

СОГЛАСОВАНО:
Директор

_____ " _____ 2026г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор



Примерное циклическое меню
для общеобразовательных учреждений
Столовых дотоготовочных
Возрастная категория 12-18 лет
1 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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
***КАША МОЛОЧНАЯ															
***ЧАЙ С САХАРОМ	300	13,1	11,6	53,6	371,2	0,3	0,7	0	5,1	164,1	151,6	302,5	4,9	262	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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:	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.
Обед															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ															
***КОТЛЕТА С СОУСОМ	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
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,2	6,4	11,7	139,5	0	0,1	0	2,2	12,4	8,8	38,2	0,7	268	2011
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	10,1	8,2	45,9	297,6	0,3	0	0,1	5,7	28,5	150,5	223,9	5,3	463	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.
Итого за прием пищи:	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
	805	20,3	21,0	103,4	697,4	0,5	9,7	0,3	10,3	91,5	205,4	386,6	8,6		
Полдник															
***СОК в упаковке															
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Итого за прием пищи:	100	6,1	8,8	33,7	240,6	0,1	7,2	0	2,3	34,5	14,6	62,1	1,0	685,687	1994
Всего за день:	300	7,1	9,0	53,9	326,6	0,1	11,2	0	2,3	48,5	22,6	76,1	3,8		
		44,5	43,1	251,6	1586,7	1,0	21,6	0,3	17,7	326,7	392,0	805,1	18,5		

2 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																
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	280	8,7	10,0	46,2	310,2	0,2	0,8	0	0,9	165,5	47,7	193,1	1,0	262	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	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	555	13,4	11,7	92,0	527,9	0,3	0,8	0	0,9	187,8	60,9	239,5	2,3			
Обед																
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	2,3	6,0	10,5	106,0	0	14,6	0,2	2,6	58,0	25,5	51,4	1,2	120	1994	
***ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	250	16,5	12,8	51,2	452,6	0,2	2,3	0,3	4,9	24,4	39,8	109,1	1,0	422	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.	
***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:	815	22,3	19,4	96,5	718,1	0,3	16,9	0,5	7,5	110,0	94,7	242,9	4,9			
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	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			
Всего за день:		44,0	37,8	271,2	1669,0	0,7	21,8	0,5	9,8	335,8	175,9	569,6	11,3			

3 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															
""КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,1	8,2	45,9	297,6	0,3	0	0,1	5,7	28,5	150,5	223,9	5,3	463	1994
""ГУЛЯШ из филе кури	100	14,0	12,4	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 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:	550	27,5	21,3	96,2	764,5	0,5	3,1	0,1	10,3	67,1	182,8	316,8	8,2		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,7	5,9	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	100	12,1	7,6	13,4	169,4	0,1	0,2	0	3,3	25,7	27,1	157,8	1,2	324 ТТК	2006
""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
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	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.
""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:	805	27,6	21,3	95,4	692,3	0,7	19,7	0,3	8,3	147,7	126,3	427,9	6,8		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	80	5,5	19,1	64,0	447,2	0,1	2,6	0	0,1	27,7	19,4	62,6	1,2		
Итого за прием пищи:	280	6,5	19,3	84,2	533,2	0,1	6,6	0	0,1	41,7	27,4	76,6	4,0		
Всего за день:		61,6	61,9	275,8	1990,0	1,3	29,4	0,4	18,7	256,5	336,5	821,3	19,0		

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															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,3	12,0	49,8	344,2	0,2	0,8	0,1	1,1	177,1	51,3	207,2	1,2	149	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.
""КОМПОТ	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:	560	14,3	13,8	108,0	614,0	0,3	0,8	0,1	1,1	203,2	66,7	269,4	2,3		
Обед															
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,1	6,4	20,2	154,9	0,1	8,0	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994
""ЖАРКОЕ С ФИЛЕ КУРЫ	250	14,8	11,5	27,4	339,6	0,3	14,6	0	4,1	30,0	37,8	96,3	1,8	394	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	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.
""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:	805	20,7	18,4	78,4	634,2	0,5	22,6	0,2	6,8	93,3	93,6	234,0	5,4		
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	7,8	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:		43,8	41,2	244,8	1596,8	0,9	36,4	0,3	9,8	351,5	185,0	598,7	11,8		

