262,3	1549,7	0,9	11,4	0,2	12,0	300,8	252,2	645,8	14,7		

		Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Витак	иины		Мине	ральнь	не веще	ества	Nº	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
			Завтрак												1001
РЕЗИДИЖ ВАНРОЛОМ АШАУ""	250/5	7,7	9,9	41,6	286,7	0,2	0,7	0	8,0	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994 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	Сб.р.
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9		0	0	0	8,6	5,9	29,3	0,5	Сб.р.	Со.р.
Итого за прием пищи:	500	14,9	14,9	89,1	551,5	0,2	1,2	0	0,8	267,8	76,1	297,6	2,3		
FILOTO Su riprior rivides.			Обед												
""СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	3,0	6,1	10,9	110,2	0,1	8,5	0,2	2,4	37,9	21,7	48,2	1,1	132	1994
•••ттефтели с соусом	110	16,8	18,4	20,9	316,6	0	2,4	0,2	3,6	39,4	30,0	161,6	2,7	847,	2002
**PUC OTBAPHOЙ	150	3,6	5,9	38,5	222,3	0	0	0	0,3	9,6	24,4	74,3	0,5		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.
""YAЙ C CAXAPOM	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9		0,7	627	1994
APPROXE SECTION AND THE VIEW	760	25,6	-	97,2	769,0	0,2	10,9	0,4	6,3	108,7	96,1	336,5	6,2		
Итого за прием пищи:			Полдни	(
	200	1	0,2	_	86	1 0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
""СОК в упаковке	65	7,9					0,2	0	0,2	127,8	19,5	126,5	0,7	24	2012
Кондитерское изделие						_	4,2		0,2			140,5	3,5		
Итого за прием пищи:	265	8,9							7,3	-	-	-		-1	
Всего за день:		49,4	63,1	257,0	1794,3	0,3	10,5	0,4	1,0	2.0,0		A. 51.080		_	

	Macca	Пище	евые вещ	ества	Энергети-		Вита	мины		Мине	ральн	ые вещ	ества	Nº	
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборниі рецепту
			Завтрак												
"" БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	14,0	20,4	3,4	259,3	0,1	1,0	0	3,4	17,6	3,0	11,8	0	245	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	10.534.02		206	0,03	0	_	0,3			7000,0812.		1000.0052	S004 0.2
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,9	69,3	0,03	0			11	26	78	0,6	323	2008
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0,7	15,0		0,1	-	0	0	10,2	16,5	20000000	1,4	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	500		25.4	3527155	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
	500	20,1	25,4	70,0	595,1	0,23	1,0	0,03	3,7	51,9	51,4	149,7	2,7		
IIIIIII IAO CRENCIA KARVOTI LO MARTO ESTERNA			Обед												
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,0	6,1	8,8	101,7	0	12,2	0,2	2,2	48,5	21,2	43,0	1,1	120	1994
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	90	12,1	7,6	13,4	169,4	0,1	0,2	0	3,3	25,7	27,1	157,8		324 TTK	2006
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5			perent contract	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8		0,1	0	0	0,2			30.54.53	1,2	472	2006
""НАПИТОК	200	0.7	. 0,3	28.8	1077891 CT-1	0,1		0	0	11,6	18,8	60	1,6	2236	Сб.р.
Итого за прием пищи:	735	77.071			132,5		80	0,2	8,0	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994
	735	21,6	20,0	88,2	630,5	0,4	102,7	0,4	6,5	146,6	101,5	349,8	5,6		
""СОК в упаковке			Толдник												
	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка фигурная	100	6,1	9,4	33,7	244,4	0,1	7,2	0	2,6	36,0	14,7	62,0	0,9	685,687	1994
Итого за прием пищи:	300	7,1	9,6	53,9	330,4	0,1	11,2	0	2,6	50,0	22,7	76,0		000,007	1994
Всего за день:		48,8	55,0	212,1	1556,0	0,73	114,9	0,43	12,8	248,5	175,6	575,5	12,0		

Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещ	ества	Энергети- ческая		Вита	мины		Мине	ральні	ые вещ	ества	Nº	
урган тода, палменование отнода	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
WILLIAM AND TO WAR			Завтрак								2005				
""КША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	250	7,7	9.9		286,7	0.01	0.7								
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	- 1		0,2	0,7	0	0,8	147,7	42,7	172,7	0,9	149	1994
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	102,20,000	170	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
	505	10,7	11,1	76,8	449,6	0,2	0,7	0	0,8	161,7	49,3	198,7	1,3		
IIIIDACCOUL HIAK BELIJAHEDA BOKKAĞ			Обед										.,-		
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	3,4	6,3	16,8	136,6	0,1	6,7	0,2	2.2	20.4	00.0		1	01/0/06	
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200/50	18,8	16,6	27,4		1000		0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2		335,3	0,3	14,1	0	3,9	36,7	53,6	222,7	3,6	394	1994
""НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200			7,9	39,6	0	0	0	0	5,8	9,4	30	0,8	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:		0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
	725	23,6	23,2	77,7	615,7	0,4	21,8	0,2	6,4	87,5	92,7	313,7	6,1	3,553.7	
"COK		. 1	Толдник								,.	- 10,1	0,1		
"COК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	- 1								
Булочка	100	7,4	21,5	57,5			4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Лтого за прием пищи:	300		MESSAGE.	-0.00	451,9	0	0,1	0,1	0,4	106,2	16,2	116,7	0,7	67	2012
Всего за день:	300	8,4	21,7	77,7	537,9	0	4,1	0,1	0,4	120,2	24,2	130,7	3,5		
		42,7	56,0	232,2	1603,2	0,6	26,6	0,3	7,6	369,4	166,2	643,1	10,9		

