

Примерное циклическое меню для школьных столовых на

2023-2024 год

1 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг
Обед																			
2011	99	СУП ОВОЩНОЙ	20,98	1,8	2,7	11,1	76,2	0,1	0,0	0,2	0,0	39,0	48,2	21,6	0,9	382,4	4,0	0,0	
2011	271	Котлета домашняя	41,76	8,6	14,4	3,0	176,0	0,1	0,1	0,0	0,0	11,2	85,7	13,2	1,3	168,2	3,7	0,0	
2012	348	Соус красный основной	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ 200	21,61	11,5	8,6	52,1	331,8	0,0	0,3	0,0	0,1	36,3	256,0	171,3	6,0	369,2	3,1	0,0	
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	5,05	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			94,18	25,5	28,4	103,6	773,4	10,0	0,5	0,3	0,1	114,4	434,4	226,6	9,6	1012,6	11,3	0,0	
Всего за день:			94,18	25,5	28,4	103,6	773,4	10,0	0,5	0,3	0,1	114,4	434,4	226,6	9,6	1012,6	11,3	0,0	
Сбалансированность:			1	1,1	4,1														

2 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Обед																						
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	43,28	8,7	8,9	17,8	186,2	8,9	0,1	0,1	0,2	0,1	41,0	122,9	34,9	2,0	735,0	9,0	0,0	0,0	0,1
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	47,47	20,0	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	23,1	180,8	26,9	2,2	280,1	4,7	0,0	0,0	0,1
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0	0,0
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	11,88	7,3	6,5	46,6	273,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	41,8	57,0	14,2	1,3	86,2	1,0	0,0	0,0	0,0
2008	411	КИСЕЛЬ	200	6,64	0,1	0,1	27,9	113,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	2,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					39,6	38,5	124,8	1005,4	12,2	0,4	0,3	0,4	0,2	126,3	408,6	94,1	6,9	1182,9	15,2	0,0	0,0	0,2
Всего за день:					114,05	38,5	124,8	1005,4	12,2	0,4	0,3	0,4	0,2	126,3	408,6	94,1	6,9	1182,9	15,2	0,0	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,0	3,2															

3 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	1,8	5,7	12,1	110,1	0,0	0,0	0,2	0,0	49,1	46,8	23,1	1,1	335,5	5,8	0,0	0,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 300	18,1	25,8	43,4	479,1	0,3	0,3	0,1	0,0	49,4	251,3	70,9	3,5	1706,6	16,8	0,0	0,2
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			23,1	31,8	90,2	743,2	0,4	0,3	0,3	0,0	118,5	335,4	111,0	5,8	2107,1	22,6	0,0	0,2
Всего за день:			23,1	31,8	90,2	743,2	0,4	0,3	0,3	0,0	118,5	335,4	111,0	5,8	2107,1	22,6	0,0	0,2
Сбалансированность:			1	1,4	3,9													

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	17,17	250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,7	0,1	0,1	0,2	0,0	51,6	70,0	26,5	1,2	485,8	4,4	0,0	0,0
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	7,42	40	0,3	0,0	1,0	5,6	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	16,7	5,6	0,4	56,2	1,2	0,0	0,0
2011	231	ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	32,34	65	9,8	5,5	5,1	109,0	1,6	0,1	0,1	0,0	0,0	36,5	145,5	33,5	0,8	301,2	88,0	0,0	0,4
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	18,28	200	4,9	7,9	51,8	297,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	37,9	101,5	37,1	0,8	75,0	1,0	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	6,76	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	3,00	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					20,3	18,9	113,7	706,8	12,3	0,3	0,2	0,3	0,1	152,9	367,3	117,7	3,9	971,0	94,6	0,0	0,5
Всего за день:					20,3	18,9	113,7	706,8	12,3	0,3	0,2	0,3	0,1	152,9	367,3	117,7	3,9	971,0	94,6	0,0	0,5
Сбалансированность:					1	0,9	5,6														

5 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	18,74	5,7	3,0	19,1	126,4	4,9	0,2	0,1	0,2	0,0	44,8	80,2	33,4	2,0	485,6	4,5	0,0	0,0
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80	48,15	8,8	14,5	8,5	199,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	79,7	12,0	1,1	156,8	3,3	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	25,40	4,5	7,1	30,4	203,6	14,8	0,2	0,1	0,0	0,1	60,8	120,4	42,8	1,7	1083,8	12,0	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	13,64	3,8	3,0	24,4	141,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				107,71	23,1	30,0	84,9	704,6	20,7	0,4	0,4	0,3	0,1	233,9	382,1	118,6	5,8	1963,4	29,2	0,0	0,1
Всего за день:				107,71	23,1	30,0	84,9	704,6	20,7	0,4	0,4	0,3	0,1	233,9	382,1	118,6	5,8	1963,4	29,2	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,3	3,7														