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	42,4	248,3	0,1	0	0	1,4	17,1	9,3	50,7	1,2	469	1994
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	110	5,2	6,4	11,7	139,5	0	0,1	0	2,2	12,4	8,8	38,2	0,7	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	С6.р.	С6.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:	550	15,0	12,7	86,9	537,4	0,2	0,1	0	3,6	55,7	45,2	163,8	4,4		
Обед															
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,2	5,9	15,3	124,0	0	9,5	0,3	2,7	59,4	29,1	56,1	1,5	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	222,3	0	0	0	0,3	9,6	24,4	74,3	0,5	304	2011
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	С6.р.	С6.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:	805	16,9	17,7	90,6	592,6	0,1	10,6	0,3	3,8	108,6	90,0	271,0	5,2		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	100	8,6	24,9	66,9	527,6	0,1	0,1	0,1	0,5	123,4	18,8	135,7	0,9	67	2012
Итого за прием пищи:	300	9,6	25,1	87,1	613,6	0,1	4,1	0,1	0,5	137,4	26,8	149,7	3,7		
Всего за день:		41,5	55,5	264,6	1743,6	0,4	14,8	0,4	7,9	301,7	162,0	584,5	13,3		

6 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															
""ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130/20	25,2	17,5	36,0	409,0	0	0,3	0,1	0,5	258,7	37,1	299,5	1,0	297	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	627	1994
ФРУКТЫ	160	1,7	0,6	24,4	111,7	0	4,8	0	0	8,6	45,4	30,2	0,6	338	2011
Итого за прием пищи:	555	29,2	19,0	90,4	657,4	0	5,1	0,1	0,5	279,4	87,8	349,2	1,9		
Обед															
""СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	7,7	3,9	18,5	140,5	0,1	9,1	0,2	1,7	35,5	29,7	69,5	1,3	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
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	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.
""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:	815	22,8	19,9	82,0	600,6	0,4	20,7	0,3	3,9	123,1	100,0	311,0	6,2		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	100	5,8	5,1	48,5	264,8	0,1	1,8	0	1,4	19,8	11,1	55,1	1,5	687,735	1994
Итого за прием пищи:	300	6,8	5,3	68,7	350,8	0,1	5,8	0	1,4	33,8	19,1	69,1	4,3		
Всего за день:		58,8	44,2	241,1	1608,8	0,5	31,6	0,4	5,8	436,3	206,9	729,3	12,4		

СОГЛАСОВАНО:
Директор

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

" _____ " _____ 2026г.



_____ 2026г.

Примерное циклическое меню
для общеобразовательных учреждений
Столовых дготовочных
Возрастная категория 12-18 лет
2 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															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,7	10,2	51,5	340,1	0,3	0,8	0	0,1	178,1	49,4	245,1	2,4	548	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
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:	565	14,7	11,7	92,2	531,6	0,4	0,8	0	0,1	200,7	61,8	285,0	3,6		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	5,5	4,0	30,8	192,0	0,1	10,0	0,3	1,6	40,8	39,5	96,4	1,6	101	2011
ГУЛЯШ из филе кури	100	14,0	12,5	4,9	264,2	0,1	2,1	0	4,4	11,6	5,1	15,6	0,4	401	1994
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	6,5	47,0	275,9	0,1	0	0,1	1,6	19,1	10,3	56,1	1,4	469	1994
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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.
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:	855	29,7	23,5	113,5	871,8	0,4	12,1	0,4	7,6	96,2	79,6	235,5	5,7		
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	7,8	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:		53,2	44,2	264,1	1752,0	0,9	25,9	0,4	9,6	351,9	166,1	615,8	13,4		