Приом пиши наимонование быль	Macca	Пище	евые вещ	ества	Энергети- ческая	_	Вита	мины		Мине	ральні	ые вещ	ества	Nº	
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборнин рецептур
BUO OTRABUON			Завтрак												
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	- 10	04		207	
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	90	8,9	12,4	13,8		0,02		0,00			19		0,6		2008
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3		19,8	100000000000000000000000000000000000000	0.4	0,6	0	2,9		11,9	48,9	1,1	268	2011
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0		99	0,1	0	0	0	14,5	23,5	75	2	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:		10000000	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
**************************************	505	16,1	19,3	81,4	564,9	0,12	0,6	0,05	3,2	49,0	60,3	192,3	4,4		
WOVE VARIANCE CONTRACTOR OF THE CONTRACTOR OF TH			Обед												
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	20.6	70.4		00	1
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0,0	0,2			30,6	79,4	1,4	60	1994
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	32,7	26,2	7,9	12.000	2000			1,2		7,7	42,1	0,9	469	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	02,7			411,7	0,6	18,7	14,1	6,3	47,1	11,3	43,4	1,5	748/1044	2002
""ЧАЙ C CAXAPOM			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:	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	. 0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
	755	43,4	37,5	89,3	881,4	0,9	28,3	14,3	9,9	118,7	69,6	217,3	5,7		550900000
		1	Толдник												
"СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	- 0	44					
Кондитерское изделие	60	3,2	11,3	35,4			4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Итого за прием пищи:	260			-	256,5	0	0	0,1	0,9	44,4	7,3	58,0	0,5	36	2012
Всего за день:	200	4,2	11,5	55,6	342,5	0	4	0,1	0,9	58,4	15,3	72,0	3,3		
		63,7	68,3	226,3	1788,8	1,02	32,9	14,45	14,0	226,1	145,2	481,6	13,4		

	Macca	Пище	вые вещ	ества	Энергети-		Вита	иины		Мине	ральны	ые вещ	ества	Nº	
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
		Ÿ	Завтрак											ļ	
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	11,5	16,5	55,7	418,3	0,3	0,8	0,1	1,9	186,9	65,3	246,4	1,9	стр.149	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2			0	0	0	0	7,6	5,2		0,4		Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	0.450000	0	0	0	0	13,1	5,9		0.7	627	1994
Итого за прием пищи:	510	14,7	17,7	91,3		0,3	0,8	0,1	1,9	207/2010	76,4	157/802	12/8/25	5000000	1554
			Обед				-,-	-1.	.,-	201,0	, .	2,0,0	0,0		·
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/5	8,4	6,8	23,0	185,7	0,3	5,6	0,2	4,6	48,6	39.6	95,6	2,4	138	1994
""ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	200/50	16,5	20,1	51,2			2,3	0,3	4,9	24,4	39,8	109.1		222	1237
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	2000 (Mex.	0,1	0	0,5	4,9	8,7	14.1	45	1,0		1994
""КОМПОТ	200	0,5	0,1	28.7	118,3	-	0	0	0	15,4	7,9	24,4	1,2	Сб.р. 588	Сб.р.
Итого за прием пищи:	735	27,4	27,4	114,8			7,9	0,5	9,5	97,1	101,4	274,1	0,5 5,1	588	1994
, i		2000	Толдник	F-140(1)35(4)12-1	010,0	0,0	,0	0,5	3,3	37,1	101,4	2/4,1	3,1		
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0.1	0	44	0	44	0.0	000	0044
Выпечное изделие	100	7,3	1.00000000	35,7	245,5	0,1	4 4	0	1.0	14	8	14	2,8	389	2011
Итого за прием пищи:	300	8,3	8,4	55,7	331,5	0,1	4,4	0,2	1,8	52,6	15,0		1,2	687,735	1994
Всего за день:	300	50,4	53,5				8,4	0,2	1,8	66,6	23,0	88,3	4,0		
COMPANY OF STRINGS TO THE		50,4	53,5	262,0	1731,1	1,0	17,1	0,8	13,2	371,3	200,8	642,2	12,1		