6 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	19,72	250	4,1	5,4	23,5	159,2	4,9	0,1	0,1	0,2	0,2	39,1	66,1	21,7	1,1	373,6	4,9	0,0	0,0
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	83,52	125	13,8	15,6	7,5	225,9	3,3	0,1	0,1	0,4	0,0	28,8	132,2	26,8	2,1	400,5	7,4	0,0	0,0
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом 200	11,88	200	7,3	6,5	46,6	273,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	41,8	57,0	14,2	1,3	86,2	1,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	2,65	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	3,00	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					28,3	27,7	112,3	812,8	8,2	0,3	0,2	0,6	0,3	129,6	292,6	79,7	5,7	925,4	13,4	0,0	0,1
Всего за день:					28,3	27,7	112,3	812,8	8,2	0,3	0,2	0,6	0,3	129,6	292,6	79,7	5,7	925,4	13,4	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	1,0	4,0														

7 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Цена, руб.	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	12,53	250	1,9	5,8	9,1	99,3	12,3	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	51,8	45,3	21,4	1,0	325,7	4,4	0,0	0,0	0,0
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	47,47	80	20,0	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	23,1	180,8	26,9	2,2	280,1	4,7	0,0	0,1	0,1
2012	348	Соус красный основной	1,78	50	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0	0,0
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	17,20	200	4,9	7,9	51,8	297,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	37,9	101,5	37,1	0,8	75,0	1,0	0,0	0,0	0,0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	8,28	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	3,00	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			90,26		30,5	36,9	120,5	940,8	15,2	0,3	0,3	0,4	0,1	0,1	141,4	371,5	106,0	5,8	874,8	11,4	0,0	0,2	0,2
Всего за день:			90,26		30,5	36,9	120,5	940,8	15,2	0,3	0,3	0,4	0,1	0,1	141,4	371,5	106,0	5,8	874,8	11,4	0,0	0,2	0,2
Сбалансированность:					1	1,2	4,0																

8 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	20,34	2,1	2,8	17,6	104,7	7,0	0,1	0,1	0,2	0,0	31,7	60,4	25,4	1,0	496,5	4,8	0,0	0,0
2011	251	ПОДЖАРКА ИЗ ФИЛЕ КУРИЦЫ	100	69,79	20,0	29,7	3,5	361,6	3,1	0,1	0,2	0,1	0,0	35,2	183,8	24,8	2,0	317,5	8,0	0,0	0,1
2011	312	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	25,40	4,5	7,1	30,4	203,6	14,8	0,2	0,1	0,0	0,1	60,8	120,4	42,8	1,7	1083,8	12,0	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,76	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				125,29	29,6	39,9	90,9	842,1	24,8	0,4	0,4	0,3	0,1	145,4	398,2	108,0	5,6	1950,6	24,8	0,0	0,2
Всего за день:				125,29	29,6	39,9	90,9	842,1	24,8	0,4	0,4	0,3	0,1	145,4	398,2	108,0	5,6	1950,6	24,8	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,3	3,1														

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	33,23	7,0	2,9	17,5	124,3	7,0	0,1	0,1	0,2	0,0	33,6	64,2	27,2	1,1	502,2	5,0	0,0	0,0	
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80	40,05	8,8	14,5	8,5	199,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	79,7	12,0	1,1	156,8	3,3	0,0	0,0	
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0	
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	21,61	11,5	8,6	52,1	331,8	0,0	0,3	0,2	0,0	0,1	36,3	256,0	171,3	6,0	359,2	3,1	0,0	0,0	
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,76	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					30,7	28,7	120,1	861,8	7,6	0,5	0,3	0,3	0,1	104,3	439,7	228,4	9,2	1101,0	11,9	0,0	0,1	
Всего за день:					30,7	28,7	120,1	861,8	7,6	0,5	0,3	0,3	0,1	104,3	439,7	228,4	9,2	1101,0	11,9	0,0	0,1	
Сбалансированность:					1	0,9	3,9															

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	20,23	2,9	2,9	20,7	121,0	7,0	0,1	0,1	0,2	0,0	31,9	63,8	27,2	1,1	509,4	4,8	0,0	0,0
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	300	55,45	24,7	27,9	59,1	587,4	2,6	0,1	0,2	0,4	0,0	46,4	276,8	63,4	2,4	422,7	6,9	0,0	0,2
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	5,05	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					83,73	30,8	31,1	114,8	10,4	0,3	0,3	0,6	0,0	100,0	378,9	108,1	4,8	1004,9	11,7	0,0	0,2
Всего за день:					83,73	30,8	31,1	114,8	10,4	0,3	0,3	0,6	0,0	100,0	378,9	108,1	4,8	1004,9	11,7	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,0	3,7														