2 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															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	11,0	11,2	53,6	359,9	0,3	0,8	0	1,7	178,9	63,0	236,8	1,8	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:	565	15,1	12,7	95,5	557,4	0,4	0,8	0	1,7	199,7	75,2	278,2	3,0		
Обед															
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,5	6,3	20,2	147,6	0,1	8,0	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	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	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.
***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:	805	24,1	23,4	78,4	622,6	0,5	22,1	0,2	6,6	100,0	109,4	360,4	7,2		
Полдник															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	100	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:	300	5,5	13,2	54,6	357,2	0	4	0	0,2	77,7	17,6	83,8	3,2		
Всего за день:		44,7	49,3	228,5	1537,2	0,9	26,9	0,2	8,5	377,4	202,2	722,4	13,4		

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																
""КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,1	8,2	45,9	297,6	0,3	0	0,1	5,7	28,5	150,5	223,9	5,3	463	1994	
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	110	7,2	8,0	14,8	180,5	0	0,2	0	3,0	17,5	15,4	55,2	1,1	268	2011	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	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.	
""КОМПОТ	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:	550	20,4	16,8	103,9	669,9	0,4	0,2	0,1	8,7	72,3	192,3	362,3	8,5			
Обед																
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,7	6,3	10,5	122,0	0	14,7	0,2	2,6	58,0	25,5	51,4	1,2	120	1994	
""РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	5,6	51,1	274,0	0,1	0	0	2,4	11,8	32,4	97,7	0,7	304	2011	
""ЁЖИКИ МЯСНЫЕ	110	8,4	7,8	9,9	144,5	0	1,1	0	1,0	17,5	15,7	84,6	1,2	284	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	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.	
""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:	865	19,8	20,2	102,3	680,2	0,2	15,8	0,2	6,0	112,0	98,3	301,1	5,4			
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:		55,4	47,1	262,3	1734,6	0,8	25,4	2,7	16,5	220,3	315,9	853,0	20,0			

4 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																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,3	12,0	49,8	344,2	0,2	0,8	0,1	1,1	177,1	51,3	207,2	1,2	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	0,8	585	1994	
Итого за прием пищи:	550	13,3	13,7	102,6	586,3	0,3	2,4	0,1	1,4	199,8	62,2	243,7	2,5			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	10,1	6,9	27,6	221,8	0,3	6,8	0,2	5,4	58,1	47,5	114,6	2,9	138	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	
""КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,1	21,5	144,5	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006	
""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:	805	24,6	22,4	87,3	658,9	0,6	18,4	0,3	7,6	142,8	113,1	341,1	7,4			
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:		46,2	52,2	256,5	1689,1	1,0	25,0	0,4	9,2	474,7	201,2	715,6	13,4			

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""КАПУСТА ТУШЁНАЯ	200	4,7	7,0	19,8	163,7	0,1	42,6	0,1	3,0	111,3	38,4	76,5	2,4	482	1994
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	100	10,0	9,5	15,4	225,0	0	0,6	0	3,2	20,5	13,1	54,3	1,2	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:	560	17,9	17,0	68,0	538,3	0,2	43,2	0,1	6,2	158,0	78,6	205,7	6,1		
Обед															
""БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,6	6,2	15,3	140,0	0	9,6	0,3	2,7	59,4	29,1	56,1	1,5	110	1994
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	42,4	248,3	0,1	0	0	1,4	17,1	9,3	50,7	1,2	469	1994
БЕФСТРОГАВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	14,2	12,5	4,1	268,5	0,1	1,0	0	3,4	20,8	3,5	14,0	0	245	2011
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	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.
""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:	820	27,7	25,3	106,4	868,5	0,3	90,6	0,5	8,3	128,2	65,6	183,9	4,8		
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	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	210,8	6,5		
Всего за день:		62,2	52,5	231,1	1804,5	0,7	145,3	3,3	15,7	323,1	169,5	600,4	17,4		

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																
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,8	175,6	0,2	12,5	0	0,3	49,9	35,4	103,2	1,5	472	2006	
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом	100	12,3	10,5	16,0	207,3	0,1	0,8	0,1	3,8	42,8	43,1	180,0	1,5	324 ТТК	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:	575	20,3	18,3	83,0	578,3	0,4	14,8	0,1	4,1	122,2	95,1	330,3	4,4			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	300	3,8	7,0	23,1	171,3	0,2	11,5	0,2	2,8	42,6	36,7	95,3	1,8	60	1994	
""ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	250	14,8	12,8	53,5	443,5	0,1	2,2	0,3	5,1	25,5	41,6	113,8	1,1	422	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.	
""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:	815	22,1	20,4	111,4	774,3	0,4	13,7	0,5	7,9	95,7	107,7	291,5	5,6			
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	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:		47,9	51,9	249,0	1709,8	0,8	32,5	0,6	12,2	295,6	220,4	705,6	13,2			

СОГЛАСОВАНО:
Директор

" _____ " _____ 2026г.

Примерное циклическое меню
для общеобразовательных учреждений
Столовых догоготовочных
Возрастная категория 12-18 лет
3 неделя

1 день



УТВЕРЖДАЮ:
Директор

_____ 2026г.

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	300	10,5	11,4	54,0	361,5	0,3	0,8	0,1	0,2	206,9	47,1	309,5	1,3	таблица 4	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	
""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:	565	14,5	12,9	94,7	553,0	0,4	0,8	0,1	0,2	229,5	59,5	349,4	2,5			
Обед																
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,9	6,6	20,2	163,6	0,1	8,1	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994	
""ПЛОВ	250	18,2	17,0	53,5	439,9	0,1	1,8	0,3	4,9	31,1	54,8	219,1	2,6	422	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	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.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,1	60,7	0	0	0	0	13,6	6,2	8,2	0,8	627	1994	
Итого за прием пищи:	805	24,9	24,1	104,6	743,4	0,3	9,9	0,5	7,6	94,9	110,9	357,6	6,3			
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	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:		51,0	50,2	255,5	1685,5	0,8	14,7	0,7	10,6	373,6	191,3	841,8	13,0			

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															
""МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	280	17,4	18,4	58,9	472,6	0,1	0,1	0,2	2,1	313,4	25,2	218,5	2,0	442	1983
""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	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	555	21,6	19,1	97,7	651,9	0,2	0,1	0,2	2,1	343,9	59,3	315,9	5,0		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	300	4,8	6,7	24,3	183,8	0,1	8,0	0,2	3,0	40,4	29,1	70,8	1,3	139	1994
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,2	15,8	28,0	319,6	0,2	13,9	0,2	4,2	37,6	53,2	204,9	3,3	394	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.
""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:	815	24,5	23,1	87,1	662,9	0,4	21,9	0,4	7,2	105,6	111,7	358,1	7,3		
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	4,0	14,3	48,2	335,4	0	1,9	0	0	20,5	14,6	46,8	0,9		
Итого за прием пищи:	260	5,0	14,5	68,4	421,4	0	5,9	0	0	34,5	22,6	60,8	3,7		
Всего за день:		51,1	56,7	253,2	1736,2	0,6	27,9	0,6	9,3	484,0	193,6	734,8	16,0		

3 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															
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	10,9	9,4	52,0	335,5	0,3	0,8	0	0,1	185,7	50,3	250,4	2,5	548	2002
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.
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:	550	14,8	11,0	103,3	570,7	0,4	1,8	0	0,3	207,8	60,5	285,3	3,5		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,6	6,2	15,3	140,0	0	9,6	0,3	2,7	59,4	29,1	56,1	1,5	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
КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	100	6,4	7,6	14,0	168,4	0	0,2	0	2,7	15,3	10,7	46,3	0,8	268	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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.
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:	805	18,3	19,2	95,3	655,1	0,2	9,8	0,3	6,6	113,7	72,2	211,9	5,5		
Полдник															
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	100	7,1	8,2	35,6	244,3	0,1	4,4	0,2	1,8	52,8	15,0	74,3	1,2	687,735	1994
Итого за прием пищи:	300	8,1	8,4	55,8	330,3	0,1	8,4	0,2	1,8	66,8	23,0	88,3	4,0		
Всего за день:		41,2	38,6	254,4	1556,1	0,7	20,0	0,5	8,7	388,3	155,7	585,5	13,0		

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															
""ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ	300	19,8	15,3	61,6	543,4	0,2	2,8	0,3	5,8	29,3	47,7	130,9	1,3	422	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.
""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:	565	23,3	15,9	96,4	702,9	0,3	2,8	0,3	5,8	56,9	77,1	213,3	4,0		
Обед															
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,7	6,3	10,5	122,0	0	14,7	0,2	2,6	58,0	25,5	51,4	1,2	120	1994
""ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН	100	23,1	19,9	0,2	273,2	0,1	1,1	0,1	0,4	23,1	22,6	186,3	1,6	439	1994
""КАПУСТА ТУШЁНАЯ	160	3,7	5,6	15,7	130,9	0,1	34,1	0,1	2,5	88,9	30,8	61,0	1,8	482	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	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.
""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:	815	33,3	32,3	57,2	666,8	0,3	49,9	0,4	5,5	194,7	103,6	366,1	6,9		
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	3,2	11,3	35,4	256,5	0	0	0,1	0,9	44,4	7,3	58,0	0,5	36	2012
Итого за прием пищи:	260	4,2	11,5	55,6	342,5	0	4	0,1	0,9	58,4	15,3	72,0	3,3		
Всего за день:		60,8	59,7	209,2	1711,2	0,6	56,7	0,8	12,2	310,0	196,0	651,4	14,2		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	7,4	9,6	39,7	274,8	0,1	0,6	0	0,8	141,7	41,0	165,8	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.	
""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	
Итого за прием пищи:	550	15,0	14,8	89,8	552,7	0,2	1,1	0	0,8	262,7	75,0	293,9	2,3			
Обед																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250/20	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	100	10,0	9,5	15,4	225,0	0	0,6	0	3,2	20,5	13,1	54,3	1,2	268	2011	
""РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,4	7,4	22,9	173,6	0,1	17,7	0,4	3,3	48,5	39,0	85,4	1,8	344	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.	
""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:	815	19,9	23,5	92,4	700,9	0,3	27,9	0,6	8,9	132,1	112,1	301,6	7,1			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Булочка	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	
Итого за прием пищи:	300	11,4	13,1	53,7	378,4	0,1	4,1	0	3,9	69,6	21,2	113,4	3,4			
Всего за день:		46,3	51,4	235,9	1632,0	0,6	33,1	0,6	13,6	464,4	208,3	708,9	12,8			

6 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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
""ГУЛЯШ из филе кури	100	14,0	12,5	4,9	264,2	0,1	2,1	0	4,4	11,6	5,1	15,6	0,4	401	1994
""РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7,9	51,3	295,6	0,1	0	0,1	0,5	12,7	32,5	99,1	0,7	304	2011
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,9	69,3	0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	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:	550	21,4	20,8	85,1	689,6	0,3	2,1	0,1	4,9	47,6	60,0	174,6	3,2		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	300	3,8	7,0	23,1	171,3	0,2	11,5	0,2	2,8	42,6	36,7	95,3	1,8	60	1994
""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
""ТЕФТЕЛИ СОЧНЫЕ	110	13,6	29,1	20,9	419,5	0,2	2,6	0,2	3,7	36,5	25,8	117,2	1,8	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:	805	22,8	42,0	92,3	858,4	0,7	24,4	0,4	6,7	142,4	112,0	350,8	6,7		
Полдник															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Булочка	100	12,4	26,5	77,3	596,3	0,1	0,2	0	0,3	196,6	29,8	194,5	0,9	24	2012
Итого за прием пищи:	300	13,4	26,7	97,5	682,3	0,1	4,2	0	0,3	210,6	37,8	208,5	3,7		
Всего за день:		57,6	89,5	274,9	2230,3	1,1	30,7	0,5	11,9	400,6	209,8	733,9	13,6		

СОГЛАСОВАНО:
Директор

_____ " _____ 2026г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор

_____ 2026г.

Примерное циклическое меню
для общеобразовательных учреждений
Столовых доготовочных
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															
КАША МОЛОЧНАЯ жидкая	300	7,6	9,2	46,0	296,9	0,1	0,8	0	0,3	174,0	39,6	177,0	0,7	262	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.
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:	565	11,6	10,7	86,7	488,4	0,2	0,8	0	0,3	196,6	52,0	216,9	1,9		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	300	3,4	6,4	24,3	167,8	0,1	7,9	0,2	3,0	40,4	29,1	70,8	1,3	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	100	6,7	9,4	16,6	195,9	0	0,6	0,1	3,0	24,4	13,3	52,4	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.
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:	815	21,2	22,5	110,0	746,3	0,4	8,5	0,3	10,2	113,8	184,6	373,5	8,8		
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:		41,2	39,9	279,6	1658,7	0,7	13,4	0,3	12,0	348,7	257,0	678,1	14,9		

2 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															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,3	12,0	49,8	344,2	0,2	0,8	0,1	1,1	177,1	51,3	207,2	1,2	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.
***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
Итого за прием пищи:	550	16,9	17,2	99,9	622,1	0,3	1,3	0,1	1,1	298,1	85,3	335,3	2,6		
Обед															
***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	3,7	6,3	13,0	132,2	0,1	10,3	0,2	2,8	45,4	25,9	57,8	1,1	132	1994
***ТЕФТЕЛИ 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
**РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222,3	0	0	0	0,3	9,6	24,4	74,3	0,5	304	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 пищи:	805	26,3	31,0	99,3	791,0	0,2	12,7	0,4	6,7	116,2	100,3	346,1	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	65	7,9	17,2	50,5	387,8	0,1	0,2	0	0,2	127,8	19,5	126,5	0,7	24	2012
Итого за прием пищи:	265	8,9	17,4	70,7	473,8	0,1	4,2	0	0,2	141,8	27,5	140,5	3,5		
Всего за день:		52,1	65,6	269,9	1886,9	0,6	18,2	0,5	8,0	556,1	213,1	821,9	12,3		

3 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															
"" БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	14,0	11,9	3,4	259,3	0,1	1,0	0	3,4	17,6	3,0	11,8	0	245	2011
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
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	13,9	69,3	0,1	0	0	0	10,2	16,5	52,5	1,4	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:	550	21,29	18,42	82,44	663,08	0,24	1,0	0,04	3,8	55,53	59,98	175,44	2,9		
Обед															
""ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,7	6,3	10,5	122,0	0	14,7	0,2	2,6	58,0	25,5	51,4	1,2	120	1994
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13,5	8,4	15	188,1	0,1	0,3	0	3,7	28,5	30,0	175,3	1,3	324 ТТК	2006
""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
""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.
""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:	815	23,9	20,8	81,7	617,3	0,4	25,3	0,2	6,5	155,6	114,4	395,0	6,4		
Полдник															
""СОК в упаковке	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	3,7		
Всего за день:		52,29	48,82	218,04	1610,78	0,74	37,5	0,24	12,9	261,13	197,08	646,44	13,0		

4 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																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	9,3	12,0	49,8	344,2	0,2	0,8	0,1	1,1	177,1	51,3	207,2	1,2	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.	
""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:	565	13,1	13,5	90,1	533,3	0,3	0,8	0,1	1,1	193,0	59,2	239,7	1,7			
Обед																
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,9	6,6	20,2	163,6	0,1	8,1	0,2	2,7	38,6	31,1	70,3	1,3	129	1994	
""ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	23,6	20,9	34,2	419,2	0,3	17,7	0	4,9	45,9	67,1	278,5	4,5	394	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.	
""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:	815	31,0	28,1	89,2	742,3	0,5	25,8	0,2	7,6	112,1	127,6	431,2	8,5			
Полдник																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Булочка	100	7,4	21,5	57,5	451,9	0	0,1	0,1	0,4	106,2	16,2	116,7	0,7	67	2012	
Итого за прием пищи:	300	8,4	21,7	77,7	537,9	0	4,1	0,1	0,4	120,2	24,2	130,7	3,5			
Всего за день:		52,5	63,3	257,0	1813,5	0,8	30,7	0,4	9,1	425,3	211,0	801,6	13,7			

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
РИС ОТВАРНОЙ															
""КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом	200	4,92	8,38	43,62	269,99	0,03	0	0,07	0,4	3,99	25,27	81,13	0,8	325	2008
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	9,2	10,3	16,4	229,9	0	1,0	0,1	3,2	27,5	14,5	55,0	1,2	268	2011
""ЧАЙ С САХАРОМ	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.
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
	555	16,92	19,18	90,82	639,59	0,13	1,0	0,17	3,6	56,19	64,47	203,53	4,3		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ															
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	300	3,8	7,0	23,1	171,3	0,2	11,5	0,2	2,8	42,6	36,7	95,3	1,8	60	1994
""ГУЛЯШ из филе кури	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	100	14,0	12,5	4,9	264,2	0,1	2,1	0	4,4	11,6	5,1	15,6	0,4	401	1994
""ЧАЙ С САХАРОМ	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.
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
	805	26,1	24,9	94,0	782,2	0,5	13,6	0,2	8,4	93,2	74,2	220,4	5,4		
Полдник															
""СОК в упаковке															
Кондитерское изделие	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Итого за прием пищи:	60	3,2	11,3	35,4	256,5	0	0	0,1	0,9	44,4	7,3	58,0	0,5	36	2012
Всего за день:	260	4,2	11,5	55,6	342,5	0	4	0,1	0,9	58,4	15,3	72,0	3,3		
		47,22	55,58	240,42	1764,29	0,63	18,6	0,47	12,9	207,79	153,97	495,93	13,0		

6 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															
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	13,6	19,8	66,8	502,1	0,3	1	0,2	2,2	224,4	78,3	295,8	2,3	стр.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.
""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:	565	17,6	21,3	107,5	693,6	0,4	1	0,2	2,2	247,0	90,7	335,7	3,5		
Обед															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	10,2	6,9	27,6	222,6	0,3	6,8	0,2	5,4	58,1	47,5	114,6	2,9	138	1994
""ПЛОВ	250	16,5	12,8	51,2	452,6	0,2	2,3	0,3	4,9	24,4	39,8	109,1	1,0	422	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.
""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:	815	30,2	20,3	113,6	834,7	0,6	9,1	0,5	10,3	110,1	116,7	306,1	6,6		
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	7,3	8,2	35,7	245,5	0,1	4,4	0,2	1,8	52,6	15,0	74,3	1,2	687,735	1994
Итого за прием пищи:	300	8,3	8,4	55,9	331,5	0,1	8,4	0,2	1,8	66,6	23,0	88,3	4,0		
Всего за день:		56,1	50,0	277,0	1859,8	1,1	18,5	0,9	14,3	423,7	230,4	730,1	14,1		